

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

**ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ**

**ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР  
СПОРТИ: МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**

**ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ:  
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**WOMEN'S SPORT AT THE PRESENT STAGE:  
PROBLEMS AND PROSPECTS**

**Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари  
2020 йил 6 май**

**Бухоро - 2020**

75.5(5Ў)

А 79

Ҳозирги таракқиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар: Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари (2020 йил 6 май, Бухоро шаҳри) / Б.Б.Маъмуровнинг умумий муҳаррирлигида, муҳаррирлар: И.Т.Хамраев, М.Ж.Абдуллаев ва [бошқ.] - Бухоро : "Sadriddin Salim Buxoriy" Durdoni nashriyoti, 2020. - 722 б.

КБК 75.5(5Ў)

**Анжуманнинг ташкилий қўмитаси:**

- |    |               |   |
|----|---------------|---|
| 1  | О.Х.Ҳамидов   | БухДУ ректори, раис   |
| 2  | О.С.Қаҳҳоров  | БухДУ инновация ва илмий ишлар бўйича проректори, раис муовини                              |
| 3  | Ў.У.Рашидов   | БухДУ молия ва иқтисодиёт ишлари бўйича проректори, аъзо                                    |
| 4  | Б.Б.Маъмуров  | Жисмоний маданият факультети декани, аъзо   |
| 5  | Р.С.Шукуров   | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси мудири, аъзо                             |
| 6  | А.К.Ибрагимов | Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси мудири, аъзо                           |
| 7  | Х.А.Ботиров   | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси профессори, аъзо                         |
| 8  | Р.Х.Қадиров   | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси доценти, п.ф.н., аъзо                    |
| 9  | Я.З.Файзиев   | Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, аъзо                       |
| 10 | А.Э.Сатторов  | Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси ўқитувчиси, п.ф.ф.д. (PhD), аъзо       |
| 11 | Х.Н.Ҳақимов   | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта ўқитувчиси, п.ф.ф.д. (PhD), аъзо   |
| 12 | И.И.Саидов    | Жисмоний маданият назарияси ва услубиёти кафедраси катта доценти в/б., п.ф.ф.д. (PhD), аъзо |
| 13 | М.Ж.Абдуллаев | Факультетлараро жисмоний маданият ва спорт кафедраси профессори в/б., п.ф.ф.д. (PhD), котиб |

“Илм, маърифат ва рақамли иқтисодиётни ривожлантириш йили”га бағишланган, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 7 февралдаги 56-Ф-сон фармойишига асосан, **2020 йил 6 май кун “Ҳозирги таракқиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар”** мавзусида Халқаро онлайн илмий-амалий анжуман ўтказилди. Мазкур илмий-амалий анжуман Жаҳонда ва Ўзбекистонда хотин-қизларни жисмоний маданият ва спорт машғулотларига жалб қилиш, ҳаракат фаолликларини оптималлаштириш бўйича илғор педагогик тажрибаларни умумлаштириш ҳамда спорт соҳасида иқтидорли қизларни саралаб олиш, мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш масалаларига бағишланган ўзбекистонлик ва хорижий мамлакатлар олимлари, жисмоний маданият ва спорт соҳасида фаолият олиб бораётган мутахассислар, тренерлар, жисмоний маданият ва спорт давлат бошқаруви органлари раҳбарлари ва мутахассислари, спорт ва жамоат ташкилотлари вакиллари, олий таълим мауассасалари профессор-ўқитувчилари, докторантлари, аспирантлари, магистрантлари ва талабаларининг илмий мақолалар ва тезислари, илмий ва илмий-оммабоп ишлари, изланишлари анжуман материаллари сифатида мазкур тўпلامда ўз аксини топган.

ISBN 978-9943-4900-8-6

# I



## ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ДАВЛАТ СИЁСАТИ

### ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

### STATE POLICY IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

#### ПЕДАГОГИК СОҲАНИ ЮКСАЛТИРИШНИНГ КОНЦЕПТУАЛ ЙЎНАЛИШЛАРИ

*Хамидов О.Х., Бухоро давлат университети ректори,  
иқтисод фанлари доктори, профессор, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Мақолада, Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Педагогик таълим соҳасини янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида”ги қарорларига жавобан, олий таълим муассасасини ривожлантиришнинг концептуал йўналишлари, педагогик таълим соҳаси ривожига таъсир этувчи ташқи омиллар, шунингдек жисмоний маданият таълим йўналиши мисолида мазкур муаммоларни ҳал қилишнинг ташқи ва ички имкониятлари, потенциал ресурслари таҳлил қилинган.

*Таянч сўзлар:* Педагогик соҳа, таълим хизматлари, глобаллашув шарлари, диверсификация, синергетика, академик мобиллик, таълим парадигмаси, миллий ва трансмиллий таълим.

**Долзарблик.** Мамлакатимизда таълим-тарбия тизимини янги босқичга кўтариш, педагог кадрлар тайёрлаш сифатини илғор халқаро стандартлар асосида такомиллаштириш ва олий педагогик таълим билан қамров даражасини ошириш борасида Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Педагогик таълим соҳасини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2020 йил 27 февралдаги ПҚ-4623-сонли қарори, ушбу соҳада туб ислохотларни янгича стратегик йўналишлар бўйича амалга ошириш учун айтилган муддао бўлди [1].

Ўқитувчилик - янгиланиш даврининг энг оммавий касб соҳаларидан бири ҳисобланади. Жамият томонидан олий таълим профессор-ўқитувчилар зиммасига бошқа касб эгаларидан-да маъсулиятли талабларнинг қўйилиши билан, Ватан ривожига ва равақига, унинг иқтисодий ва сиёсий, ижтимоий жараёнлари, илм-фан, муҳофаза ва соғлиқни сақлаш, давлатимиз ҳаётида изчил сиёсат билан амалга оширилаётган ислохотлар самарадорлиги шубҳасиз устоз-мураббийлар зиммасига маълум юксак вазифаларни бажаришга ундамоқда.

Замонавий таълим тизимида сифат жиҳатидан рўй бераётган барча таркибий (тузилмавий) ислохотлар – педагог кадрларнинг эскича стереотип қарашлари (муносабатлар)дан воз кечиш билан педагогик таълим соҳасида инновацион янгиликларни ўзлаштириш ва жорий этишдан иборат эканлиги барча илм аҳлига маълум. Лекин, ҳар қандай инновацион ёндашув анъанавий шарт-шароитлар негизида амалга оширилади. Қоидага кўра янги ғоялар - ўзаро муносабатларда, дастлаб хайрихоҳликдан кўпроқ қарши фикрларнинг устувор бўлиши табиий. Сабаби, фақат вақт ҳакамлигида янги ғоя инсонлар онгида аста-секин шаклланиб, қабул қилинади. Маъжозий маънодаги кураш нафақат таълим тизими ислоҳоти йўлида янги ғояларнинг тан олинishi, ёхуд эскича фикр юритадиган ва фаолиятини олиб борадиган консерватив табиатли инсонлар билан ҳам боғлиқ ҳолда амалга оширилади. Шу ўринда профессор-ўқитувчилар, педагог ходимларнинг дунёқараши, шахсий маъсулияти ва ўз касбига бўлган муносабатини тубдан ўзгартирмасдан туриб, олий таълим тизимида ислохотлар самарадорлигига эришиш мушкул. Эндиликда бундай кўламдаги ислохотларни амалга ошириш учун педагогик таркиб, илмий доиралар ҳамда олий ўқув

юртлари раҳбарияти бутунлай янги талаблар асосида иш олиб бориши, профессор-ўқитувчиларнинг доимий касб маҳоратларини мустақил ошириб боришлари билан педагог ходимларнинг малакасини ошириш, шунингдек, уларнинг хорижий ҳамкор олий ўқув юртларида малака ошириши, магистратура, докторантурада таълим олиш имкониятлари кўламини кенгайтиришни тақозо этади.

**Тадқиқот мақсади.** Глобаллашув муҳитида, ҳудудий олий таълим муассасасининг таълимий ва иқтисодий рақобатбардошлигини ошириш, педагогик соҳа йўналишига таъсир этувчи ташқи омиллар ва муаммоларни ҳал қилишнинг ички имкониятларини ўрганиш, стратегик ривожлантириш концепциясини ишлаб чиқиш. Тадқиқот лойиҳаси доирасида олий таълим муассасасида жорий ҳолатни илмий таҳлил қилиш, умумдунё ҳамжамияти томонидан тан олинадиган таълим стандартларига педагогик фаолиятни йўналтиришнинг таянч омилларини аниқлаш талаб этилади.

**Тадқиқот методи.** Замонавий таълимни ташкил этиш ғоялари, педагогик таълим соҳасини ривожлантириш тўғрисида баҳс-мунозарага ўрин берувчи айрим қарашлардан иборат илмий йўналиш муаммоларини назарий-аналитик таҳлил қилиш ва умумлаштириш методлари қўлланилган.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Яқин ҳамдўстлик давлатларининг умумдунё маконида содир бўлаётган глобаллашув ҳодисаси, бозор иқтисодиёти муҳитида олий таълим муассасалари мослашувини таъминлаш ва ривожлантириш вазифаларининг белгиланиши ва амалий фаолият самарадорлигини таъминлаш борасида айрим концептуал қарашлари шаклланиган [6]. Жумладан:

- таълим хизматлари бозорида ўз ўрни ва имкониятларини баҳолашнинг доимий маркетинг изланишларини ўтказиш;

- таълим хизматлари бозори (худудий, трансиллий)нинг ривожланиш тенденциясини прогнозлаш;

- асосан глобаллашув шарт-шароитлари сабабли ўзгарувчан ташқи муҳит талабларига мос альтернатив амалий фаолият йўналишларини тезкор ишлаб чиқиш.

Аксарият, ривожланаётган давлатларда олий таълим муассасаларини ривожлантириш стратегияларини ишлаб чиқиш учун қуйидаги концептуал принципларга асосланилган [3]:

1. Таълим узлуксизлиги – ҳаёт давомийлигида инсониятнинг шахс сифатларини ижодкорлик билан янгилаб бориш, ривожлантириш ва такомиллаштириш.

2. Инновациялар давомийлиги - таълим ва илмий фаолият турларини, янги методлари ва технологияларини доимий равишда такомиллаштириб бориш.

3. Диверсификация – бир вақтнинг ўзида ўзаро боғлиқ бўлмаган илмий-таълимий хизматлар фаолиятини йўлга қўйиш.

4. Синергетик – турли хил илмий ва ўқув фаолиятларининг ўзаро боғлиқлиги, ички тузилмавий ҳамкорлик муносабатларини такомиллаштириш орқали университет фаолияти самарадорлиги ва сифатини ошириш.

5. Таълим хизматларининг истеъмолчи эҳтиёжларига мослаштириш – олий таълим муассасаси томонидан таклиф этиладиган илмий ва таълим хизматларига потенциал истеъмолчиларнинг максимал фойдаланиш имкониятларини яратиш (таълим йўналишлари ва кафедра филиаллари ҳамда масофавий таълим хизматлари кўламини кенгайтириш).

6. Сифат бошқаруви – илм-фан ва таълим йўналишлари фаолиятини доимий такомиллаштириш, таълим хизматларини кўрсатиш сифатининг тизимли таъминоти ва истеъмолчига йўналтириш.

Дунё кенгликларида содир бўлаётган глобал ўзгаришлар таълим ва тарбия соҳасига ҳам ўзининг таъсирини кўрсатмоқда. Бир томондан, глобал ўзгаришларни объектив жараён сифатида инсон ҳаёти соҳаларига таъсирини ҳолисона ўрганишни тақозо этади. Иккинчидан, глобал ўзгаришлар таълим-тарбия жараёнларига ҳам ўзининг таъсирини кўрсатаётганлиги сабабли унинг билан боғлиқ бўлган ютуқ ва муаммоларимизни илмий билиш ва тегишли ҳулосалар чиқариш амалий аҳамиятга эга.



Глобаллашув - таълим-тарбиянинг ахборот коммуникация тизими, интернет тармоқлари ва замонавий педагогик технологиялар билан боғлиқ янги имкониятларни тезкор жорий этилишини тақозо этади. Анъанавий методология базасида педагогик инновацион ғояларнинг илмий ва амалий моҳиятини ўрганиш, кафолатланган самарадорлик сари етакловчи технологияларни ўзлаштириш соҳа мутахассислари олдидаги муҳим вазифалардан биридир [4,5,6].

Олий таълим муассасасининг амалий фаолият йўналишлари, устувор вазифалар ушбу долзарб вазиятнинг ўзига хос мураккаблиги ва қайсидир маънода ўзининг зиддиятлилик хусусиятлари билан илм аҳли томонидан ўрганилмоқда, эътироф этилмоқда. Ҳозирги кунда кечаётган глобаллашув ҳодисаси аксарият ривожланаётган, ўзига хос йўллар билан мослашаётган давлатлар томонидан умумжаҳон миқёсида мазкур ташқи чақириқларга эътиборни қаратмоқда. Бошқа томондан, олий таълим муассасаларида ҳозиргача шаклланган стереотип фаолият ва муносабатлар, шарт-шароитлар сабабли глобаллашув ҳодисасини адекват қабул қилишга тўсқинлик қилувчи омиллар мавжудлигини ҳам эътироф этиш керак [3].

Ҳақиқатдан, глобаллашув феномени жамият ҳаётининг ижтимоий, иқтисодий, сиёсий ва маданий томонларини ўзгартиришнинг “триггер” (Триггер (с англ. trigger — «спусковой крючок») нуктаси бўлиб ҳисобланади [7]. Аввалам бор иқтисодий глобаллашув форматада бошланган жараён олий таълим тизимида ҳам объектив сабабларни келтириб чиқарди. Эркин иқтисодий муҳитнинг либераллашуви оқибатида таълим глобаллашуви, яъни трансмиллийлик жараёнлари билан олий таълим томонидан бизнесда фаолият принципларини ўзлаштириш асосида давлатлараро таълим бозорида ўзининг ҳиссасини олишга интилмоқда. Табиий кечаётган трансформацион ўзгаришлар олий таълим муассасаси кифасининг буткул ўзгаришига олиб келиши эътироф этилмоқда:

- давлатлараро таълим дастурлари;
- глобал ўқув режалар;
- экстерриториал профессор-ўқитувчилар таркиби;
- виртуал кафедра, аудиториялар;
- дунё маконида таълим стандартлари;
- дунё маконида аттестация ва аккредитация;
- давлатлараро ўқитувчи ва талабалар мобиллашуви;
- давлатлараро ўқитиш тиллари кўламининг кенгайиши.

Дунё маконида “таълим” миллий ва трансмиллий турларга ажралиб бориш даври бошланиб бўлди. Миллий таълим, миллийлик хусусиятига эга анъанавий кадрятлар, алоҳида давлатлар эҳтиёжига жавоб бера олишни ифода этса, трансмиллий таълим, айти дамда шаклланган кадрятли йўналишли дунё маконида инсон эҳтиёжларини рўёбга чиқариш имкониятларидан фойдаланишликни тақозо этади. Америка ва Европа давлатларининг аксарият университетлари томонидан муайян мақсадга йўналтирилган масофавий таълимнинг бепул LMS-платформаларини ишлаб чиқмоқдалар [4]. Шу нуктаи назардан олий таълим муассасалари глобаллашув даврининг трансмиллий муҳитида ўзининг муносиб ўрнини эгаллаши лозим [8].

Умумдунё таълим бозори маконига олий таълим муассасалари фаолиятини йўналтириш, мазкур жараёнда муносиб ўрин эгаллашнинг суствик билан кечишининг объектив сабаблари ҳам мавжуд. Яқин ҳамдўстлик давлатлари тажрибасидан келиб чиқилса, айнан мақсадли молиялаштирилган дастурлар натижасини камида 5 йилдан кейингина сарҳисоб қилиш мумкин бўлади, бундан ташқари мазкур молиявий сиёсатни амалга ошириш давлатдан катта сармояни талаб қилади. Трансмиллий муҳитида ўзининг муносиб ўрнини эгаллашга бўлган табиий интилишлар, дастлабки таҳлилий манбааларда аксарият тажрибалар объективликдан кўра кўпроқ мавқе даражасининг статистик рейтинг кўрсаткичларга йўналтирилган [5].

Америка, Европа ва Осиё давлатларининг етакчи университетлари ҳамкорлигида “кўшма таълим дастур”ларини амалиётга жорий этишда профессор-ўқитувчилар ва

талабаларнинг академик мобиллигини ривожлантириш талаб этилади. Дунё маконида олий таълим соҳасидаги аксарият илмий ишланмалар ва замонавий таълим дастурлари аксарият инглиз тилида тақдим этилади [9].

Ҳозирга қадар педагогик таълим соҳаси ўзининг илмий ривожланишида жиддий қийинчиликларга дуч келмоқда. Илмий муносабатларда (Л.К. Гребенкина 2013 йил, 3-5 бет) андоза олинаётган хорижий таълим моделлари ўзининг бой маънавий оламига эга бўлган инсон шахсига эмас, балки “прагматик” шахсга йўналтирилганлиги (жамиятда фақат ўзининг фаровонлигини таъминловчи имкониятларини рўёбга чиқариш) эътироф этилмоқда.

Глобаллашув ва информацион инқилоб таъсирининг яна бир омили – барча жараёнларнинг интенсификациялашувидир. Бугун ўзлаштирилаётган маълумот бир неча кунда эмас, бир неча соатда ўз аҳамиятини йўқотмоқда. Мазкур контекстда олий таълим муассасаси томонидан таълимнинг доимий мазмун ва технологик янгиланишини тақозо этади. Олий таълим тизимида шаклланаётган замонавий таълим мазмуни ва унинг технологик тақдимот усулларининг қай бирига асосий урғуни қаратиш керак? Глобаллашув жараёнлари “билим” қадриятини “фойдали (прагматик) билим” тушунчасига ўзгариш тенденцияси кузатилмоқда [3,152 бет]. Бугунги талабада қай даражада (рейтинг, баҳо) компетенция шаклланади? деган саволдан кўра нимани олиб биляпти, ёки соҳани ривожлантириш учун нимани “ишлаб чиқа олиши” - таълим жараёнинг асосий масаласига айланса тўғрироқ бўлади.

Тан олиш керакки, замонавий педагог фан мавзуларини тор маънода ўқитиш мавқеидан - ўқувчини таълим жараёнига йўл бошловчи “педагог – тьютор” фаолиятини ўзлаштириш арафасида турибди [7, 5 бет]. Ривожланаётган давлатлар ўзининг ички ва ташқи сиёсатини юритишда мамлакат илм-фан соҳасини, ҳамда унинг вакиллари манфаатларини юқори ўринга қўяди. Замонавий, тезкор, инновацион ёндашувлар асосида мамлакат салоҳиятини юксалтириш учун барча ресурс ва капиталларини сафарбар этади.

**Хулоса.** Бухоро давлат университети ҳузуридаги жисмоний маданият факультетининг фаолияти ярим асрлик тарихга эга. Факултет профессор-ўқитувчиларининг сермахсул фаолияти натижасида Олимпиада, Параолимпиада, Жаҳон, Осиё ва Республикамиз спорт мусобақалари совриндорлари жисмоний маданият таълим йўналишида ўзларининг билим, кўникма, малака ва компетенциявий тайёргарлик даражаларини ошириб бормоқдалар. Факультетда таҳсил олган совриндор талабалар юртимиз байроғини дунё сахналарида юқори чўккиларга кўтаришга ўз ҳиссаларини қўшишган. Жисмоний маданият факультетида жисмоний маданият таълим йўналиши бўйича тайёрланаётган педагог кадрлар мактабгача таълим муассасалари, умумтаълим мактаблари, ўрта махсус таълим муассасалари, спорт мактабларида фан ўқитувчилари (спорт мураббийлари) ва бошқарув фаолиятларида сермахсул педагогик вазифаларини амалга ошириб келмоқдалар.

Маълумки, юртимизда ҳар бир худуднинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқиб, ижтимоий-иқтисодий жиҳатдан тараққий топтириш бўйича аниқ манзилли лойиҳалар, дастурлар ҳаётга татбиқ этилмоқда. Педагогик соҳада меҳнат бозори ва ижтимоий-иқтисодий ислохотлар жараёнига мослашувчанлигини ошириш, самарадорликни юксалтиришнинг муҳим шarti бўлиб хизмат қилади. Чунки айрим йўналишлар бўйича тайёрланаётган кадрлар узлуксиз таълим бўғинарида ўз ўрнини топа олмай, бутунлай бошқа соҳаларда фаолият олиб бормоқдалар. Муаммони ҳал қилиш учун педагогик таълим соҳасининг уч йиллик даврга мўлжалланган иккита касбий соҳага тайёрловчи таълим йўналишларининг ҳуқуқий-меъёрий ва ўқув-методик таъминотини илғор тажрибалар асосида тезкор ишлаб чиқишни тақозо этади. Бу борада, жисмоний маданият факультетининг касбий соҳа бўйича кадрларни тайёрлаш тизимини такомиллаштиришга қаратилган салмоқли ишлар амалга оширилмоқда, жумладан бакалавриат йўналишида ўқув хоналарини мутахассислик фанларига мослаштириш, магистрлар учун аудитория машғулотларини ўтиш, илмий-педагогик ва илмий тадқиқот ишларини бажариш, самбо, турон кураши, дзюдо, белбоғли ва миллий кураш, кўл тўпи, баскетбол, футбол, волейбол ва енгил атлетика спорт

турлари ва уларнинг методикасини ўқитишда замонавий жиҳозланган спорт заллари ва ўйингоҳлардан унумли фойдаланиб келинмоқда.

Бухоро давлат университети педагогик таълим соҳасининг жисмоний маданият (бакалаврият) таълим йўналиши негизда 2020/21 ўқув йилидан бошлаб “Жисмоний тарбия ўқитувчиси ва спорт селекционери”, “Жисмоний тарбия ўқитувчиси ва спорт фаолияти (битта спорт ихтисослик бўйича)”, “Жисмоний тарбия ўқитувчиси ва адаптив жисмоний тарбия”, “Жисмоний тарбия ўқитувчиси ва спорт психологи” касбий соҳаларнинг ўқув режа ва дастурларини илғор хорижий тажриба асосида ишлаб чиқиш, инновацион ўқув-меъёрий ва таълим ресурсларини яратиш ҳамда амалиётга жорий этиш юзасидан берилган таклифлар бўйича муайян ишлар амалга оширилмоқда.

Таълим жараёнида яратиладиган ҳар қандай янгилик талабаларнинг фаол иштирокида ва уларга йўналтирилган бўлиши шарти билан, ўқув жараёни ва ўқув жараёнидан ташқари шаклларда талабалар, ёш ўқитувчиларга илмий фаолият ва фан қонуниятларини ўргатиш, педагогик фаолиятга киришиш борасида ҳам амалий тадбирлар тизими йўлга қўйилган. Ушбу фаолият самарасида ўтган ўқув (2018-19) йили ҳисобидан илмий салоҳият 2,2% дан 3,5% га ошди. Факультет профессор-ўқитувчиларининг илмий ва илмий методик фаолият самарадорлигини ошириш, нуфузли хорижий олий таълим муассасалари билан алоқаларини кенг йўлга қўйиш мақсадида жанубий Уралск педагогика университети, Москва педагогика давлат университети ҳузуридаги “жисмоний маданият, спорт ва соғломлаштириш” институтлари билан истиқболли ҳамкорлик шарномалари имзоланган.

Дунё маконида содир бўлаётган глобаллашув ҳодисасининг бир кўриниши “пандемия” сабабли масофавий таълим шаклига ўтишимиз, қисқа вақт ичида анъанавий таълим моделларини масофавий таълим ресурсларига мослаштириш, электронная почта, телеконференции, телеграмма каналлари билан биргаликда Moodle таълим платформасига ўқув фанларни жойлаштириш жараёнида ўқитувчи ва талаба муносабатларини янгича интерактивликда ташкил этишнинг ютуқ ва айрим муаммоларидан иборат дастлабки тажрибамиз шаклланиб бормоқда. Бухоро давлат университетида миллий таълимни модернизациялаш жараёни, рақамли иқтисодиёт технологияларини жадал олиб кириш билан бирга, замонавий педагогик соҳани ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мос янгича таълим парадигмасини, индивидуал таълим дастурларини ва масофавий таълим технологияларини тезкор ўзлаштириш ва инсон омилини ҳисобга олишликни тақозо этади.

#### Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Педагогик таълим соҳасини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2020 йил 27 февралдаги ПҚ-4623-сонли қарори. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 28.02.2020 й., 07/20/4623/0220-сон.

2. Кайгородцев А.А., Сарсембаева Г.Ж., Кайгородцева Т.Ф. Концепция стратегии развития вуза в условиях рыночной экономики // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11-3. – С. 379-382. <http://expeducation.ru/ru/article/view?id=8429>. (дата обращения: 29.04.2020)

3. Коротаева Т.В., Жирнова К.В. Опыт осуществления управленческой политики высшими учебными заведениями в Соединенных Штатах Америки и Западной Европе // Интернет-журнал «Науковедение». Выпуск 5(24). 2014. URL: <http://naukovedeni.e.ru/PDF/01PVN514.pdf>. <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-aspekty-sistemy-upravleniya-obrazovatelnyimi-uchrezhdeniyamiv-stranah-zapadnoy-evropy>. (дата обращения: 29.04.2020)

4. Kadirov R. X., Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida ilmiy faoliyatning integrative yondashuv istiqbollari // Buxoro davlat universiteti ilmiy axborot jurnali, - 1/2018, - 196-201 bet.

5. Ладыжец Н.С., Неборский Е.В. Университетский барометр: мировые тенденции развития университетов и образовательной среды // Интернет-журнал «Науковедение». Том 7, №2. 2015. URL: <http://naukovedeni.e.ru/PDF/68PVN215.pdf>. <https://scholar.google.com/citations?user=8B38RvcAAAJ&hl=en>. (дата обращения: 28.04.2020)

6. Покровский Н.Е. Трансформация университетов в условиях глобального рынка // Журнал социологии и социальной антропологии. 2004. Т. VII. №4. С. 152-161. 7. <http://www.jourssa.ru/?q=ru/all-issues> (дата обращения: 28.04.2020)

7. Русанов Д.В. Глобализация как триггер развития современного высшего образования: социологический аспект: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Тамбов, 2009. 22 с. 9. <https://www.dissercat.com/content/globalizatsiya-kak-trigger-razvitiya-sovremennogo-vysshego-obrazovaniya-sotsiologicheskii-as>. (дата обращения: 22.04.2020)

8. Тагунова И.А. Развитие наднационального образования в контексте мирового образовательного пространства: дисс. ... докт. пед. наук. Москва, 2007. 280 с. <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-01/dissertaciya-razvitie-nadnatsionalnogo-obrazovaniya-v-kontekste-mirovogo-obrazovatel'nogo-prostranstva>. (дата обращения: 30.04.2020)

9. Hennessy J. Virtually It's our Best Shot // Times Higher Education. Analysis. 4 October, 2012. URL: <http://www.timeshighereducation.co.uk/world-university-rankings/2012-13/world-ranking/analysis/john-hennessy> (дата обращения: 29.04.2020).

## **ЗАМОНАВИЙ ШАРОИТДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ**

**Маъмуров Б.Б., п.ф.д. (DSc), профессор, Қодирв Ш.Ш., магистрант,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон**

***Аннотация.** Замонавий шароитларда жисмоний маданият ва спорт мутахассисларини тайёрлаш муаммолари, уларниг касбий компетентлиги сифатини яхшилаш нуқтаи-назаридан таҳлил қилинган. Замонавий жисмоний маданият таълимининг ривожланиши тенденцияси унинг инсонпарварлик йўналишига диққат-эътиборнинг кучайганлигини кўрсатмоқда. Бу эса, жисмоний маданият ва спорт мутахассисларини тайёрлаш тизимида психологик ва педагогик тайёргарликнинг аҳамиятлилиги ишончли тарзда баён қилинган.*

***Таянч сўзлар:** жисмоний маданият таълими, жисмоний маданият ва спорт мутахассислари, психологик ва педагогик тайёргарлик, касбий компетентлик.*

XX асрнинг 90 йиллари бошларида Ўзбекистон Республикасининг олий мактаби ижтимоий-иқтисодий вазиятнинг ўзгариши сабабли ўзининг фаолиятини қайта қуриш имкониятига эга бўлди. Янги шароитларда истиқболли мутахассисларни тайёрлаш вазифаси юзага келди. Бу эса олий ўқув юртлари фаолиятини тубдан ўзгартириш, янги таълим дастурлари ва технологияларини яратиш, ўқув-методик ва илмий ишларни такомиллаштиришга туртки бўлди.

М.Я.Велинский, С.В.Дмитрев, Е.В.Конева, Л.П.Матвеев, В.И.Столяров, Г.И.Хозяинов, О.Л.Шабалина ва бошқаларнинг олий жисмоний тарбия-педагогик таълимининг муаммоларига бағишлаб бошлаган илмий тадқиқотларида қуйидаги камчиликлар аниқланган [12]:

- жисмоний маданият назарияси асосан ҳаракат функцияларини ривожлантиришга йўналтирилган бўлиб, амалда эса ўқувчиларнинг шахсини ривожлантиришга йўналтирилмаган;

- ўқув машғулоти спорт амалиётининг машқ қилиш машғулотирига ўхшашлик асосида ўтказилади;

- шахснинг қобилиятларини такомиллаштириш ва унинг ўзини ўзи такомиллаштириш, ўзини ўзи ривожлантиришга бўлган интилиши мақсадли йўналтирмаган;

- жисмоний тарбия ва спорт доирасида педагогика, амалиётни тизимлаштирувчи назария деб эмас, балки, асосан тарбия бўйича амалий фаолият соҳаси деб ҳисобланади.

Жисмоний маданият таълимида тез мослашувчан, илгарилаб бораётган технологиялардан фойдаланишни назарда тутувчи инновацион жараёнларга бўлган талаб ва уларнинг ресурс таъминотининг дефицити ҳамда аҳолининг турли контингенти билан ишлаб биладиган жисмоний тарбия мутахассисларига бўлган жамиятнинг талаби ва олий ўқув юртларида бундай тайёргарликнинг номувофиқлиги орасидаги қарама-қаршиликлар юзага келди. [2]

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассислар тайёргарлигини мукамаллаштириш муаммоларига бағишланган илмий ишларнинг таҳлили бу муаммога турлича ёндошувни кўрсатмоқда. Қатор муаллифлар (Г.Бабушкин, В.Выдрин, Е.Каргаполов, М.Прохорова, В.Топчийан) жисмоний тарбия бўйича кенг ихтисосликка эга бўлган мутахассислар модели мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайдилар.

Жисмоний тарбия бўйича кенг ихтисосликка эга бўлган мутахассислар модели Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон

Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5924-сон Фармонида ўз ифодасини топди. Фармонга мувофиқ олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия ва спорт йўналишидаги бакалавриат таълим йўналишлари ва магистратура мутахассисликларининг битирувчиларига жисмоний тарбия ўқитувчиси ва ихтисослашган спорт тури бўйича тренер квалификациясини бериш кўрсатилди [1]

Бошқалар (Ю.Железняк, А.Морозов, О.Петунин, Н.Талызина, М.Фролова) ўқитувчи, муаллим, тренер ва бошқа тор ихтисосликка йўналтирилган моделни тадқиқ қилмоқдалар.

Охирги йилларда инсон таълимининг тизимида жисмоний маданиятнинг тутган ўрни ва аҳамиятини ўрганишга қизиқиш ошди, илгари шаклланган ёндошувлар қайтадан кўриб чиқилмоқда. Ҳозир кўпроқ жисмоний маданиятнинг тарбиявий потенциалини амалга ошириш масалалари ва унинг инсонпарварлик моҳияти одамларнинг диққатини ўзига жалб қилмоқда ҳамда жисмоний тарбия соҳаси кадрларининг тайёргарлигига янги ёндошувларнинг зарурлигини ифодалаовчи фикрлар юзага келди. Натижада жисмоний маданият ва спорт мутахассислари тайёргарлигини такомиллаштириш йўналишида Я.Бельский, А.Вацеба, Б. Ведмеданко, Е.Вильчковский, Э.Сейтхалилов, Р.Исаков, М.Герцик, З.Гаппаров, А.Деминский, В.Каргополов, В.Ковальский Л.Матвеев ва бошқалар ўзларининг илмий ишларини бағишладилар.

Жисмоний маданият таълими, маълум ижтимоий буюртмани бажара туриб замонавий жамиятнинг ривожланишида ўзининг мақсадини қайтадан кўриб чиқиши ва мазмунини ўзгартиришига мажбур. Икки тенденциянинг тўқнашуви рўй бермоқда. Бир томондан, жисмоний маданият таълимини қайта қуриш зарурлиги тан олинмоқда, жамият талабларига мос равишда тажрибалар орттирилмоқда, янги дидактик ёндашувлар шаклланмоқда. Бошқа томондан эса, тизим шаклланган назарияни ва одатдаги методикани сақлаб қолишга, ташкилий шаклларни ва орттирилган тажрибани мутлақлаштиришга интиломоқда. Жисмоний маданият таълимини такомиллаштириш муаммолари бўйича эълон қилинган илмий адабиётлар таҳлили ҳозирги шаклланган тенденция доирасида фақат чегараланган тор (локал) янгиликлар киритишга интилишлар мавжудлиги тўғрисида далолат беради. Бироқ, ҳосил бўлган зиддиятларни туб ўзгаришларсиз ҳал қилиб бўлмайди. Жамият онгининг ўзгариши натижасида ўзини ўзи ривожлантириш, ўзига ўзи тарбия бериш, мустақил ўқиб билим орттириш, билим, кўникма, малакаларни етказишнинг биринчи даражадаги аҳамиятлигида жисмоний маданият таълимида янги кадриятлар пайдо бўлди. Шаклланаётган жисмоний маданиятнинг янги концепцияси олий таълим тизимида жисмоний маданият ва спорт соҳаси мутахассислари тайёргарлигида ҳам худди шундай муносиб ўзгаришлар бўлиши зарурлигини талаб қилади. Бу давлат таълим стандарти мазмунида, янги ўқув режалар ва дастурларда ҳамда кадрларнинг касбий тайёргарлигини такомиллаштириш йўллари излашда ўз ифодасини топган. [1]

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 27 февралдаги “Педагогик таълим соҳасини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-4623-сон қарорида “... педагогика таълим соҳасининг бакалавриат таълим йўналишларига ўқишга қабул қилиш жараёнида абитуриентларнинг педагогик касбига лаёқати даражасини аниқлаш механизмлари бўйича таклифлар ишлаб чиқиш” кўрсатилган [3].

Бироқ, бу интилишларни руёбга чиқариш учун шахсга педагогик йўналганлик ҳамда келгусида жисмоний маданият ва спорт соҳаси фаолиятининг паст-баландини тушунадиган абитуриентларни ўқитиш учун танлаб олишга жиддий эътиборни қаратиш зарур [6].

Касбга танлаш учун тавсия қилинаётган методикалар сўровнома (анкета), интервью, педагогик мавзуидаги иншо, педагогик вазифаларни ечиш ва бошқалар ёрдамида абитуриентларнинг қизиқишлари, уларнинг педагогик касбдан хабардор эканликлари каби касбни танлаш омилларини баҳолаб абитуриентларнинг педагогик касбга бўлган муносабатларининг реал потенциалини кўришга имкон яратади [7]. Олий ўқув юртигача бўлган тайёргарлик ва аниқ касбни мақсад қилиб олган ёшларни танлаб олиш жисмоний маданият факультетлари контингентининг барқарорлигига ва сифатли таълимни амалга

оширишга ҳамда педагогик маҳоратнинг муваффақиятли шаклланишига ва бўлғуси педагогларнинг ижодий қобилиятлари ривожланишига ёрдам беради.

Бугун жисмоний маданият нафақат ижтимоий турмуш (ҳаёт) воқеаси ва инсон фаолияти соҳаси сифатида, балки, унинг индивидда ривожланиш натижаси деб қаралмоқда. Бу эса ўзида шахснинг фундаментал қадриятларини мужассамлаштиради, модомики, у организм фаолиятининг биологик потенциалини таъминлайди, ҳамоҳанг ривожланишга замин яратади, ижтимоий фаолликнинг намоён бўлишига кўмаклашади, шахснинг талант ва қобилиятларини руёбга чиқариш йўлида хизмат қилади [4]. Бундай ёндашув жисмоний маданиятни шахснинг маълум савиядаги жисмоний ривожланиши ва ўқимишлилигини характерловчи турли фаолият турлари ва шаклларида бу даражага эришиш усулларини англаганлиги (касбий, ижтимоий, оилавий, жисмоний маданият-спорт ва бошқалар), сифатли, тизимли, динамик таълим деб ҳисоблашга имкон яратади. [12].

Шунинг учун жисмоний маданият ва спорт мутахассислари тайёргарлиги мазмунини қайтадан кўриб чиқиш жараёнида жисмоний маданият фаолияти ижтимоий функциясининг ифодаси ҳисобланган жисмоний маданиятнинг аксиологик аспектига эътиборнинг кучайиши муҳим тенденция ҳисобланади [9].

Жисмоний тарбия ва спортни бошқарув тизими ва спорт таълими муассасалари раҳбарлари фаолиятининг очиқлик ва шаффофлик даражаси етарли эмаслиги, жамоатчилик назорати йўлга қўйилмаганлиги, айрим раҳбарларда зарур масъулият ва ташаббускорликнинг йўқлиги қўйилган вазифалар ҳамда мақсадли кўрсаткичлар ўз вақтида ва сифатли бажарилишига салбий таъсир кўрсатмоқда [2]

Афсуски, кўпгина олий ўқув юрглари раҳбарлари онгида жисмоний маданиятга бир томонлама, яъни фақат одамнинг жисмоний сифатларини, кўникма ва малакаларини ривожлантириш соҳаси деган фикр устунлик қилади. Унинг ижтимоий маданиятдаги ўрни ва шахсни ривожлантиришдаги аҳамияти четда қолмоқда. Шу сабабли “инсон шахсини маънавий ривожлантириш ва жисмоний камолотга етказиш вазифаларини яхлит жараёнда амалга оширишда жисмоний маданият ва спортнинг ўзига хос ва умумий педагогик воситалари ҳамда методларини қандай қўллаш керак” деган маънога урғу бериш керак [5].

Жисмоний маданият факультетлари ўқув режаларида касбий педагогик тайёргарлик билан жисмоний маданият-спорт тайёргарлигининг боғлиқлигига етарлича (муносиб) баҳо берилмаган. Бу ҳолат бўлғуси мутахассисларда келгусидаги ишини ҳис этиши, педагогик меҳнат тўғрисидаги яхлит тасаввурни, касбий фаолиятга қизиқишни шакллантирмайди. Чуқур мазмунли илмий тайёргарликнинг етишмаслиги туфайли битирувчиларнинг аксарият қисми замонавий технологияларни ўзлаштира олмайдилар, новаторлардан фойдали тажрибани ўрганиб ололмайдилар, илмий ютуқларни ўзларининг амалиётига татбиқ қилолмайдилар. Ўқитишнинг замонавий техник воситалари, компьютерга мослаштирилган технологиялар етишмаслиги, индивидуаллаштирилмаган ўқув жараёни, илмий-тадқиқот ва ижодий вазифаларга етарлича баҳо берилмаслиги, педагогик амалиётнинг самарасиз қўлланилиши – булар бўлғуси жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари маҳоратининг ривожланишига тўсқинлик қилувчи муаммолар ҳисобланади. Албатта, олий жисмоний маданият таълимини модернизация қилиш борасида амалга оширилган ижобий тажрибалар ҳам мавжуд. Шу билан бир қаторда тадқиқотчилар олий ўқув юртида ўқитиш жараёнида шахснинг ўзига хос хусусиятлари ва бу хусусиятлар педагогнинг шаклланишидаги аҳамиятини ҳисобга олиш муҳим эканлигини таъкидлайдилар ҳамда талабаларда жисмоний маданият ҳаракатига фаол муносабат, шахсий педагогик позициянинг шаклланиши имкониятларини кўрсатмоқдалар [10].

Ҳозир олий таълимнинг шахсга йўналтирилган парадигмага ўтиши билим ва кўникмаларни эмас, балки инсоннинг ўзини мутлақ қадрият сифатида қабул қилмоқда. Таълим тизими илгари ўзига тегишли бўлган: асли яширинган ғоя устунлиги, курук назариябозлик, ўрта ҳол ўқувчига мўлжалланганлик ва шунга ўхшаш нуқсонлардан тозаланмоқда; шунинг баробарида таълим маконида субъект-субъект муносабатларининг шаклланиши ва ўзини ўзи руёбга чиқариш имкониятлари; шахснинг таълим, маънавий,

маданий эҳтиёжларининг қондирилиши, таълим мазмунини эркин танлаши қондирилмоқда. Бундай ёндошувда таълим мақсади ва мазмуни инсоннинг шахсий жиҳатларига кўчирилади, ақидаларга кўр-кўрона ишониш, сўзсиз бўйсунушга асосланган иллатлардан холос қилади [11].

Жисмоний маданият ва спорт мутахассислари тайёргарлигини инсонпарварлаштириш бўлғуси мутахассиснинг шахсини интеллектуал, эстетик ва ахлоқий ривожлантиришга, унинг гуманитар билим даражасини ва умумий маданияти савиясини оширишга, дунёқарашлари кенглигини шакллантиришга мўлжалланган. Бу тиббий-биологик йўналишдан педагогик, психологик, ижтимоий ва интегратив йўналишга ўтиш билан боғлиқлиги ҳамда уларнинг ўзаро алоқадорлиги ва бир-бирига боғланганлиги жисмоний маданият-педагогик таълими ривожланиши тенденциясининг мантикий давоми ҳисобланади [8]. Бўлғуси жисмоний маданият ва спорт мутахассисларини педагогик касбга тайёрлашни ташкил қилишда унинг функционаллик, кадриятлилик, фаолиятлилик аспекти яхлитлиги мазмун ва маъносини очиб бериш муҳим аҳамият касб этади. Бу аспектиларнинг туб маъноси бир томондан жисмоний маданиятнинг интегратив, инсон ижодкорлиги, маънавий-жисмоний моҳиятини очиб беришга имконият туғдиради, бошқа томондан эса, педагогнинг кадриятлар тушунчасини ва улар ишининг вазифаларини ўзгартиради. Афсуски, бу кам ўрганилган муаммо бўлиб қолмоқда, жисмоний маданият факультетларида педагогларни оммавий тайёрлаш амалиёти эса, ҳали ҳам таълим парадигмасининг билимга мўлжалланган эски ҳислатларини сақлаб қолмоқда [12].

Жисмоний маданиятга умумий маданиятнинг бир қисми деб қараш талабалар касбий тайёргарлиги турли таркибий қисмларининг ўзаро муносабатларини янгидан кўриб чиқишга ундайди. Бунинг асоси сифатида жисмоний маданият соҳаси таълимининг инсонпарварлик принциплари, шахс жисмоний тарбияси қонуниятлари, шахснинг ўзини ўзи англаши, унинг қобилиятлари ва имкониятларини ўзгартиришга бўлган интилиши хизмат қилади. Жисмоний маданият ва спорт мутахассислари тайёргарлигининг назарий таҳлили уларнинг тайёргарлигини қуйидаги комплекс методологик ёндошувлар асосида қуриш кераклигини таъкидлашга имкон яратади, улар: шахсга йўналтирилганлик, фаолиятлилик, маърифатпарварлик, аксиологик, технологик, шахсий ижодкорлик, этнопедагогик, антропологик, интегратив, компетентлик, информатик, акмеологик, рефлексив, воситалилик ва бошқалардан иборат.

Ўзида маълум кадриятлар ва муносабатларни мужассамлаштирган жисмоний маданиятга умумий маданиятнинг бир қисми сифатида ёндашганда, масала ойдинлашади, яъни бўлғуси мутахассис келажакдаги фаолиятида жисмоний маданият потенциалини амалга ошириш учун нафақат жисмоний тарбия методикасини, балки касбий-педагогик компетентлика ҳам эга бўлиши керак. Бу унга реал имкониятларни ҳисобга олиб, конкрет шароитларга мослашиб, мустақил ўқув-тарбиявий жараёни лойиҳалаштириш ва амалга ошириш ҳамда ўқув-тарбиявий жараёнини прогнозлаштиришга имкон туғдиради. Таълим ва тарбиянинг кенг кўламли вазифалари асосида касбий фаолиятини ташкиллаштириш, конкрет далиллар, воқеалар, ҳодисалардан таълим жараёнининг умумий қонуниятлари намоён бўлишини кўра билиш учун жисмоний маданият ва спорт соҳаси мутахассисларига тараққий этган педагогик тафаккур зарур. Ҳар томонлама ривожланган замонавий одам учун интеллектуал, ахлоқий, эстетик, маънавий жиҳатлар қанчалик муҳим бўлса, шунчалик жисмоний маданият ҳам аҳамиятли ҳисобланади.

Замонавий ижтимоий-иқтисодий шароитларда жисмоний маданият ва спорт мутахассислари тайёргарлигини аниқлаш бўйича бошлаган таҳлилимиз қуйидагича хулоса чиқаришга имкон беради, яъни олий ўқув юртларида абитуриентларнинг педагогик фаолиятга бўлган муносабати диагностикаси ўтказилмайди, ўқитувчилар машғулотларда ўқитишнинг интерфаол шакллари ва методлари, ахборот-коммуникатив технологиялари, вебинар маърузаларни етарлича қўлламайдилар, натижада талабаларнинг креатив қобилиятлари етарлича ривожланмайди. Ҳозирги кунда талабаларнинг талаблари ва интилишларига кўра таълим муассасаларида ўзларининг фаолиятини модернизация қилиш

имконияти пайдо бўлганига қарамасдан, киритилаётган янгиликлар чекланган, тор локал характерга эга. Шу билан бир қаторда таълимнинг инсонпарварлик йўналишига диққат-эътиборнинг кучайиши олий ўқув юртларида бўлғуси жисмоний маданият ва спорт мутахассислари таълими жараёнида психологик ва педагогик тайёргарлиги аҳамиятлилигининг ошишига олиб келиши муқаррар ва фақат ана шу пайтдан бошлаб жисмоний маданият таълими тизимида ҳақиқий ўзгариш, унинг янги, шахсга йўналтирилган парадигмага ўтиши таъминланади. Жисмоний маданият соҳаси педагоглари тайёрлашни ташкил қилишнинг замонавий ёндошувига асосланган янги йўллари излаш жисмоний маданият таълими тизимидан нафақат мақсад ва мазмунни ўзгартиришни, шу билан бирга мутахассислар тайёрлаш жараёнининг шакллари, методлари ва воситаларини ҳам ўзгартиришни талаб қилади. Психологик ва педагогик тайёргарликнинг роли ва аҳамиятига диққат-эътиборнинг кучайиши жисмоний маданият ва спорт соҳаси учун компетентли мутахассисни шакллантириш, шубҳасиз, зарур ҳисобланади.

Шундай қилиб, жисмоний маданият ва спорт соҳаси мутахассислари касбий тайёргарлиги мавжуд амлиётини таҳлил қилиш ва умумлаштириш асосида уларда жиддий камчиликлар мавжудлиги аниқланди. Улардан асосийлари: жисмоний маданият-спорт ва психологик-педагогик тайёргарлиги ҳамда талабалар томонидан педагогик назарияни ўрганиш ва ўқув-тарбиявий фаолият амлаётини ўзлаштириш орасидаги диспаратетлик (номuvoфиқлик). Бундай ҳолат бўлғуси мутахассисларда умумий педагогик маданиятнинг шаклланишини ва уларда зарур касбий-педагогик сифатларнинг ривожланишини кийинлаштиради. Шу сабабли, олий касбий таълим тизимида педагогни тайёрлашнинг замонавий талабларига жавоб берадиган ва касбий фаолиятнинг ўзига хослигини ҳисобга олиб, бу тайёргарликнинг яхлит концепциясини англаш ва яратишда асосли-мақсадли, процессуал-мазмунли, ташкилий-технологик, субъект-шахс каби психологик-педагогик тартиб-қоидаларни жисмоний маданият ва спорт мутахассисларининг психологик ва педагогик тайёргарлиги жараёнига тадбиқ қилиш зарурлиги юзага келмоқда. Бу ерда гап бўлғуси жисмоний маданият ва спорт мутахассислари тайёргарлигида сифат жиҳатидан янги мақсадли дастурларни ишлаб чиқиш, уларни ўқитишнинг метод ва технологияларини модернизация қилиш, мазмунини тизимлаштириш ва танлашнинг янги принциплари тўғрисида бормоқда.

Ўқитишнинг ноанъанавий шакллари қўллаш технологиялари, бизнинг фикримизча, агар, уларни педагогик жараёнга татбиқ қилиш комплексли бўлса ва педагогик амалиёт даврида мустақамланиши назарда тутилса, натижа беради деб ўйлаймиз. Бундай вазиятда талабаларда ўзининг касбий компетентлиги савиясини оширишга ижобий мотив шаклланади. Ўз навбатида мутахассисларнинг тайёргарлиги сифатини яхшилаш жисмоний маданиятнинг ижтимоий мавқеининг ўсишига ҳам ёрдам беради.

#### АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5924-сон Фармони
2. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни 2025 йилгача ривожлантириш КОНЦЕПЦИЯСИ / Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон Фармонида 1-ИЛОВА/.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 27 февралдаги “Педагогик таълим соҳасини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-4623-сон қарори.
4. Виленский М.Я. Ценностное сознание в структуре профессионально-личностного развития студентов / М.Я. Виленский // Ценностные приоритеты общего и профессионального образования: мат-лы Межд. науч.-пр. конф. –Ч.1 –М, 2000. – С. 90-93.
5. Гаппаров З.Г. Спортивная психология / Психология личности в спорте: учебник / З.Г.Гаппаров: ООО «Мехридарье». –Т., 2009. – 312 с.
6. Исаков Р.Ш. К вопросу о готовности к профессиональному самообразованию учителя физической культуры / Р.Ш.Исаков // ФАН-СПОРТГА. – 2008. – № 4. –С.13-19.
7. Конева Е.Ф. Формирование педагогической позиции специалиста по физической культуре в процессе вузовской подготовки: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.08; 13.00.04 / Конева Елена Владимировна. –М., 2001. – 357 с.



8. Любышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л.И.Любышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. 10-15.

9. Сейтхалилов Э.А. Личностно и социально значимые качества учителя физической культуры / Э.А.Сейтхалилов // ФАН-СПОРТГА. – 2006. – № 2. –С. 10-17.

10. Хамраев И.Т. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари / И.Т.Хамраев // Бухоро давлат университети илмий ахбороти. – 2018. № 3. –Б. 234-238.

11. Черняев В.В. Анализ принципов гуманитаризации физического воспитания студентов / В.В.Черняев // Научные труды МПГУ. Серия: Психолого-педагогические науки. – М., 2001, – С. 130-142.

12. Шабалина О.Л. Общепедагогическая подготовка учителя физической культуры в системе высшего профессионального образования: дис.доктора пед. наук: 13.00.08/Шабалина Ольга Леонидовна.–М.,2003.– 320с.

## **ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ ДАВЛАТ СИЁСАТИНИНГ УСТИВОР ЙЎНАЛИШЛАРИДАН БИРИ**

***Қаҳҳоров О.С., и.ф.ф.д.(PhD), доцент, Бухоро давлат университети  
илмий ишлар ва инновациялар бўйича проректори, Бухоро, Ўзбекистон***

***Аннотация:** Ўзбекистонда мустақиллик йиллари хотин-қизлар спорти ва унинг ривожлантирилиши орқали мамлакатни ҳар тамонлама таррақий эттирилишининг ҳозирги кундаги устувор масаласи бўйича сўнги йилларда юртимизда бу борада қатор ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлар қабул қилиниши ва ундан кўзланган мақсадлар чуқур таҳлил этилиб очиб берилган.*

***Калит сўзлар:** Хотин-қизлар, жисмоний тарбия ва спорт, соғлом ва баркамол авлод, оммавий спорт, соғлом турмуш тарзи, мактаб, коллеж, академик лицей.*

**Долзарблиги.** Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт юртимиз тараққийётининг барча соҳалари каби давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида ривож топмоқда. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонун , “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Қарор “Оммавий спорт тадбирларини янада кучайтириш тўғрисида” ги Қарорлар ва шу соҳага оид бошқа концептуал ҳужжатларнинг қабул қилиниши, уларнинг босқичма-босқич ҳаётга тадбиқ этилаётганлиги ҳамда Ўзбекистон Конституцияси “Таълим тўғрисида” ги Қонун, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”да жисмоний тарбия ва спортга алоҳида урғу берилиши юқорида қайд этилган фикримизнинг ифодасидир. Сўнги йилларда ўзбек спорти ўзининг юксак натижалари билан мамлакатимиз шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келаётганлиги, минглаб ҳалқаро стандартларга мос спорт мажмуалари қад кўтараётганлиги, юртимизнинг турли ҳудудларида энг нуфузли ҳалқаро мусобақаларнинг ўтказиб келинаётганлиги ушбу ҳужжатларнинг амалий натижасидир. Лекин, юксак натижаларни қўлдан бермаслик, малакали, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш, тўғридан-тўғри ёш истеъдодли заҳираларни етиштириш билан боғлиқдир.

**Тадқиқот мақсади:** Ўзбекистонда хотин-қизлар спортини ривожлантиришга давлат томонидан берилаётган эътиборни таҳлил қилиш.

**Тадқиқот муҳокамаси.** Шиддат билан ривожланиб бораётган ҳозирги даврда жамиятнинг ўзи спорт соҳаси бўйича олий маълумотли етук мутахассисларни тайёрлашни тақозо қилмоқда.

Кейинги ўн йилликлар ичида замонавий спортда ёшариш жараёни юзага келмоқда. Машғулотлар жараёнига кўпроқ ёш спортчиларнинг жалб қилиниши спорт соҳасидаги мутахассисларга катта маъсулият юклайди. Айниқса хотин-қизлар спортини ривожлантиришда ҳам аёл мураббийларимиз жуда катта ўрин эгаллайдилар.

Таҳсинга сазовор жойи шундаки, Президентимизнинг ҳар бир асарлари ёки маърузасида қайси соҳа ёки йўналишга оид бўлишидан қатъий назар, кўпинча жисмоний тарбия ва спорт мавзусига алоҳида урғу берилади.

Чунончи, жисмоний тарбия – умумий тарбиянинг бир тури бўлиб, унинг асл мазмуни ҳаракатларга ўргатиш ва инсоннинг жисмоний сифатларини тарбиялашдан иборат.

Жисмоний тарбия ва спорт нафақат иқтидорли спортчилар тайёрлаш учун, балки

соғлом генафондни таъминлаш ва баркамол авлодни тарбиялашга хизмат қилиши даркор. Юртбошимиз айтганларидек: “соғлом, билимли ва фидойи фарзандлари бўлган халқ албатта ўзининг келажагини барпо этади”. Демак оммавий спорт, айниқса хотин-қизлар спортини илмий асосда ривожлантириш, унинг ташкилий ва технологик асосларини яратиш, бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Хотин-қизлар спортини ривожлантириш суръатини жадаллаштириш, айниқса, қишлоқ жойларда ўқувчи ёшларни жисмоний тарбия ва спортга оммавий жалб қилиш ҳамда уларнинг мунтазам шуғулланишларига шароит яратиш, умумий ўрта таълим, ўрта-махсус касб-хунар таълими тизимини такомиллаштириш бўйича қабул қилинган истиқболли режа вазибаларини изчиллик билан амалга ошириш каби долзарб масалаларни Давлат умуммиллий дастурига асосан глобал миқёсда самарали ҳал қилиш имкониятларини очиб беради.

Шу билан бир қаторда болалар, ўқувчи ёшлар ва хотин-қизлар спортини тўғри ташкил қилиш, улар организмни ривожлантириш ҳар бир жисмоний сифат ва функционал имкониятларини ўзига хос сензитив даврларини эътиборга олиш зарурлиги билан боғлиқдир.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг самарадорлиги нафақат уларнинг узлуксизлиги ва мунтазамлилиги билан белгиланади, балки, у машғулотлар ҳажми муддати ва таъсир этиш қиймати билан асосланиши лозим. Бинобарин, хотин-қизлар спортида аёл мураббийларнинг нечоғлик муҳим аҳамият касб этишини аниқлаш, уларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишлари учун шароит яратиш ва шу шароит самарадорлигини ошириш билан боғлиқ бўлган моддий, ҳуқуқий, меъёрий ва ташкилий омиллар ҳолатида муҳим аҳамият касб этади.

Маълумки, хотин-қизлар спортини ривожлантириш фақатгина масаланинг моддий – техник жиҳатлари билан белгиланмайди, балки шу авлодни глобал миқёсда жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш, машғулотларни миллий асосда ташкиллаштириш ва спорт маҳоратларини фундаментал бўлиши аёл мураббийларнинг тайёргарлигини самарали шаклланиши муҳимлигига эътибор қаратади.

Ўзбек халқи ўз тарихида ҳам ақлан, ҳам жисмонан баркамол, бақувват фарзандларига меҳр кўрсатишигина эмас, балки бутун эл юрт, миллат озодлиги йўлида жон олиб жон беришга қодир фидойи инсонларни кўп кўрган. Уларнинг ёрқин ва сўнмас сиймоларини бадий асарларга олиб кирган. Достонлардан ўрин олган Барчиной, Тўмарис, Бибихоним каби мард ва жасур аёллар билан фахрланишган. Жаҳонга машхур аждодларимиз буюк давлат арбоби, саркарда Амир Темур, Бобур Мирзо, Мирзо Улуғбек, Жалололдин Мангуберди нафақат ўзлари пахлавонлик, мардлик адолатлилик инсонпарварлик, илм фан бобида ўрнатқуч бўлганлар, балки ўз аскарлари, бўлажак эл юрт химоячилари тарбиясига алоҳида эътибор берганлар. Башарият ривожланишида ва унинг порлоқ келажагига беқиёс хисса қўган аждодларимиз Ал Хоразмий, Ал Беруний, Абу Али ибн Сино, Ал Фарғоний, Навоий каби кўпдан кўп олиму алломаларимиз ҳамда тасаввуф илмида донг таратган оламга машхур Ал Бухорий, Баховуддин Нақшбанд, Ахмад Яссавий каби уламоларимиз ҳам ёшларга маънавий ва жисмоний тарбия бўйича сабоқ берганлар. Ўз навбатида уларнинг маънавий-маърифий меросида, хусусан хотин-қизлар саломатлиги ва соғлом авлод тарбиясида уларнинг бурч ва масъулияти эътироф этилганлиги диққатга сазовордир.

Турли тарихий даврларда халқимизнинг соғлом авлод тўғрисидаги тарбиявий анъаналари ўз кучини йўқотмаган ҳолда ҳозирги кунда мамлакатимизнинг турли ҳудудларида, айниқса, узоқ қишлоқларда замонавий тиббий-даволаш ва профилактик мажмуалар, илғор технологияларга асосланган диагностик ва муолажа марказлари бунёд этилиб она ва бола саломатлигига хизмат қилиб келмоқда.

**Хулоса.** Мустақиллик туфайли ва Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг одилона сиёсати асосида миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялаш воситаси бўлмиш жисмоний тарбия ва спорт тобора миллий истиқлол мафкурасини “стратегик” қуролига айланиб бормоқда. Ўзбекистон Конституцияси, “Таълим тўғрисида”ги Қонун ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури ” каби

концептуал ҳужжатларда жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор берилиши, “Жисмоний табия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорлар, ҳамда уларнинг изчиллик билан ҳаётга босқичма-босқич жорий этилаётганлиги жисмоний тарбия ва спорт жумладан, хотин-қизлар спорти давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида равнақ топаётганидан далолат беради ва шу соҳада фаолият юргизиш келаётган мутахассисларига юксак маъсулият юклайди, балки юритимизнинг ҳар бир фуқаросини жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатини қайта кўриб чиқишга ҳамда тасаввурини кенгайтиришга ундайди. Қайд этиш лозимки, таълим, сиҳат-саломатлик, жисмоний тарбия ва спортга оид ҳужжатларда ўз аксини топиб келаётган

**Адабиётлар рўйхати:**

1. Аёл бахтли бўлса-оила, жамият бахтли бўлади. Ўзбекистон Республикаси Президенти Мирзиёев Шавкат Миромоновичнинг Халқаро хотин-қизлар кунига бағишланган тантанали маросимдаги нутқи. // “Халқ сўзи”, 2020 йил 8 март, № 50 (7552).

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2004 йил 25 майдаги “Ўзбекистон хотин-қизлар кўмитаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш борасидаги кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” ги - ПФ-3434-сонли Фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги - ПФ-4947-сонли Фармони.

**УДК 347.426.42 (575.1)**

**СПОРТЧИНИНГ СОҒЛИҒИГА ЕТКАЗИЛГАН МОДДИЙ ЗАРАР ВА МАЪНАВИЙ  
ЗИЁННИ ҚОПЛАШНИНГ ҲУҚУҚИЙ АСОСЛАРИ**

*Ҳамроқулов Б.М., ю.ф.н., Жаҳон иқтисодиёти ва дипломатия  
университети, Тошкент, Ўзбекистон*

***Аннотация.** Ушбу мақолада спортчининг соғлиғига зиён етказилиши натижасида унга етказиладиган моддий зарар ва маънавий зиён қоплаш масаласи амалдаги қонун нормалари асосида ўрганилган. Натижада ушбу йўналишда мавжуд камчиликлар таҳлил этилиб, қонун нормаларини такомиллаштириш юзасидан таклифлар берилган.*

***Калит сўзлар.** спортчи, моддий зарар, маънавий зиён, соғлиқ, қонунга хилоф ҳаракат (ҳаркатсизлик), шикастланиш, жисмоний оғриқ, руҳий сиқилиш.*

Давлатимизда барча соҳада бўлгани каби, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам ислохатлар жадал олиб борилмоқда. Бу соҳани тартибга солишга қаратилган бир қанча норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар қабул қилинган. Булар жумласига Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни[1], Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида" 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон Фармони[2], Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигини ташкил этиш тўғрисида" 2018 йил 5 мартдаги ПҚ-3583-сон қарори[3], Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 18 майдаги 369-сон "Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида"ги қарорлари[4] ва бошқаларни айтишимиз мумкин.

Ҳар қандай спорт турини, агар уни белгиланган стандартлар доирасида шароит яратиб берилмаган ҳолда бажариладиган бўлса спортчилар турли хил тан жароҳати олишлари мумкин. Жароҳатларнинг юқори даражаси бўлган спорт турларига алпинизм, от спорти, сув ости спорти, гимнастика, футбол, хоккей, бокс ва бошқа кўплаб жанг санъати билан боғлиқ спортлар киради. Спорт билан шуғулланувчи фуқаролар ўз вазифаларини бажариш жараёнида, бошқа шахсларнинг қонунга хилоф ҳаракатлари (ҳаракатсизлиги) натижасида ҳаёти ва соғлиғига моддий зарар ва маънавий зиён етказилиши мумкин ва бу етказилган зиёнлар амалдаги қонун ҳужжатларида белгиланган тартибда қопланиши керак.

**Мавзунинг долзарблиги,** биринчидан, ҳозирги кунга қадар ҳуқуқий нуқтаи назардан бирорта тадқиқотчи спортчиларга етказилган зиёнларни қоплаш масаласида илмий изланиш олиб бормаган, иккинчидан, спортчига етказилган зиёнларни қоплаш механизмнинг мавжуд эмаслиги, қонунга хилоф ҳаракатлар (ҳаракатсизлик) содир этилганлик фактини исботлаш

мураккаблиги, зиённи қоплаш кимнинг зиммасига юклатилиши, ишда жавобгарлар сифатида кимлар иштирок этиши каби масалалар борки, улар ҳозирги кунга қадар ўз ечими топиши лозим бўлган масалалар қаторига киради.

**Тадқиқот мақсади** Ўзбекистон Республикаси норматив-ҳуқуқий ҳужжатлари асосида спортчига етказилган моддий зарар ва маънавий зиённи қоплаш масаларини таҳлил қилишдан ҳамда мавжуд камчиликларни ижобий ҳал этилиши йўллари кўрсатиб беришдан иборат.

Тадқиқот давомида тизимли-тузилмавий, қиёсий-ҳуқуқий, мантиқий, аниқ социологик, миллий нормаларни шарҳлаш каби **методлар** қўлланилган.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Спортчининг соғлиғига етказилган зиён натижасида келиб чиқадиган ҳар қандай зиёнларни қоплашни талаб қилиш ҳуқуқи Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонунининг 42-моддасига асосланади. Унда спортчиларнинг шаъни ва кадр-қиммати камситилишига олиб келадиган, шунингдек уларнинг спорт жароҳатлари олишига сабаб бўладиган тайёргарлик услубларидан фойдаланишга йўл қўйилмаслиги ҳамда жисмоний тарбия ёки спорт тадбирларида иштирок этиши вақтида соғлиғига зиён етказилган спортчилар, тренерлар ва спорт ҳакамларига қонун ҳужжатларига мувофиқ тиббий, ижтимоий ва касбий реабилитация берилиши белгилаб қўйилган.

Ўзбекистон Республикаси Фуқаролик кодекси[5] 1005-моддасига кўра шартнома мажбуриятларини бажаришда, ... фуқаронинг ҳаёти ёки соғлиғига етказилган зарар, агар қонунда ёки шартномада жавобгарликнинг анча юқори миқдори назарда тутилмаган бўлса, кодекснинг 57-боби қоидаларига мувофиқ қопланади.

Ўзбекистон Республикаси Меҳнат кодексининг[6] 189-моддасига асосан Ходимнинг соғлиғига меҳнатда майиб бўлиши, касб касаллиғига чалиниши ёки у ўз меҳнат вазифаларини бажариш билан боғлиқ ҳолда соғлиғининг бошқача тарзда шикастланиши сабабли етказилган зарарни иш берувчи тўлиқ ҳажмда тўлаши шарт.

Спортчи ва жисмоний тарбия-спорт ташкилотлари ва бошқа ташкилотлар ўртасидаги муносабатлар, улар ўрталарида тузилган меҳнат шартномалари билан тартибга солинади. Шартномада тарафларнинг ҳуқуқ ва мажбуриятлари ҳамда меҳнатни ташкил этиш билан боғлиқ бошқа масалалар ўз ифодасини топади.

Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонунининг 42-моддаси биринчи бандида жисмоний тарбия-соғломлаштириш, оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ўтказадиган ташкилотлар жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ҳамда спорт мусобақалари ўтказиладиган жойларнинг хавфсизлик техникаси қоидаларига ва санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативларига мувофиқ лозим даражада техник жиҳозланишини таъминлаш мажбурияти белгиланган. Ташкилот ушбу мажбуриятларни лозим даражада бажармаганлиги оқибатида спортчи соғлиғига зиён етказилиши мумкин. Бунинг оқибати эса унга моддий зарар ва маънавий зиён етказилади.

Спортчининг соғлиғига зиён етказилиши турли хил бўлиши мумкин, баъзида ушбу зиён уни бутунлай спорт билан шуғулланишдан маҳрум этишга олиб келади.

Ўзбекистон Республикаси Фуқаролик кодексининг 1006-моддасига асосан фуқаро майиб қилинганда ёки унинг соғлиғига бошқача шикаст етказилганда жабрланувчи оладиган ёки муайян равишда олиши мумкин бўлган йўқотилган иш ҳақи (даромадлари), шунингдек саломатлиғига шикаст етказилиши туфайли қилган қўшимча харажатлари, шу жумладан даволаниш, қўшимча овқатланиш, дори-дармонлар сотиб олиш, протез қўйдириш, бировнинг парваришида бўлиш, санаторий-курортда даволаниш, махсус транспорт воситаларини сотиб олиш, бошқа касбга тайёргарликдан ўтиш харажатлари, агар жабрланувчининг ана шу ёрдам ва парвариш турларига муҳтожлиги ҳамда уларни бепул олиш ҳуқуқига эга эмаслиги аниқланса, ўрни қопланиши лозим.

Ходимнинг соғлиғига шикаст етказилганлиги оқибатида иш берувчи юқорида келтирилган тўловлардан ташқари бир йўла бериладиган нафақа ҳам тўлайди. Бунда

ходимнинг соғлиғига шикаст етказилганлиги муносабати билан бир йўла бериладиган нафақанинг миқдори жабрланувчининг йиллик иш ҳақидан кам бўлиши мумкин эмас.

Қоплаш миқдори ва тартиби Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2005 йил 11 февралдаги 60-сон Қарори билан тасдиқланган "Ходимларга уларнинг меҳнат вазибаларини бажариш билан боғлиқ ҳолда жароҳатланиши, касб касалликларига чалиниши ёки саломатликнинг бошқа хил шикастланиши туфайли етказилган зарарни тўлаш қоидалари"да белгиланган[7].

Ўзбекистон Республикаси Меҳнат кодекси 187-моддасига асосан ўз меҳнат вазибаларини бажариши муносабати билан ходимга етказилган ҳар қандай зарарни (шу жумладан, маънавий зарарни) иш берувчи тўлиқ ҳажмда тўлайди.

Ўзбекистон Республикаси Олий суди Пленумининг 28.04.2000 йилдаги 7-сон "Маънавий зарарни қоплаш ҳақидаги Қонунларни қўллашнинг айрим масалалари тўғрисида"ги қарори иккинчи бандада маънавий зиён тушунчаси берилган. Унга кўра "маънавий зарар деганда жабрланувчига қарши содир этилган ҳуқуқбузарлик ҳаракати (ҳаракатсизлик) оқибатида у бошидан кечирган (ўтказган) маънавий ва жисмоний (камситиш, жисмоний оғриқ, зарар кўриш, ноқулайлик ва бошқа) азоблар тушунилади". Маънавий зиён соғлиққа зиён етиши туфайли, жисмоний оғриқ, соғлиққа бошқача етказилган ёхуд етказилган маънавий азоблар натижасида бошидан ўтказилган бошқа касалликларда намоён бўлиши мумкин.

Спортчи ташкилот томонидан ўз мажбурияти бажармаганлиги оқибатида соғлиғига зиён етиб, жисмоний оғриқни, ҳамда бунинг натижасида руҳий сиқилишни ўз бошидан кечиради. Булар ўз навбатида спортчида маънавий зиённи қоплашни талаб қилиш ҳуқуқини келтириб чиқаради.

Спортчига етказилган маънавий зиённи қоплаш Ўзбекистон Республикаси Фуқаролик кодекси 1021 ва 1022-моддаларида белгиланган тартибда амалга оширилади.

Спортчи ўзига етказилган маънавий зиённи қоплашни талаб қилиб фуқаролик ишлари бўйича судларга мурожаат қилиши мумкин. Даъво аризасида жавобгарнинг қонунга хилоф хатти-ҳаракати нимадан иборатлиги, соғлиғига зиён етказилишига асос бўлган ҳолатлар, жисмоний оғриқни ҳамда руҳий сиқилишларни ўз бошидан кечирганлигини кўрсатиши керак. Маънавий зиён пул билан қопланишини инобатга олиб, суддан ўзига етказилган маънавий зиённи миқдорини қанчага баҳолаши ҳамда уни суммасини кўрсатиши керак. Маънавий зиённи қоплаш миқдори жабрланувчига етказилган жисмоний ва маънавий азобларнинг хусусиятига, шунингдек айб товон тўлашга асос бўлган ҳолларда зиён етказувчининг айби даражасига қараб суд томонидан аниқланади. Судлар зиённи қоплаш миқдорини аниқлашда оқилоналик ва адолатлилик талаблари эътиборга олишади.

Жисмоний ва маънавий азобларнинг хусусияти маънавий зарар етказилган ҳақиқий ҳолатлар ва жабрланувчининг шахсий хусусиятлари ҳисобга олинган ҳолда суд томонидан баҳоланади. Маънавий зиён тўланиши лозим бўлган мулкӣ зарардан қатъи назар қопланади.

Назарияда маънавий зиённи қоплаш миқдорини аниқ белгилаб берувчи нормалар мавжуд бўлмаганлиги сабабли, судлар амалда уни миқдорини Фуқаролик кодекси 1022-моддасида берилган ваколат доирасида аниқлашга ҳаракат қилиб келишмоқда. Натижада айрим ҳолатларда айнан бир хил муносабатларда етказилган маънавий зиён миқдори иккита судья томонидан турлича бўлишига сабаб бўлмоқда.

Шу сабабли маънавий зиённи қоплашда ҳуқуқбузарлик ҳолатларининг айрим турлари учун миқдорни аниқлашда жабрланувчи соғлиғининг тикланиши ёки у билан боғлиқ турли айбловларнинг олиб ташланиши учун алоҳида метод ҳамда маънавий зиён етиши мумкин бўлган алоҳида методни таклиф қилиш мақсадга мувофиқдир. Масалан, соғлиққа шикаст етказилиши натижасида вужудга келган маънавий зиён учун соғлиқни тиклаш учун кетган ҳар бир кунга базавий ҳисоблаш миқдори баробарида товон пули тўлашни белгиланиши мумкин. Маънавий зиён етказилиши мумкин бўлган бошқа ҳолатларга нисбатан эса фуқаролик қонунчилигида белгиланган маънавий зиённи қоплаш миқдорини аниқлашнинг

умумий асослари ва қоидалари қўлланилади. Фикримизча, ушбу қоидалар Фуқаролик кодексида қуйидагича акс этиши керак:

**1010<sup>1</sup> – модда. Соғлиққа шикаст етказилиши оқибатида маънавий зиённи қоплаш**

Фуқаронинг соғлиғи шикастланиши натижасида унга етказилган маънавий зиён миқдори меҳнат қобилиятини тиклашга кетган ҳар бир кун учун базавий ҳисоблаш миқдори баробарида ҳисобланади. Соғлиқ шикастланиши оқибатида етказилган маънавий зиённинг қоплаш базавий ҳисоблаш миқдорининг минг баробаридан ортиқ бўлмаслиги лозим.

**Хулоса** ўрнида шуни айтиш мумкинки, бошқа шахсларнинг қонунга хилоф ҳаракатлари (ҳаркатсизлиги) натижасида спортчининг соғлиғига зиён етиши, бунинг оқибатида унга моддий зарар ҳамда маънавий зиён етказилади. Ушбу етказилган зиёнлар амалдаги қонун нормалари асосида тўлиқ қопланиши керак. Бундай муносабатларда етказилган зиённи қоплаш мажбурияти жисмоний тарбия-соғломлаштириш, оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ўтказадиган ташкилотлар зиммасига юкланиши лозим деб ҳисоблаймиз.

**Адабиётлар рўйхати:**

1. Ўзбекистон Республикасининг "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида"ги Қонуни. "Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси палаталарининг Ахборотномаси", 2015 йил, 9-сон, 340-модда.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 05.03.2018 й. ПФ-5368-сон "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги Фармони. "Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами", 2018 йил 12 март, 10-сон, 175-модда.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 05.03.2018 й. ПҚ-3583-сон "Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигини ташкил этиш тўғрисида"ги Қарори. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси ([www.lex.uz](http://www.lex.uz)), 2018 йил 6 март.

4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 18.05.2018 й. 369-сон "Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида"ги Қарори. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси ([www.lex.uz](http://www.lex.uz)), 2018 йил 22 май.

5. Ўзбекистон Республикасининг Фуқаролик кодекси. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1996 й., 11-12-сон.

6. Ўзбекистон Республикасининг Меҳнат кодекси. "Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси", 1996 йил, 1-сонга илова.

7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2005 йил 11 февралдаги 60-сон Қарори билан тасдиқланган "Ходимларга уларнинг меҳнат вазибаларини бажариш билан боғлиқ ҳолда жароҳатланиши, касб касалликларига чалиниши ёки саломатликнинг бошқа хил шикастланиши туфайли етказилган зарарни тўлаш қоидалари". "Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами", 2005 йил, 5-6-сон, 35-модда.

**УДК: 799**

**ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ**

*Маткаримова Н.Т., докторант, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация:** В данной статье раскрывается государственная политика в сфере физической культуры и спорта в Узбекистане, методы и способы ее осуществления, ее результаты и прогнозы на будущее в этой сфере.

**Ключевые слова:** физическая культура и спорт, государственная политика, пропаганда массового спорта, законы и законодательные акты в сфере физической культуры и спорта.

**Актуальность:** Сегодня спорт играет огромную роль в жизни каждого государства, так и в нашей стране физическая культура и спорт занимает важное место и государство создает все условия, чтобы эта сфера развивалась дальше. Не секрет и всем известно, что если народ или нация ведут здоровый образ жизни, занимаются физической культурой и спортом, то и экономика этого государства будет развиваться только в положительную сторону, а значит, благосостояние народа тоже будет повышаться. Можно сказать, что сфера физической культуры и спорта тесно связана со всеми сферами государства.

**Цель исследования:** Основная цель исследования – это проследить, как в Узбекистане осуществлялась и осуществляется политика в сфере физической культуры и спорта, какие

изменения происходили, и какие последствия они имели, что сейчас происходит с государственной политикой нашей страны в сфере физической культуры и спорта.

**Методы исследования:** Анализ законов и законодательных актов в сфере физической культуры и спорта позволит нам рассмотреть государственную политику Узбекистана в сфере физической культуры и спорта, также необходимо будет проследить все изменения, которые происходили в этой сфере.

**Результаты исследования и их обсуждение:** Итак, основным законом в сфере физической культуры и спорта в Узбекистане является закон «О физической культуре и спорте» принятый 14 января 1991, далее была новая редакция закона от 4 сентября 2015 года. В этом законе дано четкое и ясное пояснение основным понятиям в сфере физической культуры и спорта, также дана полная характеристика правам и обязанностям субъектов этой сферы и так далее[1].

Наше государство стремится пропагандировать массовый спорт среди всех слоев населения, осуществляется колоссальная финансовая поддержка для строительства новых и реконструкции старых спортивных сооружений. Также создаются благоприятные условия для работников сферы физической культуры и спорта, была поднята заработная плата с 1 января 2020 года на 35% тренерам, которые работают в спортивных школах и школах-интернатах, также упрощена система выдачи сертификатов и лицензий для тренерской деятельности.

За последние два года нашим президентом Мирзиёевым Ш.М. была проведена серьезные и важные изменения в сфере физической культуры и спорта. Ярким примером может послужить Концепция развития физической культуры и массового спорта в республике Узбекистан на период 2019-2023 годы, принятая 13 февраля 2019 года.

Особое место в Концепции занимает подборка кадров в сфере физической культуры и спорта, а именно административные кадры, это сегодняшние спортивные менеджеры, спортивные агенты и маркетологи[2]. С 2018 года в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта было открыто новое направление бакалавриата «Менеджмент физической культуры и спорта», которое будет выпускать будущих спортивных менеджеров для сферы физической культуры и спорта. Также в 2019 году было открыто направление бакалавриата «Маркетинг (спорт)», которое готовит маркетологов в сфере физической культуры и спорта.

Далее, необходимо ознакомиться с последним Указом Президента Республики Узбекистан о мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта Республике Узбекистан, который был принят 24 января 2020 года. Приложением к этому Указу является Концепция развития физической культуры и спорта Республики Узбекистан до 2025 года, основная цель которой заключается в повышение популяризации физической культуры и спорта среди населения, широкий охват молодежи физической культурой и массовым спортом, также привлечение лиц с ограниченными физическими возможностями для занятий физической культурой и спортом. Также развитие видов спорта, отбор одаренных детей и молодежи, подготовка высококвалифицированных спортсменов и спортивного резерва, социальная защита и стимулирование спортсменов и тренеров. К сожалению, процент населения, занимающегося физической культурой и спортом не высок, поэтому самой основной целью данной концепции является доведения процента людей, занимающихся спортом до 30%.

Кроме этого, была составлена «Дорожная карта» по реализации Концепции развития физической культуры и спорта до 2025 года, в которой уже до 2025 года запланировано возведение новых современных спортивных сооружений в различных регионах республики, также четко запланированы этапы подготовки узбекских спортсменов к международным соревнованиям.

Еще хотелось бы отметить в государственной политике нашего государства это стремление развивать новые виды спорта, такие как хоккей, фигурное катание и другие зимние виды спорта. Впервые в Узбекистане был построен ледовый дворец «Хумо» в марте

2019 года, это спортивное сооружение оснащено последними современными технологиями, которые позволяют проводить как спортивные мероприятия, так и развлекательные, зрелищные шоу.

Во всем мире спорт становится частью экономических отношений, также и в Узбекистане создаются все условия для привлечения спорта в предпринимательскую деятельность. В пределах нашей республики на сегодняшний день ведут свою деятельность частные спортивные залы, клубы и центры, также организовываются частные кружки по различным видам спорта.

Также хотелось отметить закон «О государственно-частном партнерстве» принятым в мае 2019 года, который даст огромную возможность государственным спортивным организациям вести предпринимательскую деятельность и тем самым развивать и пропагандировать массовый спорт среди всех слоев населения[3].

В государственной политике в сфере физической культуры и спорта как уже упоминалось выше, огромные финансовые средства выделяются для строительства спортивной инфраструктуры, в течение текущего года планируется сдача в эксплуатацию и оснащение оборудованием и инвентарем на основе международных требований 44 современных спортивных сооружений, мощностью охвата 23 920 представителей молодежи в день. Еще строительство в 55 общеобразовательных школах современных спортзалов, мощностью охвата 6 600 учащихся в день[4].

В рамках выше упомянутого указа планируется совершенствование порядка оказания платных услуг в спортивных учреждениях и спортивных сооружениях системы Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан. Начиная с января 2021 года, будет проводиться для государственных спортивных учреждений разработка единой информационной системы данных по учету абонементов и платежей по платным услугам в государственных спортивных организациях.

**Выводы:** Подводя итоги можно сказать, что государственная политика нашей республики в сфере физической культуры и спорта осуществляется быстрыми темпами и в направлении быстро растущей пропаганды массового спорта и привлечения всех слоев населения к занятиям физической культуры и спорта.

Можно выделить следующие основные пункты, на которые направлена государственная политика в сфере физической культуры и спорта:

1. Привлечение всех слоев населения к регулярным занятиям физической культуры и спорта.
2. Строительство современной спортивной инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта.
3. Высококвалифицированная подготовка кадров в сфере физической культуры и спорта и также их мотивация.
4. Коммерциализация спорта, открытия частных спортивных организаций и совместная работа частных партнеров с государством в сфере физической культуры и спорта.
5. Создание всех условий для спортсменов нашей республики для участия в международных соревнованиях и их мотивация.

#### **Литература.**

1. Закон Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 года № ЗРУ-394 «О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте».
2. Концепция развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 года от 13 февраля 2019 года №118.
3. Закон Республики Узбекистан «О государственно-частном партнерстве» от 10 мая 2019 года №537.
4. Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2020 года № 5924.



УДК: 159.9.016.6

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК К ЗДОРОВОМУ МАТЕРИНСТВУ

*Каримова В.М., д-р психол. наук, профессор,  
Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье представлен материал результатов социально-психологического исследования, посвященного психологическим проблемам подготовки девочек к здоровому материнству и самостоятельной семейной жизни, подчеркнута особая роль физической культуры и спорта, окружающего социально-психологического климата и других социальных факторов, зависящих от типа родительской семьи.

**Ключевые слова.** Здоровье, материнство, социальный фактор, физическая культура, спорт, семья, здоровое поколение.

**Введение.** В Узбекистане осуществляется широкомасштабные меры воспитанию морально устойчивого, духовно и физически развитого поколения, социальной защите инвалидов и семей, защите интересов семьи, материнства и детства. В стране всегда уделяется особое внимание к воспитанию девочек, их подготовке к семейной жизни, к здоровому материнству. Несомненно, при психологической подготовке девочек к здоровому материнству и здоровому семейному образу жизни непосредственную роль играет родительская семья, социально-психологический климат в ней, семейный образ жизни, отношение к спорту и физическим навыкам.

**Цель исследования.** Здоровое материнство понимается нами, в первую очередь, как свойства организма и души, способного повышать собственное физическое, психологическое, духовное состояние, способствующее к целесообразному приспособлению к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды, обеспечивающее рождение здорового поколения, затем – его воспитанию все сторонне развитым. Мы считаем, что именно такое чувство, такая социально-психологическая установка передается от матери к дочери и обеспечивает в конце концов здоровое материнство уже в следующем поколении. Ведь недаром говорят: «Если материнство – счастье семьи, то здоровое материнство – двойное счастье». В таком понимании семья является очагом формирования адекватных социальных установок к здоровому материнству у девочек.

**Методы исследования.** Русский исследователь К. Витек в своих исследованиях отметил что, девушка, не получившая вовремя соответствующего воспитания, особенно со стороны матери, может стать жертвой естественных отрицательных фактором в период супружеской жизни. Как сложится судьба будущей семьи, будет ли она примером благополучия или, напротив, столкнется с проблемами и трудностями, которые приведут ее к распаду, – это, по нашему убеждению, в значительной степени зависит от атмосферы семьи, где выросли будущие супруги. Тут важны, прежде всего, два момента: личный пример родителей и качество их воспитательного воздействия на детей. Данные социологических исследований свидетельствуют, что развод родителей в три раза увеличивает вероятность будущего развода у детей, в то время как вероятность развода детей, родители которых не развелись, составляет один к двадцати [1, с. 27].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов социально-психологического опроса, проведенного нами среди студенток в возрасте от 17 до 22 лет показал, что, 89,1% девочек живут в семье с родителями, братьями и сестрами, 8,0% живут в семье с бабушками, дедушками, родителями, братьями и сестрами, 4,43% девочек живут в неполной семье, только с матерями, братьями и сестрами. На вопрос, «Считаете ли примерным семью своих родителей», 89,9% девочек ответили положительно, 10,1% девочек ответили «Не очень», 1,3% девочек ответили отрицательно. Особенно, девочки, воспитанные в неполных семьях не считают семью своих родителей примерными. Из десяти девочек, воспитывающихся в полных семьях, одна считает семью своих родителей не очень

примерными.

К вопросу о взаимозависимости здорового отношения к воспитанию девочек еще в античные времена уделяли особое внимание мыслители. Платон считал, что женщины должны обучаться тем же искусствам, что и мужчины, даже к овладению воинскими навыками. И в связи с этим у Платона него мы находим вполне конкретные рекомендации, как обеспечить здоровое потомство. По его мнению, самых крепких детей рожают женщины в возрасте от 20 до 40 лет от мужчин не старше 55 лет. Философ требовал, чтобы каждый мужчина вступал в брак до 35 лет, уклоняющиеся от этого должны подвергаться штрафу. Хорошо, когда супруги различны по темпераменту, это обеспечивает уравновешенное потомство. Недопустимо, подчеркивал Платон, зачатие в состоянии опьянения, это чревато тяжелыми последствиями для будущих детей [1, с. 27–125].

С точки зрения психологов в каждом возрасте материнство имеет свои отрицательные и положительные стороны. Наиболее благоприятный возраст для женщины – 21–27 лет, так как они будут защищены со стороны членов семьи, одобряются их положение, а слишком молоденькие мамы весьма уязвимы. Проведенный нами анализ ранних браков показал, что подростковое материнство – т.е. материнство в 15–17 лет, приводит к возникновению целого ряда проблем. В этом возрасте беременность и роды протекают физически тяжело, молодая девушка очень долго не может психологически настроиться к своему состоянию, приспособиться к ужу рожденному ребенку из-за отсутствия навыков ухода за ребенком, особенно в ночное время. Ведь в подростковом возрасте девушек гораздо больше интересуют друзья и подруги, нежели младенцы. Чаше беременность в этом возрасте неосознанное, не желанное явление. Раннее материнство служит причиной возникновения сложных семейных взаимоотношений и семейных кризисов.

Известно, что в 21 год головной мозг дозревает, физическое и психологическое состояние человека уравниваются, и именно, с этого возраста начинается идеальное время для материнства. Женщина 21–27 лет – зрелый человек, сформировавшаяся личность. Беременность в эти годы – не просто ожидаемая, планируемая, но и социально одобряемая ситуация: женщина «выполняет свое предназначение» и гордится своим положением.

Одним из важнейших направлений обеспечивающих репродуктивное здоровье, создание прочной и здоровой семьи является возраст молодёжи, вступающей к семейной жизни. В своих исследованиях мы попытались узнать мнение девочек по вопросу более подходящего возраста для создания семьи. На вопрос «Как Вы думаете, в каком возрасте девочки будут готовы к созданию семьи?», 51,1% респондентов отметили самый благополучный возраст для брака – 21–22 года, 20,3% ответили, что это – 23–24 лет, 16,1% – 19–20 лет, 5,6% – 25–26 лет отметили как наиболее удачным. Все-таки 6,2% респондентов отметили что, девочки будут готовы к семейной жизни в 17–18 лет. Отсюда можно сделать вывод что, именно эта часть девочек не имеют представления о проблемах и осложнениях раннего материнства. Раннее материнство – в 16–18 лет, приводит к появлению различных проблем, беременность и роды протекает тяжело, что служит причиной возникновения сложных семейных взаимоотношений и семейных кризисов, кроме того, угрожает здоровью самой роженицы.

По мнению О.В. Гринина, Д.И. Кича, Т.В. Важнова (1998) и др. рождение ребенка в молодой семье, помимо ухудшения социально-экономического статуса, приводит к увеличению физической и психологической нагрузки на молодых родителей. Важнейшим фактором риска является неподготовленность или недостаточная подготовленность родителей к рождению ребенка, уходу за ним и воспитанию. Перечисленные факторы риска, проявляющиеся в первые годы брака, в современных условиях часто приводят к распаду семьи [2, с. 19–21].

Многие исследователи считают что, здоровье детей не зависит от детности семьи, а в большей мере зависит от состояния здоровья родителей на момент рождения детей и наследственной предрасположенности к заболеваниям. По этой причине на укрепление брачно-семейных отношений и создание прочной, дружной семьи, несомненно, оказывают

положительное влияние социально-психологический и моральный климат в семье, родительские установки по отношению к ценности «здоровье» [3,4, с. 233, 45].

На вопрос «Как Вы оцениваете свое собственное здоровье?» 51,7% респондентов ответили «хорошо», 46,2% – «удовлетворительно», 1,05% – «плохо». Почти половина опрошенных девочек осведомлены о заболеваниях, которые часто их беспокоят, поэтому оценивают свое здоровье удовлетворительно и плохо. Анализ осведомленности девочек о заболеваниях имеющих в их организме показал, что 43,1% девочек страдают «анемией», 36,5% страдают «зобом, заболеванием щитовидной железы», у 13,7% девочек имеется «заболевание желудочно-кишечного тракта». 10,4% девочек отметили заболевание глаз, 9,3% заболевание нервной системы, 7,0% заболевание почек и 4,9% девочек страдают заболеванием сердца, лишь 10,3% девочек отметили, что они совершенно здоровы.

**Выводы.** Анализ проведенного нами исследования показал, что 49,1% девочек соблюдают правила здорового образа жизни в семье и в быту, 31,5% занимаются закаливанием организма и профилактикой заболеваний, 20,6% – постоянно проходят медицинские осмотры, 20,4% – сразу начинают предпринимать лечебно-восстановительные меры при появлении малейших изменений в организме, 12,4% – считает себя здоровой и поэтому не обращает внимание на здоровье, у 5,4% – нет времени, чтобы специально обращать внимание на свое здоровье, 3,13% – ещё не думали о состоянии здоровья.

Таким образом, к созданию здоровой, крепкой семьи, рождению здорового поколения большое влияние оказывает личный пример родителей, их позитивные отношения к спорту и физическим закаливаниям с детства.

#### Литературы

1. Витек, К. Проблемы супружеского благополучия / К. Витек – М.: Прогресс, – 1988. – 125 с.
2. Гринина, О.В., Кича, Д.И., Важнова, Т.В. Социально-гигиенические условия создания семьи и рождения первого ребенка / О.В. Гринина, Д.И. Кича, Т.В. Важнова // Проблемы социальной гигиены и история медицины. – 1998. – №2. – С. 19–21.
3. Полинина, Н.В., Нестеренко, Е.И. / Социальная гигиена (медицина) и организация здравоохранения: Учебное руководство // Под. ред. Ю.П. Лисицына. – М., 1999. – С. 233–249.
4. Слободян, Л.М., Воронцова Н.С., Процайло Н.Б., Горшкова М.А. // Педиатрия. – 1993. – №1. – С. 45–48.

УДК 896.03.(054).

### «АЛПОМИШ» ВА «БАРЧИНОЙ» МАХСУС ТЕСТ МЕЪЁРЛАРИНИ ТОПШИРИШ ЖАРАЁНИНИНГ УСЛУБИЙ-АМАЛИЙ ТАЪМИНОТИ

*Салихова Г.Х., катта ўқитувчи, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Мақолада “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг халқимиз, жумладан, ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлигини мустаҳкамлаш омили сифатида жисмоний тарбия тизимида жорий қилиниши долзарблиги, мамлакатимиз фуқароларини давлат дастурлари асосида махсус тестларни топширишига тайёрлаш хусусиятлари очиб берилган.

*Калит сўзлар:* махсус тестлар, тест меъёрлари, фуқаролар, ўқувчи ёшлар, умумтаълим мактаблари, жараён, услубий-амалий таъминот, таълим тизими, мустақил жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари, дарсдан ташқари машғулотлар, соғлом турмуш тарзи, йўналиш, базавий, амалий, спорт секциялари, кўрсаткичлар.

**Мавзунинг долзарблиги.** Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги 65-сонли “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”ги Қарорига мувофиқ аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестларининг жорий қилиниши долзарб аҳамиятга эга бўлиб, Низомда махсус тестларнинг мақсади “... аҳолининг барча қатламлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш орқали уларни жисмоний ҳамда интеллектуал жиҳатдан камол топтириш, жисмоний қобилияти ва ҳаракат фаоллигини такомиллаштириш, жисмоний ва

рухий баркамолликка эриштириш, меҳнатга лаёқатини ошириш, зарарли одатлар ҳамда турли касалликларнинг олдини олиш ва соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ирода, ўз кучи ва имкониятларига ишонч каби фазилатларни мустаҳкамлаш, уларда жасорат, Ватанга бўлган ватанпарварлик ва садоқат хислатларини ривожлантириш, ёшлар орасида иқтидорли спортчиларни саралаш бўйича тизимли ишларни ташкиллаштиришдан иборат” эканлиги эътироф этилган (1).

**Тадқиқотнинг мақсади:** Ўзбекистон Республикаси аҳолисини “Алпомиш” ва “Барчиной” махсус тестлари меъёрларини топширишга тайёрлаш жараёнида услубий-амалий таъминотнинг ўрнини аниқлаш.

**Тадқиқотнинг методлари:** тадқиқот жараёнида илмий адабиётлар ўрганилди ва таҳлил қилинди ҳамда педагогик кузатувлар ўтказилди.

“Алпомиш” махсус тестлари эркалар учун, “Барчиной” махсус тестлари аёллар учун қўлланилади, улар Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг жисмоний тайёргарлиги юзасидан давлат талабини белгилайди. Махсус тестлар республика аҳолисининг турли ёш гуруҳлари /6-70 ёш ва ундан катталар/ жисмоний тайёргарлигини аниқлаб беради. Махсус тестлар 12 та ёш тоифасидаги гуруҳларга бўлинади.

Ўзбекистон Республикасида махсус тестлар қуйидагиларга асосланади:

- а) ихтиёрийлик ва ҳаммабоплик;
- б) аҳолини соғломлаштириш ва жисмоний ҳаракатланишга йўналтириш;
- в) тиббий назоратдан ўтиш мажбурияти;
- г) миллий кадриятлар ва ҳудудларнинг ўзига хослиги.

Махсус тест мусобақаларини қуйида белгиланган ёш тоифалари асосида, уч босқичда ўтказиш тавсия этилади:

1-босқич - 6 ёшдан 17 ёшгача;

2-босқич - 18 ёшдан 33 ёшгача;

3-босқич - 34 ёш ва ундан катта ёшда бўлганлар учун.

Махсус тестлар ҳар бир ёш тоифаси бўйича йилига икки марта қабул қилинади:

махсус тестларни биринчи қабул даврида иштирокчининг жисмоний имконияти аниқланади (тайёргарлик синови);

махсус тестларни иккинчи қабул даврида иштирокчининг жисмоний ҳолатидаги (тайёргарлик синови даврига нисбатан) ўзгариш аниқланиб, натижа белгиланади (1).

Ўзбекистон Республикасида мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш жараёнида уч йўналиш рўёбга чиқарилиши керак: базавий (асосий), амалий ва спорт йўналишлари.

Ўқувчиларни жисмоний тарбиялаш жараёнининг базавий йўналиши юртимиз таълим тизимида мавжуд турли типдаги ўқув муассасаларида машғулотларнинг дарс шакли орқали амалга оширилади. Жисмоний тарбиянинг спорт йўналиши умумтаълим муассасаларидаги тегишли спорт секцияларида, шунингдек, турли ихтисослаштирилган спорт мактабларида амал қилади. Ўқувчи ёшлар жисмоний тарбияси жараёнининг амалий йўналиши самарадорлигини ошириш учун ҳозирда қайта тикланган «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест меъёрларини мажмуасидан фойдаланилмоқда. Мазкур мажмуанинг жорий қилиниши жисмоний тарбия соҳаси мутахассисларининг илмий-услубий фаолиятини, «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест меъёрларини топширишга тайёрлаш бўйича услубий-амалий тавсиялар ишлаб чиқилишини, жисмоний тарбия-спорт соҳаси ходимларининг амалий фаолиятини мақсадли фаоллаштириш имконини берди. Бундай фаолиятнинг натижаси ўлароқ, шуғулланувчиларнинг турли тоифалари жисмоний тайёргарлиги даражаси, уларнинг жисмоний кўникмалари ортиши, пировардида эса саломатликлари мустаҳкамланиши мумкин. Долзарб масала! Аммо бу белгиланган вазифанинг рўёбга чиқиши чиндан самарали бўлиши учун ушбу услубий-амалий фаолиятда нималар энг муҳим эканлигини аниқлаб олиш керак. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест меъёрларини топширишда тайёргарликнинг натижаси бўлиши керак. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест меъёрларини топшириш жараёнига (яқин ўтмишдаги худи шундай кампаниянинг камчиликларини ҳисобга олган ҳолда) жисмоний тарбия соҳаси ходим ва мутахассисларининг асосий диққат эътибори ва

бутун фаолияти йўналтирилиши лозим. Ўз тикланиш жараёнининг ҳозирги босқичида Ўзбекистон фуқароларининг «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест меъёрларини ялпи топшириши улар жисмоний ҳолати тўғрисидаги ҳақиқий маълумотларни беради. Ана шу маълумотлар асосида аҳолининг турли қатламлари жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини мажмуада белгиланган даражага етказиш учун уларни тайёрлаш дастурларини режалаштириш, ташкил қилиш ва амалга ошириш мумкин. Ҳар хил даражадаги «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест нишондорларининг йирик кўрсаткичлари ҳақида тезроқ ҳисоб беришга уруниш- йўл қўйиб бўлмайдиган ҳолат. Ҳозирнинг ўзидаёқ «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест меъёрларидан айримларини топшириш вақтида фуқароларнинг жароҳатлангани ҳақида маълумотлар бор- улар «қани, мен бир йўла ҳаммасини топшириб кўрай-чи» қабилда ҳаракат қилганлар. Бу жорий этилаётган «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест меъёрлари мажмуасинининг камчилиги ёки салбий томони эмас, ғоя (такрор айтаман)- тўғри, муаммо шундаки бу меъёрларни дастлаб тайёрланмай туриб, шоша-пиша топширишга уринишлар бўлиб турибди. Жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилаш- анча узоқ давом этадиган жараён, у Ўзбекистон фуқароларининг турмуш тарзини ўзгартириш заруратини юзага келтиради. Яна таъкидлайман- «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест меъёрларини топшириш эмас, бу меъёрларни топширишга аҳоли оммасини тайёрлаш жараёнини тиклаш талаб қилинади. Ҳаракат фаоллиги ҳаётий эҳтиёжга айланиши учун- йўқотилган анъаналарни тиклаш учун ўн йиллар керак бўлади. Бунинг устига, анъаналарни йўқотиш янгиларини сингдиришдан кўра анча тез содир бўлади- уларни шакллантириш учун узоқ муддатли мақсадли фаолият олиб борилиши лозим. Бизнингча, Ўзбекистон Республикаси аҳолиси турли тоифаларининг «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест меъёрларини топшириш вазифасини ҳал этиш истиқболли иш ҳисобланиб, режалилик ҳамда технология асосида рўёбга чиқарилади. Бунинг учун республикамиз аҳолисининг барча қатламларини жисмонан тайёрлаш жараёни жисмоний тарбиянинг ўзига хос тамойилларига таяниши лозим: «жисмоний тайёргарлик жараёни узлуксиз бориши (инсонни антогенезнинг барча босқичларида кузатиб бориши, «мунтазам», (юклама ва дам олиш тўғри навбатланган), «цикли» (такрорланувчи, аммо юкломалар ҳажми ва шиддати анча юқори рақам даражада), «мувофиқ» (организмнинг мослашиш имкониятларидан юқори эмас), «тадрижий» (организмнинг муайян юкломалар даражасига мослашишига қараб) ва ҳоказо бўлиши шарт. Ўзбекистон аҳолисининг «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест меъёрларини топшириши бўйича макро-масаланинг ечимини топиш учун ҳисобот тайёрлаш (шунингдек, амалий фаолият йўналишлари бўйича кейинги қарорларни қабул қилиш) мақсадида иккита асосий кўрсаткич бўйича ахборот тўплаш тўғри бўлар эди: 1. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест мажмуаси меъёрлари талабларига мувофиқ тайёргарлик кўриб бўлган фуқаролар сони (келажақда- бу бизнинг сафарбар этиладиган имкониятимиз). Бу Ўзбекистон Республикаси (аҳолисидаги) халқ оммасининг жисмоний тарбияси мавжуд ёки йўқлиги кўрсаткичларидан бири бўлиши мумкин. 2. Ҳали «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест меъёрларини топширишга тайёр бўлмаган, аммо бунга интилаётганлар миқдори (қизиқиши бор- шуғулланади- тайёрланади). Ўзбекистон аҳолисининг «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест меъёрлари мажмуасини топширишга тайёр бўлиши масаласини ижобий ҳал этиш учун қуйидагилар зарур: - рағбатлантириш ва I ДКН (I Даражали кўкрак нишони) кўрсаткичини сақлаб туриш; - II ДКН (II Даражали кўкрак нишони) кўрсаткичини пасайтириш бўйича узоқ муддатли ва режали фаолиятни ташкил этиш; I ДКН кўрсаткичининг ижобий динамикасига эришиш учун III ДКН (III Даражали кўкрак нишони) кўрсаткичини ошириш устида ишлаш. Мазкур вазифанинг ечими Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг барча тоифаларининг амалий жисмоний тайёргарлиги бўйича ҳам уюштирилган, ҳам мустақил машғулотларнинг мақсадга йўналтирилган назарий-услубий амалий таъминотидан иборатдир. Бунда шуни унутмаслик керакки, мамлакат жисмоний тарбия тизими фаолияти амалиётга «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест меъёрлари мажмуасини тадбиқ этиш айнан аҳоли оммасини жисмонан тарбиялаш жараёнининг амалиётличилигини оширишга қаратилган (2). Бу жисмоний тарбиянинг бошқа- «базавий» ҳамда «спорт» йўналишларига кўпроқ аҳамият беришга олиб

келмаслиги керак. Олий таълим муассасалари талабаларининг жисмоний тарбияси жараёнини «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест мажмуаси меъёрларини топширишга тайёрлаш йўналишида таҳрир қилиш бўйича тавсия ва истаклар эшитилиб турибди. «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест мажмуаси меъёрларини тиклаш, тарғиб қилиш ва кенг жорий этиш- долзарб ва давлат миқёсидаги муҳим масала. Аммо бунда ёшлар жисмоний тарбиясининг «амалий» йўналиши, хусусан, «базавий» йўналишининг ҳосиласи бўлиши лозим. Мажмуа меъёрларини топширишга тайёргарлик олий таълим муассасаларида бўлажак мутахассисларнинг касбий-амалий тайёргарлигидаги оралиқ поғонагина бўлиб ҳисобланиши лозим. Олий таълим муассасаларининг махсус тест мажмуаси меъёрларини топширишга тайёрлиги муаммосини шошма-шошарлик билан ҳал этиш бу ўта муҳим давлат ишининг ҳал этилишига зарар етказиши мумкин. Ўзбекистон аҳолиси кенг қатламларини «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест мажмуаси меъёрларини топширишга тайёрлаш жараёнини рўёбга чиқариш вазифаларининг ҳал қилиниши, бизнинг назаримизда, яна «буюртмачи» ва «бажарувчи»нинг ўзаро муносабатлари жараёнини технологизациялаштиришга ҳам асосланиши зарур: - «ижрочи»- «буюртмачига» - дастлабки ахборотнинг ҳаққоний таҳлили (юқорида келтирилган I ДКН , II ДКН ва III ДКН кўрсаткичлар); - «буюртмачи»- белгиланган вазифани ҳал этиш учун- дастлабки (ҳақиқий) шароитлар ва ресурсларни (қизиқиш, имконият, жой, таъминланганлик, вақт, спорт кийим-кечаклари, ва б.) аниқлаш, жисмоний тайёргарлик жараёнини махсус тест мажмуаси меъёрларини топшириш учун таъминлаш (илмий-услубий, моддий-техник, ресурслар, ходимлар билан ва ҳ.к.) ҳамда бу жараённинг истиқбол режасини тузиш, («ижрочи»нинг имкониятларидан келиб чиқиб) алоҳида тоифадаги фуқароларнинг махсус тест мажмуаси меъёрларини амалга ошириш миқёси, тоифалари ва муддатларига кўра. Бунда фуқароларнинг «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест мажмуасида белгиланган жисмоний тайёргарлик даражасига эришиш вазифаларини тезкор ҳал этишига оид қийинчиликларни аниқлаш вазияти юзага келиши мутлақо табиий: «ижрочи»- шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги жараёнини жорий ва тезкор режалаштириш ҳамда амалга ошириш узоқ муддатли истиқболда мазкур вазифани ҳал этишда, бизнинг фикримизча, юқорида кўрсатилган III ДКН кўрсаткич (ва у бўйича «буюртмачи»га бериладиган ҳисобот) муҳимроқ ҳисобланади.

**Хулоса.** Олиб борилган адабиётлар таҳлили ва кузатувлар асосида фуқаролар жисмоний тайёргарлигини амалиётга тадбиқ этишни икки йўналиш бўйича ўтказиш керак:

- ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси жараёни амалий йўналиш сифатида (албатта, базавий ва спорт йўналишларига зарар етказмаган ҳолда);

- жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишни тарғиб қилиш, рағбатлантириш, таъминлаш ҳамда унга қизиқтириш.

Аҳолининг кенг оммасини мустақил жисмоний тарбия машғулотларига жалб қилиш фуқароларда жисмоний маданият шаклланмаганлиги туфайли анча мураккаб масала ҳисобланади. Юртимиздаги таълим муассасаларида олиб бориладиган жисмоний тарбия дарсларида жисмоний маданият шакллантирилмайди. Таълим тизимида шахснинг жисмоний маданиятини тарбиялаш фақат назарияда, расмий ҳужжатларда кўзда тутилган ҳолос. Жисмоний тарбия бўйича оммавий режалаштирилган (фуқароларнинг жисмоний маданиятини, соғлом турмуш тарзига бўлган эҳтиёжини шакллантиришга мақсадли йўналтирилган) фаолият ҳозирги кунда баъзида ҳар хил миқёсдаги жисмоний тарбия-спорт тадбирларини (алоҳида-алоҳида ва ўзаро боғланмаган) ўтказиб туриш кўринишида рўёбга чиқарилади. Шунинг учун ҳам биз айнан «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тест мажмуаси меъёрларини топширишга фуқароларни тайёрлаш жараёнини амалга оширишга эътиборни қаратяпмиз.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Аҳолининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлиги даражасини белгиловчи "Алпомиш" ва "Барчиной" махсус тестларини қабул қилиш ва мусобақаларини ўтказиш тартиби тўғрисида Низом (ЎзР ВМ 29.01.2019 й. 65-сон қарорига 1-илова).

2. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. 1 том. Дарслик. ИТА-PRESS. Т. 2015 . 220 б.

**ЎЗБЕКИСТОНДА МУСТАҚИЛЛИК ЙИЛЛАРИ ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ ВА УНИНГ РИВОЖЛАНИШИ – ДАВЛАТ СИЁСАТИНИНГ УСТУВОР ЙЎНАЛИШИ**

*Ёдгоров З.Ш., мустақил изланувчи,*

*Ўзбекистон миллий университети, Тошкент, Ўзбекистон*

*Аннотация:* Мустақиллик йиллари Ўзбекистонда хотин-қизлар спортининг ривожланиши жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мамлакатимизда амалга оширилаётган самарали сиёсий, иқтисодий ва ижтимоий ислохотларнинг натижасидир. Ўзбекистонда мустақиллик йиллари хотин-қизлар спорти ва унинг ривожлантирилиши орқали мамлакатни ҳар тамонлама таррақий эттирилишининг ҳозирги кундаги устувор масаласи бўйича сўнги йилларда юртимизда бу борада қатор ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлар қабул қилиниши ва ундан кўзланган мақсадлар чуқур таҳлил этилиб очиб берилган.

*Калит сўзлар:* Хотин-қизлар, жисмоний тарбия ва спорт, соғлом ва баркамол авлод, оммавий спорт, соғлом турмуш тарзи, мактаб, коллеж, академик лицей, олий таълим муассасалари, давлат, мустақиллик.

**Кириш** - Мустақил Ўзбекистон Республикаси мустақилликнинг дастлабки кунларидан бошлаб хотин-қизлар спортини ривожлантириш соҳаси давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бирига айланди. Чунки, бу соҳадаги ютуқларимизда давлатимиз ва ҳукумат томонидан соҳага доир қабул қилинган қонун ва қарорлар, яратилган шарт-шароитлар асос бўлиб хизмат қилмоқда. Мустақил Ўзбекистон Республикасининг Биринчи Президенти Ислом Абдуғаниевич Каримовнинг 2004 йил 25 май куни “Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси фаолиятини кўллаб-қувватлаш борасидаги кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” ги Фармони[1] амалда жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг хотин-қизлар спортини ривожлантириш ишларини сифат жиҳатидан юксак даражадаги янги босқичга кўтарди. Дунёдаги хорижлик ва маҳаллий экспертлар мамлакатимизда хотин-қизларимизнинг саломатлигини ривожлантириш борасида қўрилаётган ғамхўрликка юксак баҳо бериш баробарида, қизларимизнинг она сифатида ўз саломатликларини мустаҳкамлашда муҳим ўрин тутадиган жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиши учун яратилган шароитларни алоҳида таъкидлаб ўтишмоқда.

**Тадқиқот мақсади**- Мустақиллик йиллари Республика ҳукумати томонидан хотин-қизлар саломатлиги, ижтимоий-моддий жиҳатдан таъминланиши ва уларга доимий равишда тиббий хизмат кўрсатишни яхши йўлга қўйиш каби масалалар борасида олиб борилаётган турли-туман тадбирлар эътиборга моликдир. Хотин-қизлар спортини ривожлантириш, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш мақсадида Ҳукуматимиз томонидан турли қарор, фармойиш ва чора-тадбирлар ишлаб чиқилди.

Бугунги кунда ижтимоий турмуш ва маданий ҳаётда аёлларнинг ўрни бекиёс ва катта аҳамият касб этмоқда. Юртимиз истиқлолни қўлга киритгач, аёллар спорти ривожига ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда. Айниқса, қизларимиз-бўлғуси оналар ҳаётида жисмоний тарбия ва спортни кундалик машғулотлар сирасига киритиш, улар ўртасида спортни ва у орқали соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш мақсадида турли спорт мусобақалари, фестиваллар ўтказиб келинмоқда.

Ҳар йили хотин-қизларнинг 8 март байрамига бағишлаб барча вазирлик ва ташкилотлар ўртасида аёллар спорти декадасини ўтказиш мустақиллик йиллари яхши бир анъанага айланди. Айнан мазкур мусобақаларда стол тенниси, бадминтон, шахмат, шашка, бадий гимнастика ва енгил атлетика спорт турлари бўйича 1,5 миллиондан ошқ хотин-қизлар фаол иштирок этиб келмоқда.

**Тадқиқот методлари**-Ўзбекистонда мустақиллик йиллари хотин-қизлар спортининг ривожланиши мавзу бўйича тадқиқот жараёнини манбаларини кенг йўналишда ўрганиб ва таҳлил қилиб, уларни куйидаги йўналишларга ажратилди:

Биринчи гуруҳга: Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт Вазирлиги, Миллий Олимпия Кўмитаси, Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси, Футбол, Миллий кураш,

Гимнастика, Теннис Федерациялари 1991-2020 йиллардаги идоравий архив манбалардан ҳам самарали фойдаланилди.

Иккинчи гуруҳга: даврий матбуот: “Халқ сўзи”, “Футбол” “Спорт”, “Спорт+Футбол” газеталари, “Фан ва спорт” журнали киритилган бўлиб, уларда чоп этилган мақолалар хотин-қизлар спортининг аҳволи ва тараққиёти ҳамда ушбу соҳани бошқарувчи давлат идоралари фаолиятини ўрганишида муҳим манба бўлиб хизмат қилди.

Учинчи гуруҳга: Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2004 йил 25 май, 2017 йил 7 февралда чиқарган фармонлари ҳамда 2020 йил 8 март куни Халқаро хотин-қизлар кунига бағишланган тантанали маросимдаги сўзлаган нутқидан ушбу мавзунини ёритишда фойдаланилди.

Ўзбекистон Республикасида 2017 йил 7 февраль куни Ўзбекистон Республикаси Президентининг **“Ўзбекистон Республикасининг янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”** ги - ПФ-4947-сонли **Фармони** қабул қилинди[2]. Мазкур фармонда 5 та устувор йўналиш мамлакатимиз учун ривожланишнинг муҳим стратегияси сифатида қайд этилди. Жумладан, тўртинчи устувор йўналиш сифатида ижтимоий соҳани ривожлантириш, деб номланди. Ўзбекистон Республикасининг 2017-2021 йилларда ривожлантиришнинг Ҳаракатлар стратегиясида аҳоли бандлиги ва реал даромадларининг изчил ошириб бориш, ижтимоий ҳимоя ва соғлиқни сақлаш тизимининг такомиллаштириш, хотин-қизларнинг ижтимоий-сиёсий фаоллигини ошириш, арзон уй-жойлар барпо этиш, йўл-транспорт, муҳандислик-коммуникация ва ижтимоий инфратузилмаларни ривожлантириш ҳамда модернизация қилиш бўйича мақсадли дастурларни амалга ошириш, таълим, маданият, илм-фан, адабиёт, санъат, жисмоний тарбия ва спорт соҳаларининг ривожлантириш, ёшларга оид давлат сиёсатининг такомиллаштириш масалаларига эътибор қаратилади. Ушбу мақсадга эришиш учун Ўзбекистон Республикасининг янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясида “Ижтимоий соҳани ривожлантиришнинг устувор йўналишлари” деб номланган тўртинчи йўналиш кўзда тутилган. Ушбу йўналиш, “...фуқароларни ижтимоий ҳимоя қилиш ва уларнинг саломатлигини сақлаш, ... аҳолининг муҳтож қатламларига кўрсатиладиган ижтимоий ёрдам сифатини ошириш, хотин-қизларнинг ижтимоий-сиёсий ҳаётдаги мақомини ошириш, соғлиқни сақлаш соҳасининг ислоҳ қилиш” чора-тадбирларининг амалга ошириш назарда тутилди. Хотин-қизларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш улар орасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш хотин-қизларнинг спорт билан мунтазам шуғулланишлари учун зарур шарт – шароитлар яратиш, спорт турлари билан мунтазам шуғулланишларига эришиш, улар ўртасида турли мусобақалар уюштириш уларда соғлом турмуш тарзининг шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади. Шунини алоҳида таъкидлаш жоизки ўтган йилларга нисбатан бугунги кунда хотин-қизлар орасида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар сони сезиларли даражада ўсган. Ҳаттоки улар орасида Осиё, жаҳон биринчиликлари, Олимпия ўйинларида ҳам муносиб иштирок этиб келаётганлар сафи йилдан-йилга кенгайиб бормоқда.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси**-Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузурида 2018 йилнинг 20 сентябрь куни бўлиб ўтган “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг янада ривожлантириш бўйича истиқболдаги вазифалар тўғрисида” ги мажлис баёни ижросининг таъминлаш мақсадида, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан ишлаб чиқилган режас асосида 2019 йилдан бошлаб ҳар ойнинг бир ҳафтаси мамлакатимизда “Хотин-қизлар спорт ҳафталиги” қилиб белгиланган. Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси ташаббуси билан эса ҳафтанинг сешанба куни “Хотин-қизлар спорти кунини” деб эълон қилинган.

Аёлларнинг илмий ва маданий савиясининг юксалтириш, уларнинг муносиб иш ўринлари билан таъминлаш мақсадида бу йил қизларимиз учун олий ўқув юртига алоҳида қабул квоталари жорий этилади. Буям тарихимизда биринчи марта қўлланаётган тажрибадир. Чунки



Ўқимишли, олий маълумотли аёл оилада ҳам, ишда ҳам, жамият ҳаётида ҳам ҳамма нарсага илм-маърифат билан, онгли ва фаол ёндашади ва муносиб иштирок этади.

Бинобарин, агар биз фарзандларимизни соғлом ва баркамол, Ватанга содиқ инсонлар этиб вояга етказиш ниятида эканмиз, аввало хотин-қизлар учун илм-фан ва касб-хунар йўлларини кенг очиб беришимиз керак.

Агар биз бўлғуси хоразмийлар, фарғонийлар, берунийлар, бухорийлар, улуғбеклар, навоийларни тарбияламоқчи эканмиз, биринчи навбатда, ҳар томонлама соғлом, юксак билимли ва маънавиятли оналарни тарбиялашимиз зарур[3].

**Хулоса-** Мустақиллик йиллари Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилди. Мазкур ишларни амалга ошириш учун етарли даражада ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлар ишлаб чиқилиб, улар асосида хотин-қизлар спортини ривожлантириш, халқаро мусобақаларида қатнашиши билан бирга, миллий спорт турларини тарғиб қилиш жадаллаштирилди. Юқорида айтиб ўтилган қарор ва Фармонларнинг амалда бажарилиши натижасида хотин-қизлар спортини ривожлантириш давлат сиёсатининг муҳим йўналиши эканлиги, унинг ўсиб бораётган ўрни орқали юртимизда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, инсонларнинг ёши, жинси, миллатидан қатъий назар спортга жалб этиш, спортдаги эришилган ютуқлари орқали миллий ғурурнинг таркиб топишида кўришимиз мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Мирзиёев Шавкат Миромоновичнинг ташаббуси билан юртимизда хотин-қизларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаши натижасида, мамлакатимизда хотин-қизларга хос спорт турларини ривожлантириш, уларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишини кундалик турмуш тарзига айлантириш ва шу орқали аёллар саломатлигини асраб-авайлаш, аёлда ўз соғлигига бўлган масъулиятини кучайтириш, соғлом ва баркамол авлод туғилишини таъминлаш масаласи ҳамда хотин-қизлар спортини янада ҳар томонлама ривожлантириш орқали Ўзбекистон Республикасини дунёнинг тараққиёти ривожланган давлатлари даражасига олиб чиқиш ҳозирги кундаги давлатимиз олиб бораётган сиёсатининг устувор масаласига айланди.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Аёл бахтли бўлса-оила, жамият бахтли бўлади. Ўзбекистон Республикаси Президенти Мирзиёев Шавкат Миромоновичнинг Халқаро хотин-қизлар кунига бағишланган тантанали маросимдаги нутқи. // “Халқ сўзи”, 2020 йил 8 март, № 50 (7552).

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2004 йил 25 майдаги “Ўзбекистон хотин-қизлар қўмитаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” ги - ПФ-3434-сонли Фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” ги - ПФ-4947-сонли Фармони.

**УДК 94 575.1.77.01**

### **СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА ЯНГИЧА НАЗАР ДАВР ТАЛАБИ**

*Салимов Ў.Ш., ўқитувчи,*

*Термиз давлат университети, Термиз, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Ушбу мақолада муаллиф ҳозирги давр муаммолари нуқтаи назаридан соғлом турмуш тарзи тушунчасини, аҳоли ва хусусан инсон саломатлигига таъсир этувчи омилларни, аҳоли саломатлигини сақлашда соғлом турмуш тарзи элементларини тизим сифатида таҳлил қилган.

**Калит сўзлар:** соғлом турмуш тарзи, жисмоний маданият, юқумли касалликлар, гигиена, аҳоли саломатлиги, жисмоний фаоллик, саломатлик омиллари.

**Долзарблиги.** “Инсоният тарихида кўплаб ваболар бўлган ва айнан шу даврларда буюк асарлар яратилган. Яъни инсон ўзини англаш, мушоҳада қилиш даври бу. Бугун жамият ўйлаётми! Аввал 6-7 фоизгина одамда ҳақиқий мушоҳада қилиш ва фикрларини қоғозга тушириш қобилияти бўлган бўлса, бугун ижтимоий тармоқлар ривожи туфайли бу кўрсаткич анча ошди”, – дейди Kun.uz мухбири билан суҳбатда Халқаро пресс-клуб раиси Шерзодхон Қудратхўжаев [4].

Инсоният коронавирус каби катта муаммога ҳеч қачон дуч келмаган десак, муболаға бўлмайди. Тўғри, бунгача икки марталаб жаҳон урушлари бўлган, 50 миллионлаб одамларни ҳалок қилган касалликлар келган, лекин қайсидир маънода инсон индивид сифатида мукамалликка яқинлашган бугунги кунда мана бундай муаммонинг пайдо бўлиши одамзод коинотнинг зарраси бўлган сайёрадаги жуда кичик ва айни дамда ожиз жонзотлигини барчага эслатиб қўйди.

Бундай вақтда энг катта юк давлат раҳбарларига, ўз юртининг сиёсатини юритадиган инсонларга тушади. Фуқаролар уйда ўтириб касаллик ўтиб кетишини кутиши мумкин, лекин давлат раҳбарлари ўз ҳаётини эҳтиётлаш билан бирга мамлакатни қийин вазиятдан олиб чиқиб кетиш ҳақида ҳам бош қотиришга мажбур. Бундай инқироз вақтида уларнинг олдида битта савол кўндаланг бўлади: аввал одамларни қутқариш керакми ёки иқтисодиётни?

Худди ҳозирги каби 1918 йилда ҳам одамлар уйдан чиқмасликка ундалган, ниқоб тақиш мажбурий бўлган ва заводлар ёпилганди. Ўшанда ҳам карантин чораларига эътибор бермаганлар бўлган. Кейинчалик иқтисодиётини эмас, одамларини қутқаришга ошиққан давлатлар ютгани маълум бўлди.

Бошланишида ҳаммага қийин бўлган, лекин грипп ўтиб кетгач, жисмоний контактларни чеклаб, гигиенага эътибор бериш орқали одамларини сақлаб қолишга эътибор берган давлатлар тезроқ оёққа турди.

«Кескин чоралар кўриб касаллик тарқалишининг олдини олган шаҳарлар эпидемия вақтида зарар кўрган бўлса-да, кейинчалик улар қолганлардан тезроқ ўсишга эришдилар», дейилади АҚШ Марказий банки (яъни, мамлакат федерал резерви) ҳамда Массачусетс технология институти иқтисодчилари ҳамкорликда ўтказган суриштирув натижаларида.

Юқоридаги далиллардан шуни хулоса қилиш мумкинки, карантин чораларига асло иқтисодиётга зарар келтирадиган омил деб қарамаслик керак [5].

Карантин чора-тадбирларига инсон ҳаёти ва саломатлигини сақлаш учун мажбурий, бироқ зарурий бўлган чора сифатида қаралиши лозим.

**Тадқиқот мақсади.** Ҳозирги кунда оммавий ахборот воситаларида асосий мавзу коронавирус пандемияси бўлиб турган бир пайтда, инсон саломатлиги, унинг турмуш тарзи, аҳолининг гигиеник саводхонлиги каби масалаларни қадрият жиҳатидан қайта кўриб чиқиш вақти бўлиб қолмоқда. Соғлом турмуш тарзи элементларининг инсон ҳаёт тарзига таъсирини ўрганиш муҳим масаладир.

**Тадқиқот методлари.** Илмий, ҳуқуқий ва бошқа ахборот манбаларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Ҳозирги кунда инсон саломатлигини мустаҳкамлаш ва шу мақсадда аҳолининг соғлом турмуш тарзига амал қилиш малака-кўникмаларини шакллантириш, валеогигиеник саводхонлигини ошириш, ривожланаётган ҳар қандай давлатнинг устувор сиёсатига айланишини тақозо қилмоқда.

Бугунги кунда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш бўйича ишлар янги суръатларда ривожланишни давом этмоқда: Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 2018 йил 18 декабрдаги ПҚ-4063-сон қарори қабул қилиниб, ушбу қарорда қўйилган вазифалар фаоллик билан амалга оширилмоқда. ПҚ-4063-сон қарор доирасида қабул қилинган “2019-2022 йилларда юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллиги даражасини ошириш Концепцияси”да қуйидаги асосий вазифалар амалга ошириш кўзда тутилган:

1. Соғлом муҳитни яратиш ва соғлом турмуш тарзи фойдасига тўғри танлов бўйича ташаббусларни шакллантириш ва омма орасида кенг ёйиш.

2. Таълим, тиббиёт, спорт муассасалари, корхоналар, ташкилотлар ва жамоат жойларида соғлом муҳитни шакллантириш бўйича нодавлат сектор ролини кучайтириш.

3. Аҳоли ўртасида юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш соҳасида давлат-хусусий шериклиги механизмларини жорий қилиш ва унинг имкониятларини кенгайтириш.

4. Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва уларни назорат қилиш бўйича чора-тадбирларни Ўзбекистон Республикаси Давлат бюджети, халқаро молиявий институтлар ва ташкилотлар маблағлари, тижорат банкларининг имтиёзли кредитлари, грантлар ҳамда қонун билан тақиқланмаган бошқа манбалар ҳисобидан барқарор молиялаштириш.

5. Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича ахборот-маърифий фаолиятни такомиллаштириш;

6. Юқумли бўлмаган касалликларнинг миллий интеграциялашган эпидемиологик назорати ахборот тизимини, шу жумладан хавфли омиллар ва асосий юқумли бўлмаган касалликлар бўйича мақсадли кўрсаткичларга эришишни баҳолаш ва мониторинг қилиш тизимини яратиш.

7. Хавф гуруҳига кирувчи ва юқумли бўлмаган касалликларга чалинган беморларга хавфли омилларни барвақт аниқлаш ва назорат қилишга алоҳида эътибор қаратган ҳолда профилактика, даволаш ва консултатив ёрдам тизимини такомиллаштириш.

8. Юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикаси ва аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш соҳасига жалб этилган барча секторларнинг кадрлар ва илмий-тадқиқот салоҳиятини ривожлантириш [3].

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти таҳлилларига кўра, инсон саломатлигига таъсир этувчи омиллар орасида тиббий таъминот 10 фоизни, ирсий омиллар 15 фоизни, атроф-муҳитнинг ҳолати 20 фоизни ташкил этади. Энг муҳими, инсоннинг турмуш тарзи (жисмоний фаоллик, овқатланиш, зарарли одатлар) унинг саломатлигига 55 фоизгача таъсир кўрсатар экан [1].

Турли табиатга эга алоҳида омилларнинг саломатлик кўрсаткичларига ҳисса миқдори инсоннинг ёши, жинси ва индивидуал-типологик хусусиятларига боғлиқдир. Саломатликни таъминловчи омиллар мазмунини қуйидагича аниқлаш мумкин (1 жадвал).

1 жадвал.

### Инсон саломатлигига таъсир этувчи омиллар

Омиллар-нинг таъсир доираси	Омиллар	
	Саломатликни мустаҳкамловчи омиллар	Саломатликни ёмонлаштирадиган омиллар
<b>Ирсий омиллар (15%)</b>	Соғлом ирсият. Касалликларнинг пайдо бўлиши учун морфо-функционал шартларнинг йўқлиги	Ирсий касалликлар. Касалликларга ирсий мойиллик
<b>Атроф-муҳитнинг ҳолати (20%)</b>	Тўғри яшаш ва иш шароитлари, қулай иқлим ва экологик шароитлар, экологик фаровон яшаш муҳити	Зарарли яшаш ва ишлаб чиқариш шароитлари, ноқулай иқлим ва табиий шароитлар, экологик вазиятнинг бузилиши
<b>Тиббий таъминот (10%)</b>	Тиббий кўрик, юқори даражадаги профилактик чоралар, ўз вақтидаги ва тўлақонли тиббий ёрдам	Саломатлик динамикаси устидан доимий тиббий назоратнинг йўқлиги, бирламчи профилактика даражасининг пастлиги, сифатсиз тиббий ёрдам
<b>Инсон турмуш тарзи (55%)</b>	Ҳаёт фаолиятини оқилона ташкил этилиши, ўтроқ турмуш тарзи, адекват жисмоний фаоллик, ижтимоий ва психологик қулайлик, тўлақонли ва рационал овқатланиш, ёмон одатларнинг йўқлиги, валеологик таълим ва бошқалар	Ҳаёт фаолиятининг оқилона режими йўқлиги, миграцион жараёнлари, гипо-ёки гипердинамиа, ижтимоий ва психологик ноқулайликлар, нотўғри овқатланиш, ёмон одатлар, валеологик билимларнинг етарли эмаслиги.

Аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга кўмаклашувчи турмуш тарзини шакллантириш уч даражада амалга оширилади:

- ижтимоий: тарғибот, ахборот-тарбиявий иш;

- инфратузилмавий: инсон фаолиятининг асосий соҳаларидаги ўзига хос шароитлар (бўш вақт, моддий ресурслар мавжудлиги), профилактика муассасалари, экологик назорат;
- шахсий: инсон кадриятлари тизими, кундалик ҳаётни стандартлаштириш.

Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш деганда уни оммалаштиришга қаратилган бир қатор тадбирлар тушунилади, улар орасида таълимий ва сайёр дастурлар, оммавий ахборот воситаларида реклама (радио, телевидение, интернет) муҳим аҳамиятга эга [2].

Тизим сифатида соғлом турмуш тарзи учта асосий ўзаро боғлиқ ва алмашувчи элементлардан, учта маданиятдан иборат: овқатланиш маданияти, ҳаракатланиш маданияти ва ҳиссиётлар маданияти.

**Овқатланиш маданияти.** Соғлом турмуш тарзида овқатланиш тизимни шакллантирувчи асосий элементдир, чунки у жисмоний фаоллик ва ҳиссий барқарорликка ижобий таъсир қилади. Тўғри овқатланиш эволюция давомида пайдо бўлган озучавий моддаларни табиий ўзлаштириш технологиясига мос келади.

**Ҳаракат маданияти.** Табиий шароитларда аэробик жисмоний машқлар (юриш, югуриш, сузиш, боғ участкасида ишлаш ва бошқалар) шифобахш таъсирга эга. Шу билан бирга қуёш ва ҳаво ванналарини қабул қилиш, сув муолажалари орқали ювиниш ва чинқиш амалга оширилади.

**Туйғулар маданияти.** Салбий ҳис-туйғулар (ҳасад, ғазаб, кўркув ва бошқалар) жуда катта ҳалокатли кучга эга, ижобий ҳис-туйғулар (кулги, қувонч, миннатдорлик ҳисси ва бошқалар) саломатликни сақлайди ва муваффақиятга ҳисса қўшади [1].

**Хулоса.** Шу нарса аён бўлмоқдаки, юқумли касалликлар инсон иммунитетни тизимини издан чиқаради. Бироқ юқумли касалликларга қарши мустаҳкам иммунитетни шакллантириш учун инсон соғлом турмуш тарзига амал қилиши ва юқумли бўлмаган касалликлардан холи бўлиши лозим. Бу эса ҳар бир инсоннинг ўз саломатлиги ва ҳаёт тарзига янги нуқтаи назардан баҳо бериши лозимлигини кўрсатмоқда.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. 2001. - М.: Флинта: Наука, 2001. - 416 с.
2. Мартыненко А.В. Социальная медицина. Учебник для академического бакалавриата, 2020 г.
3. «Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 2018 йил 18 декабрдаги ПҚ-4063-сон қарори.
4. <https://kun.uz/news/2020/04/05/sherzodxon-quadratxojayev-insoniyat-tarixi-koronavirusga-qadar-va-undan-keyingi-davrga-bolinadi>
5. <https://kun.uz/news/2020/04/05/kimni-avval-qutqarish-kerak-odamlarnimi-yoki-iqtisodiyotni>

**УДК: 796.06:77.05.11**

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ДОПИНГ НАЗОРАТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ДАВЛАТ СИЁСАТИ**

*Махаммадиев А.А., Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*  
*Ҳайитов О.Э., психол.ф.н., доцент*

*Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакаси ошириши маркази, Тошкент, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Мақолада жисмоний тарбия ва спортда допинг назоратини ташкил этишнинг долзарб муаммолари Ўзбекистон спортчилари мисолида таҳлил этилган.

**Калит сўзлар.** спорт, допинг, ХОҚ, WADA, ADAMS, спорт ҳуқуқшуноси, спорт фармакологи, спорт психологи, диада, пентада, тизимли таҳлил.

**Долзарблик.** Спорт оламида инсон организмга куч берувчи препаратлардан фойдаланиш тажрибаси азалдан мавжуд ҳодиса ҳисобланади. Шу сабабли спортчининг барча ютуқларга ўз кучи орқали эришиши мақсадида 1999 йилда Халқаро олимпиа кўмитаси томонидан Халқаро Допингга қарши кураш агентлиги (WADA) ташкил этилган. Ушбу ташкилот низомга мувофиқ исталган вақтда хоҳлаган давлатнинг хоҳлаган спортчисини

текширувдан ўтказишга ҳақли саналади.

Шу боис ҳам, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токио шаҳри (Япония)да бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сонли қарорига мувофиқ ҳамда ЮНЕСКОнинг Спортда допингга қарши кураш тўғрисидаги халқаро конвенциясини қўллаш тадбирларини амалга ошириш мақсадида қатор мутасадди ташкилотларнинг таклифларига асосан Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Миллий антидопинг агентлигини ташкил этилган [1].

Қарорга мувофиқ, Агентлик:

- спортда допинг қўлланишининг олдини олиш ва допингга қарши курашиш соҳасида ягона давлат сиёсатини амалга оширишда иштирок этиш, Бутунжаҳон антидопинг кодекси, халқаро антидопинг стандартларига асосланган миллий антидопинг қоидалари ҳамда норматив-ҳуқуқий ҳужжатларни ишлаб чиқиш ва жорий қилиш, шунингдек, уларга риоя этилишини таъминлаш;

- антидопинг назоратининг самарали тизимини, спортда фармакологик таъсир кўрсатувчи дори воситалари ва бошқа моддалар қўлланишини назорат қилиш дастурлари ва услублари, шунингдек, спортчилар ва спорт ташкилотлари учун интизомий регламентни ишлаб чиқиш ва жорий этиш;

- тадқиқотлар (допинг-тестлар) ва допинг назоратининг бошқа элементларини ташкил этиш, Ўзбекистон Республикасида Бутунжаҳон допингга қарши агентлигининг республика спортчилари ҳақида маълумотларни тўплаш ва сақлаш учун мўлжалланган антидопинг маъмуриятчилиги ва менежмент (ADAMS тизими) бўйича онлайн тизимини қўллаш;

- антидопинг назорати соҳасида илғор услублар ва технологиялар билан алмашиш ҳамда уларни мамлакатимизда жорий қилиш учун етакчи хорижий ташкилотлар билан халқаро ҳамкорликни кенгайтириш ва мустаҳкамлаш;

- спорт федерациялари, клублари ва жамоалари тиббиёт ходимларининг малакасини оширишга кўмаклашиш, уларга спортда допинг қўлланишининг олдини олиш ва антидопинг назоратини амалга ошириш борасида услубий ёрдам кўрсатиш, таълим дастурларини амалга ошириш, соғлом ва ҳалол спортни тарғиб қилиш;

- давлат ҳокимияти органлари, жисмоний тарбия-спорт ташкилотлари ва бошқа ташкилотларнинг антидопинг назорати соҳасида ўзаро ҳамкорлигини мувофиқлаштириш каби асосий вазифалари белгилаб берилган.

Бутунжаҳон антидопинг агентлигининг тавсиялари ва хорижий антидопинг агентликларининг илғор тажрибаларини таҳлил қилар эканмиз, Агентлик мутахассисларининг сони ҳар 1 млн аҳолига нисбатан камида 1 нафар мутахассис тўғри келишини кўриш мумкин. 34,0 млн.дан ортиқ аҳолига эга бўлган мамлакатимизда Агентликнинг 9 нафар бошқарув ва ўрнатилган стандарт меъёрларга мувофиқ техник ходимлар билан юқорида келтирилган вазифаларни тўлақонли адо этиш долзарб муаммо саналади.

**Тадқиқот мақсади.** Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Миллий антидопинг агентлиги мисолида жисмоний тарбия ва спортда допинг назоратини ташкил этишнинг долзарб муаммоларини назарий тадқиқ этиш.

**Тадқиқот методлари.** илмий-услубий адабиётлар таҳлили, тизимли таҳлил, контент таҳлил

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.**

Допинг (инг. doping, dope – наркотиклар бермоқ) – организмнинг руҳий ва жисмоний фаолиятини қисқа муддат кучайтирадиган моддалар. Аниқланилишича, спорт ўйинлари натижаларини яхшилаш мақсадида допинг қўлланилган. Спортчилар орасида допингдан заҳарланиш ва ўлим ҳолатлари кузатилганлиги учун 1967 йилдан Халқаро олимпиада кўмитаси спорт ўйинлари чоғида допинг қабул қилишни ман этган ва қатъий назорат ўрнатган. Уни ишлатган спортчилар эса ўйиндан четлаштирилади ёки кейинчалик аниқланса ҳам натижалари бекор қилинади.

Тадқиқотлар натижасидан кўринадики, Агентлик антидопинг назорати соҳасида илғор услублар ва технологиялар билан алмашиш ҳамда уларни мамлакатимизда жорий қилиш учун етакчи хорижий ташкилотлар билан халқаро ҳамкорликни кенгайтириш ва мустақамлаш борасидаги вазифаларни имкон даражасида ҳал этмоқда. Масалан, 2019 йил 4 апрель куни Агентлик ташаббуси билан Ўзбекистон Миллий олимпия кўмитасида “Спортчи рационини тўғри ташкил қилиш муаммолари” мавзусида илмий-амалий конференция ташкиллаштирилган. Конференцияда “Siberian Wellness” компанияси вакили Юлиан Турсин (Россия) тиббиётда протеинли озиқ-овқат кўшимчаларини қўллашнинг истиқболлари ҳақида ўз қарашларини баён қилган.

Ўзбекистон Республикаси Спортда допингга қарши кураш бўйича халқаро конвенцияни 2010 йилда ратификация қилган бўлса-да, ҳалигача бу борада камчиликларимиз кўп. Ҳужжатлар таҳлили шуни кўрсатадики, Халқаро Допингга қарши кураш агентлиги (WADA) томонидан мамлакатимиз спортчилари орасидан турли йилларда спорт мусобақаларидан турли муддатларга дисквалификация қилинганлар бор. Аниқланилишича, улар орасида мусобақаларнинг ғолиб ва совриндорлари ҳам талайгина.

Масалан,

- халқаро тоифадаги спорт устаси, дзюдочи ва курашчи Абдулло Товашевич Тангриев 19 июнь 2012 йилдан 19 июнь 2014 йилгача мусобақаларда дисквалификация қилинган “Лондон-2012” олимпиадасини ўтказиб юборган [2].

- халқаро тоифадаги спорт устаси, эркин курашчи Сослан Вазноевич Тигиевнинг “Пекин-2008” (кумуш) ва “Лондон-2012” (бронза) олимпиада ўйинлари медалларини ҳар иккисини ҳам ХОҚ қайтариб олган [3].

- халқаро тоифадаги спорт устаси, эркин курашчи Артур Борисович Таймазовнинг “Пекин-2008” (олтин) ва “Лондон-2012” (олтин) олимпиада ўйинлари медалларини ҳар иккисини ҳам ХОҚ қайтариб олган [4].

Худди шундай ҳолат ўтган йили оғир атлетика бўйича “Рио-2016” Олимпиадаси ғолиби, жаҳон чемпиони, Осиё ўйинлари ғолиби Руслан Шамильевич Нурудинов билан ҳам содир бўлган. Унинг допинг таҳлилида таъқиқланган дегидрохлорметилтестостерон моддаси топилган. Натижада суд қарори билан спортчининг “Лондон-2012” олимпиадасида қайд этган натижалари (4-ўрин) бекор қилинди.

Таҳлил қилар эканмиз ушбу муаммоларнинг ҳаммаси Агентлик фаолиятини ташкил этилгунгача бўлган даврни қамраб олган. Лекин Агентлик фаолият кўрсатаётган ҳозирги кунда ҳам спортчиларимиз мазкур муаммоларнинг марказида гавдаланаяпти.

Масалан, Халқаро паралимпия кўмитаси тўрт нафар паралимпиячимизни антидопинг қоидаларини бузганлиги учун тўрт йилга мусобақалардан четлаштирди. Пауэрлифтингчи Исмира Исломова ва Шаҳзода Мамадалиеванинг Франциядаги 2018 йилги Жаҳон чемпионатида олинган допинг-тест натижалари Жаҳон антидопинг агентлиги (WADA) томонидан тақиқланган моддалар қўлланилганини кўрсатди. Спортчилар 2018 йил 31 августдан 2022 йил 30 августгача дисквалификация этилиб, 2018 йил май ойидан кейинги натижалари эса бекор қилинган.

Поверлифтер Муслима Нуриддинованинг ҳам Японияда Осиё ва Океания мамлакатлари ўртасидаги жаҳон мусобақасида олинган допинг-тести ижобий натижа билан чиққани учун тўрт йилга дисквалификация қилинди. У 2018 йил 30 ноябрдан 2022 йил 29 ноябргача мусобақалардан дисквалификация этилди. Энг ачинарлиси, юқорида саналган чемпионатда спортчининг медаллари ва у томонидан ўрнатилган рекордлар бекор қилинган.

Фикримизча, мавжуд муаммоларнинг ечими истиқболда “тренер - спортчи” диадаси ўрнида “тренер – спорт фармакологи – спорт диетологи – спорт психологи – спортчи” пентадасини фаолиятини тизимли ташкил этиш керак бўлади. Кейинги жараёнлар эса Бутунжаҳон антидопинг кодексини яхши ўрганган “спорт ҳуқуқшуноси”нинг мунтазам назоратида бўлиши керак. Ана шундай тизимли ишларни юртимиздаги жисмоний тарбия ва спорт соҳасида йўлга қўя олсак, допинг билан муаммолардан спортчиларимизни ҳимоялай олган бўламиз.

**Хулоса.** Жисмоний тарбия ва спортда допинг назоратини ташкил этишнинг долзарб муаммоларини тадқиқ этишга қаратилган назарий тадқиқот асосида қуйидагиларни хулоса қилиш мумкин.

Биринчидан, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Миллий антидопинг агентлигини фаолиятини бугунги кун талабларидан келиб чиқиб, тубдан такомиллаштириш керак;

Иккинчидан, истиқболда спортчиларимиз истеъмол қиладиган озиқ-овқат маҳсулотларидан тортиб, улар қабул қиладиган барча дори воситаларини назоратга олиш зарур;

Учинчидан, спортчилар, тренерлар кенгаши ҳар 5 йилда янгиланиб турадиган Бутунжаҳон антидопинг кодексини Агентлик билан ҳамкорликда мунтазам муҳокама қилиб бориши лозим.

Тўртинчидан, истиқболда спортчиларни допинг билан муаммолардан ҳимофлаш учун спорт психологлари фаолиятдан тизимли фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 3 январдаги “Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Миллий антидопинг агентлиги фаолиятини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3457-сонли Қарори. / <https://lex.uz/pdfs/3483335>

2. Олимпийский турнир пройдет без Тангриева (Электронный ресурс) / – URL: <https://judo.ru/news/4119/>

3. International Olympic Committee IOC Disciplinary Commission Decision Regarding Soslan Tigiev born on 12 october 1983, Uzbekistan, Athlete, Wrestling / – URL: <https://www.olympic.org/news/ioc-sanctions-nine-athletes-for-failing-anti-doping-test-at-beijing-2008>

4. Таймазов, Артур Борисович (Электронный ресурс) / – URL: <https://ru.wikipedia.org>.

**УДК: 77.05.11**

## **ЎЗБЕКИСТОН ТАЛАБА ЁШЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ОРҚАЛИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЖИҲАТЛАРИ.**

*Тилляходжаев А., PhD, доц., Ахмедов И., и.ф.н., доц.,*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Мақолада жисмоний тарбиянинг талаба ҳаётидаги ўрни ва аҳамияти, унинг талабалар соғлом турмуш тарзини таъминлашдаги таъсири кўриб чиқилган.

*Калит сўзлар:* жисмоний тарбия, саломатлик, талаба ёшлар, шакллантириш, ташкил этиш, тарғибот.

**Кириш.** Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил Олий мажлисга Мурожаатномасида “... аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг қарор топтириш керак.

Бу борада ҳудудларда аҳоли, айниқса, ёшларимиз учун янги оммавий спорт объектларини куриш зарур. Бу йил 269 та футбол, волейбол, баскетбол ва бадминтон майдонлари, 178 та бокс, кураш, фитнес ва гимнастика спорт заллари, 32 та теннис корти куриш бўйича салкам 500 миллиард сўмлик лойиҳалар амалга оширилади”[1] – деб таъкидланган эдилар.

Ҳақиқатдан ҳам мамлакатимизда жисмоний тарбия объектив равишда фаол ҳаётий позицияни шакллантиришда энг муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Замонавий жамиятда жисмоний тайёргарликка онгли эҳтиёжни шакллантириш, соғлом турмуш тарзини сақлаб қолиш долзарб масаладир. Ёшларни соғломлаштириш ҳолати жамият соғлом салоҳиятининг энг муҳим таркибий қисми ҳисобланади, шунинг учун талабалар саломатлигини асраш, ривожлантириш ва улар учун соғлом турмуш тарзини шакллантириш бугунги кунда устувор аҳамият касб этади.

Олий ўқув юр்தларининг вазифаси нафақат талабалар саломатлигини яхшилаш, уларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш, балки соғлом турмуш тарзига қадрият муносабатини шакллантиришга қаратилган шарт-шароитларни яратишдан иборат. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш замонавий жамият турмуш тарзининг кўплаб таркибий

қисмларини қамраб олган ва талабалар ҳаётининг асосий йўналишлари ва қисмларини ўз ичига олган мураккаб тизим жараёнидир.

**Тадқиқот мақсади.** Жисмоний тарбиянинг талабалар ҳаётидаги ўрни ва аҳамияти, унинг соғлом турмуш тарзини таъминлашдаги таъсирини кўриб чиқади.

**Тадқиқот муаммоси.** 1. Талабанинг соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбиянинг ролини кўриб чиқиш. 2. Юртимиз университетларининг соғлом турмуш тарзини шакллантириш дастурини амалга оширишнинг асосий шакл ва усулларини аниқлаш.

**Тадқиқот методи.** Илмий-методик адабиётларнинг назарий таҳлили.

**Тадқиқот натижаси.** Жисмоний тарбия таркибига спорт, жисмоний дам олиш (рекреация) ва мотор реабилитацияси (тикланиш) каби таркибий қисмлар киради. Улар жисмоний тайёргарликда жамият ва шахсларнинг барча эҳтиёжларини тўлақонли қондиради.

Бир қатор тадқиқотлар шуни кўрсатдики, тизимли жисмоний тарбия ва спортга жалб қилинган ва уларда анча юқори фаоллик кўрсатаётган талабалар кундалик турмушнинг маълум бир стратегиясини ривожлантирадилар, хулқ-атворга ишончни оширадилар, обрўли муносабатни ривожлантирадилар ва юқори ҳаёт тусини оладилар. Улар кўпроқ дилкаш, ҳамкорлик қилишга тайёрлигини изҳор, баҳраманд, танқиддан камроқ кўрқишади, улар юқори ҳиссий барқарорлик, ўз-ўзини назорат қилади, улар кўпроқ оптимизм билан ифодаланади, энергия, улар орасида яна қатъий, жамоа олиб эга бўлган белгиланган одамлар. Бу гуруҳ талабалари кўпроқ бурч, виждонлилик ва босиқлик ҳисси билан ажралиб туради. Улар собитқадамлик, кескинлик талаб қиладиган, контактларга эркин киришадиган, қобилиятлироқ, раҳбарлар орасида кўпроқ учрайдиган ишларда муваффақиятли ўзаро ҳамкорлик қиладилар, ўз-ўзини назорат қилишни осонлаштирадилар.

Ушбу маълумотлар тизимли жисмоний тарбия ва спортнинг талабаларнинг шахсий сифатларига асосий ижобий таъсирини таъкидлайди.

Соғлом турмуш тарзи-бу тарихан синовдан ўтган ва танланган вақт ва амалиёт меъёрлари ва ҳаёт қоидалари мажмуи бўлиб, у инсонни таъминлашга қаратилган: - самарали ва иқтисодий жиҳатдан ишлашга, ўз кучини, билим ва энергиясини профессионал, ижтимоий фойдали фаолияти давомида оқилона сарфлашга қодир бўлади;

- қаттиқ меҳнатдан кейин танани тиклаш ва тиклаш бўйича билим, кўникма ва малакаларга эга;

- ахлоқий эътиқодларни доимий равишда чуқурлаштириб, маънавий жиҳатдан бойитиб, жисмоний сифат ва қобилиятларини ривожлантиради ва такомиллаштириб боради;

- ўз соғлиғини мустақил сақлаб, мустаҳкамлаб боради. Одатда, жисмоний тарбия фақат инсоннинг табиий негизини такомиллаштириш, унинг жисмоний ташкил этилиши билан боғлиқ. Шу билан бирга, инсон ва ижтимоий қадриятлардан бири бўлиб, у халқ турмуш тарзи маданияти вазифасини бажаради, у умумий маданий ҳаётнинг бошқа даражалари - дунёқараш, сиёсий, ахлоқий ва эстетик маданият учун шартдир.

Жисмоний тарбияда инсон ўзи, оила аъзолари, атрофдаги дунё, табиат ва жамият билан уйғунлаштиришга интилади. Жамият аъзоларини жисмоний тарбия қадриятлари билан таништиришнинг зарурлиги ва аҳамияти инсон тизимининг барча даражаларида: давлат, оила ва шахсда инкор этилмайди ва қабул қилинади.

Шунга қарамай, жисмоний тарбияни шакллантириш масаласи долзарблигича қолмоқда: жисмоний тарбияни шакллантиришнинг мавжуд тушунча ва тамойилларини таълим жараёни орқали амалга ошириш етарли даражада юқори натижалар бермайди. Инсоният томонидан тўпланган жисмоний тарбия соҳасидаги ижтимоий тажрибанинг катта миқдори билан шахснинг жисмоний тарбияси шаклланишининг паст даражаси ўртасидаги зиддият ҳал этилмай қолмоқда [2].

Мавжуд зиддият, жамият жисмоний тарбияни шакллантириш муаммосига муносабатини ўзгартиргандагина, бу муаммо барча даражадаги таълим муассасаларида, жумладан, олий таълим тизимида ҳал этилгандагина ҳал этилиши мумкин. Олий ўқув юртларида жисмоний тарбиянинг мақсади талаба жисмоний тарбияни шахс сифатидаги



тизим сифатида шакллантириш, бўлажак мутахассис умумий тарбиянинг ажралмас таркибий қисми, уни ўқув, ижтимоий ва касбий фаолият ва оилада амалга ошира олишдир. Ўқув жараёни ўқувчиларнинг саломатлиги, жисмоний ривожланиш даражаси ва соғломлигига, спорт малакасига қараб ҳамда бўлажак касбий фаолиятининг шарт-шароитлари ва иш хусусиятини ҳисобга олган ҳолда ташкил этилади.

Университетнинг соғлом турмуш тарзи дастурининг энг маъқул ва мақбул шакллари [3,6,7]:

- спорт фаолиятининг ташкилий тузилмаси ихтиёрий, очик, ўз-ўзини бошқарувчи, мазмунида ўзгарувчан бўлиб, норасмий мулоқот асосида жисмоний ўз-ўзини такомиллаштиришда талабаларнинг эҳтиёжларига жавоб берадиган соғломлаштириш ва тарбиявий муҳитни яратади;

- асосий спорт турлари бўйича университет доирасида мусобақалар ўтказиш. Спорт мусобақаларида қатнашиш самарали касбий фаолият учун зарур бўлган шахсий сифатларни юзага келтиради;

- талабаларнинг спорт ва жисмоний тайёргарлик тизимларига бўлган қизиқишларини бирламчи ҳисобга олган ҳолда жисмоний ва ақлий сифатларни ҳар томонлама ривожлантириш;

- инсон организмнинг имкониятлари, унинг фаолият хусусиятлари, инсоннинг жисмоний, психологик ва маънавий саломатлиги муносабатлари бўйича тарбиявий ишларни олиб бориш;

- талабаларни соғлом турмуш тарзига ундашга қаратилган доимий ахборот-тарғибот тизимини юритиш. Ахборот-ташвиқот механизми фойдаланиш ҳисса қўшади [4]: жисмоний маданият қийматини аниқлаш, жисмоний такомиллаштириш ёшларнинг қизиқишини ошириш;

- табиий омиллар кенг фойдаланиш билан талабалар мустақил дарслари оммалаштириш;

- ёшлар оммавий онгида жисмоний тарбия ва спорт учун муҳим эҳтиёж тушунча шакллантириш.

Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам касблар ёшлар эҳтиёжларини шакллантиришда университет ахборот-таълим ресурслари самарадорлиги, соғлом турмуш тарзини сақлашни ўз ичига олади: таълим ва шахсни шакллантиришда спорт фаолияти кадриятларини ва жисмоний тарбия имкониятлари турли тарғиб, интеллектуал, шахснинг маънавий ва ахлоқий ривожланиши; изчил тизими, ахборот ва жисмоний тарбия тарғиб қилиш барча мувофиқлаштиришни таъминлаш; жисмоний тарбиянинг мунтазамлиги, узлуксизлигини таъминлаш; жисмоний фаолликни рағбатлантириш, университет доирасида ёшларнинг спорт ва дам олиш тадбирларига бўлган турли қизиқиш ва эҳтиёжларини қондириш; ўқувчиларга жисмоний маданият ва спортни аҳолининг турли тоифалари ва гуруҳлари ўртасида тарғиб қилиш усуллари ва шакллари ўргатиш. Жисмоний тарбия ва спорт бўйича тарғибот кампанияларининг асосий тамойиллари: мавжудлик, хилма-хиллик, самарадорлик, ҳаракатчанлик, фаоллик.

### **Хулоса.**

Университетда ўқиш жараёнида талабаларнинг жисмоний, ақлий ва ижтимоий-ахлоқий сифатларини такомиллаштириш учун зарур бўлган соғлом турмуш тарзини таъминлаш учун бир қатор муҳим компонентларни қўллаш лозим.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил Олий Мажлисига Мурожаатномаси.//Халқ сўзи., 2020 й. 25 январь. №19.
2. Бирюков С.В. Модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях страны [Текст] /С. В. Бирюков// Материалы 4-й Всероссийской научно- практической конференции, г. Воскресенск, 7-8 декабря 2006 г.- М., 2007. - с.24-29.
3. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие [Текст] / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. - Самара: СГПУ, 2004. – 112с
4. Зотова Ф.Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры [Текст]/Ф.Р. Зотова // Теория и практика физической культуры. -2009. -№5.-с.83-87.

5. Логунов В. И. Основные направления формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов технического вуза [Текст]/ В.И. Логунов // Теория и практика физической культуры. -2008. № 6. - С. 32–34.

6. Оплетин А.А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности [Текст]/А.А. Оплетин// Теория и практика физической культуры. -2009. -№5. -с.25-30.

7. Фалькова Н.И. Организация, планирование и методы оценки самостоятельных занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Текст]/ Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков// Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья в системе образования. Развитие и перспективы: материалы I Международной научно-практич. конф., 24 марта 2016 г, г. Донецк. – Донецк: ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016. – С.122-127

УДК: 786.05.:72.05.11

## ҚИЗЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ АСОСИДА ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШ

*Абдужалилова Ш.А., доцент, Исмоилова Д.М., ўқитувчи,*

*Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти, Чирчиқ, Ўзбекистон*

***Аннотация.** Мақолада соғлом турмуш тарзи тушунчасининг илмий-назарий асослари, соғлом турмуш тарзини қизлар тафаккурига сингдиришининг самарали метод ва воситалари тўғрисида илмий-назарий натижалар таҳлил қилинган. Шунингдек, маҳалланинг соғлом турмуш тарғиботидаги ўрни ва аҳамияти ҳақида ҳам батафсил баён этилган.*

***Калит сўзлар.** Соғлом турмуш тарзи, қизларни оилага тайёрлаш, оиладаги соғлом турмуш тарзи, замонавий жамият ва маҳалладаги ҳамкорлик, маҳалла кенгашилари, маҳалла маслаҳатчилари фаолияти.*

Ўзбекистон Республикасида хотин-қизлар манфаатларини ҳимоя қилиш, уларни жамият ва давлат бошқарув ишларига кенг кўламда жалб этиш, хотин-қизлар маънавий камолоти ва ривожини таъминлаш давлатнинг устувор вазифаларидан ҳисобланади. Шу жумладан, хотин-қизлар манфаатларини соғлом турмуш тарзини жорий этиш асосида муҳофаза қилиш ҳам муҳим аҳамият касб этади. Мустақиллик йилларида хотин-қизларнинг давлат ва жамиятдаги ролини ошириш масаласи давлат сиёсатининг устувор йўналишига айланди. Хотин-қизларнинг ижтимоий, иқтисодий ва маънавий ҳуқуқларини муҳофаза қилиш бўйича кенг қамровли ишлар амалга оширилди. Мазкур вазифалар аниқ, режалаштирилган, моддий таъминланган, маънавий кўллаб-қувватланган давлат сиёсати орқали ҳаётга жорий этилмоқда. Оналик ва болаликни ижтимоий муҳофаза қилиш, аҳолининг тиббий маданиятини ошириш, унинг соғлом турмуш тарзи асосидаги зарур билимларга эга бўлишини таъминлаш, инсон маънавий ва руҳий саломатлигини мафкуравий таҳдидлардан асраш соғлом турмуш тарзининг замонавий ақидалари тизимидан мустаҳкам ўрин олиб бормоқда[1].

Ўзбекистонда хотин-қизлар саломатлигини муҳофаза қилишга қаратилган давлат сиёсати уч йўналиш бўйича амалга оширилади:

1. Қизларни мустақил оилавий ҳаётга руҳий, жисмоний ва тиббий жиҳатдан тайёрлаш дастурларини амалга ошириш.

2. Соғлом аёл ва соғлом оила – келажак соғлом авлод гарови дастури.

3. Туғиш ёшидаги хотин-қизларнинг ҳомиладорлик ва туғиш давридаги саломатлигини мустаҳкамлаш масалаларида соғлиқни сақлаш соҳаси ходимлари ҳамда бутун жамоатчилик масъулияти ва жавобгарлигини ошириш, тарғибот ва ташвиқот ишларини кучайтириш[2].

**Тадқиқот мақсади:** қизларни соғлом турмуш тарзи асосида ҳаётга тайёрлашнинг педагогик тизимини таҳлил қилиш

**Тадқиқот методлари:** тадқиқотни амалга ошириш жараёнида мавзуга доир педагогика, психология, сиёсатшунослик, фалсафа, ҳуқуқшунослик, тарихга оид илмий-назарий, методик адабиётларни ўрганиш ва таҳлил этиш, педагогик кузатиш, педагогик тажриба-синов, социометрик (суҳбат, сўровнома, интервью, тест), математик-статистик, моделлаштириш, натижаларни умумлаштириш методларидан фойдаланилди.

Тадқиқотнинг методологик асоси: Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари ва Вазирлар Маҳкамаси қарорлари, Ўзбекистон Республикаси Конституцияси, “Таълим

тўғрисида”ги, “Фуқаролар соғлиғини сақлаш тўғрисида”ги, “Ўзбекистонда ёшлар сиёсати асослари тўғрисида”ги, “Фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари тўғрисида”ги Қонунлар, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, шунингдек, мавзу доирасидаги ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлар, соғлом авлод тарбиясига оид Шарқ ва Ғарб мутафаккирлари қарашлари ҳамда турли йўналишлардаги илмий-назарий манбаларда олға сурилган илғор таълимотлар.

**Тадқиқот натижалари.** Соғлом турмуш тарзи нафақат инсон саломатлигининг бирор меъёри, балки инсоннинг ўз ҳаёти давомидаги яшаш услуби билан боғлиқ тушунча бўлиб, унинг мазмуни инсон саломатлиги ва инсонни зарарли кўникмалардан асраш қобилиятини шакллантириш мезонларини ўзида мужассам этган мураккаб ижтимоий-педагогик ва тиббий тушунча ҳисобланади.

Маҳаллада қизларнинг соғлом турмуш тарзи асосидаги тафаккурини шакллантириш уларни мустақил ҳаётга таёрлашнинг таркибий қисмларидан бири бўлиб, у тарбиянинг ақлий, ахлоқий, гигиеник, жисмоний, экологик, маънавий, эстетик, меҳнат ва бошқа қирралари билан чамбарчас боғлиқдир.

Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, “Сихат-саломатлик бебаҳо инъом”, “Наркотиксиз келажак сари”, “Гиёҳвандликсиз ҳаёт кечирайлик”, “СПИД – аср вабоси”, “Ёш ҳаётимизда иллатларга жой йўқ”, “Ибн Сино ўғитлари”, “Шаҳримиз, туманимизни юксак санитария маданияти ўлкасига айлантирамиз”, “Соғлом бўлсам – полвон бўламан”, “Фарзандлари полвон юрт”, “Биз кучли ва соғлом оила”, “Репродуктив саломатлик – келажак авлод саломатлигидир”, “Қувноқ стартлар”, “Соғлом турмуш тарзи – туман бойлик”, “Отам, онам ва мен – спортчилар оиласи”, “Оилада тиббий маданиятни ошириш”, “Оммавий кўчма спорт ўйинлари” каби кўрик танлов, мусобақа, учрашув, давра суҳбатлари ва бошқа тадбирларнинг уюштирилиши қизлар тафаккурида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга хизмат қилади.

Маҳалланинг жамоа ўртасида олиб борадиган анъанавий фаолият йўналишлари маҳалла – шахс, маҳалла – жамият, маҳалла – оила устуворлиги ва ҳимояси, маҳалла – миллий хавфсизлик, маҳалла – диний эътиқод, маҳалла – давлат қурилиши, маҳалла – тарбия, маҳалла – саломатлик, маҳалла – хотин-қизлар ва ёшлар тарзида ташкил этилиши маънавий ва жисмоний соғлом қизларни оила ҳаётига тайёрлашда муҳим рол ўйнайди.

Маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш мазмуни қизлар тафаккурида куйидаги сифатларни тарбиялашга хизмат қилади: оилага муқаддас ва масъулиятли муносабат, оилани эъзозлаш, қизларда турмушга чиқиш, ўғил болаларда уйланиш истаги, репродуктив саломатликни сақлаш, турмуш ва рўзғор тутиш бўйича билимлар, инсон саломатлигини асраш ва ўз саломатлигига жиддий муносабат, саломатлик – туман бойлик, соғломлик – бахтли оила негизи, жинсий тарбия асослари, шахсий гигиена талабларига риоя этиш, жинслар психологияси бўйича билимлар, никоҳни улуғлаш, ҳалоллик ва садоқат, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни анъанага айлантириш, она саломатлигига муқаддас муносабат, фарзанд туғилиши ва унинг саломатлиги, ўзини ва оила аъзоларини зарарли одатлардан асраш, маънавий баркамоллик, соғлом турмуш тарзи асосидаги ахлоқ нормалари, оилада ўзаро соғлом муносабатлар ва мулоқот маданияти, ташаббускорлик, фаоллик, ижодкорлик, тиббий ва маънавий соғломлик, жисмоний ва руҳий баркамоллик, етакчилик ва тадбиркорлик, ўзаро муҳаббат, адолат, инсонпарварлик, инсонийлик, тўғрилиқ, камтарлик, самимийлик, ота-онага ҳурмат, меҳр-мурувват, саховат, бағрикенглик, садоқат, вафодорлик, гуноҳ ишлардан қочиш, сабр-тоқат, ўз ваъдаси устидан чиқиш, илмли бўлиш, аёлларни кадрлаш, иффат, ростгўйлик, покизалиқ, ҳиммат ва бардошлилик, хушхулқилиқ, шукр, ҳаё, тежамкорлик, ҳалимлик, раҳм-шавқат, оналик меҳри.

Қизларнинг соғлом турмуш тарзи асосидаги тафаккурини шакллантириш уларни мустақил ҳаётга таёрлашнинг таркибий қисмларидан бири бўлиб, у тарбиянинг ақлий, ахлоқий, гигиеник, жисмоний, экологик, маънавий, эстетик, меҳнат ва бошқа қирралари билан чамбарчас боғлиқдир. Маълумки, соғлом турмуш тарфиботи билан шуғулланиш ана шу тарбиявий жараёнга жалб этилган шахслардан кенг билим ва кўникма, доимий изланиш, илғор технологиялардан фойдаланиш, қизларнинг ёш ва психологик хусусиятларини

инобатга олишни талаб қилади. Шунингдек, соғлом турмуш тарзи тарғиботи жараёнининг халқчиллиги, унинг демократлашуви муҳим аҳамият касб этади.

**Хулосалар.** Тадқиқотлар жараёнида қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлашда маҳалла фаолиятининг амалий аҳволини илмий ўрганиш мазкур тизим иш фаолиятида куйидагиларга эътибор қаратиш лозимлигини кўрсатди:

- қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлашни маҳалла тизими фаолиятининг устувор йўналиши қилиб белгилаш;
- соғлом турмуш тарзи тамойиллари асосида қизларни оилага тайёрлаш;
- соғлом турмуш тарзи асосида қизларни оилага тайёрлаш бўйича маҳаллада махсус дастурлар, режалар, уни амалга ошириш бўйича махсус инфратузилмалар, мутахассислар билан таъминлашга эътибор қаратиш;
- маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш бўйича мутасаддиларни махсус билимлар билан қуроллантириш ва адабиётлар билан таъминлаш;
- маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш жараёнини мунтазамлилик, давомийлик ва изчиллик асосида ташкил қилиш;
- қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш жараёнини махсус механизм асосида ташкил қилиш.

#### **Адабиётлар**

1. Абдурахимова Ф.Ю. Ёшлар маънавий маданиятини шакллантиришда хотин-қизлар кўмиталарининг вазибалари // Давлат, жамият, оила ва ёшлар тарбияси муаммолари. Республика конференцияси материаллари. – Тошкент: Ўзбекистон, 1997, 66-69 бетлар.

2. Абдурахимова Ф.Ю. Хотин-қизларнинг ижтимоий-иқтисодий ва маънавий соҳаларда фаоллигини оширишда хотин-қизлар кўмитасининг ўрни ва вазибалари // Ўзбекистон хотин-қизлари: кеча ва бугун. Илмий-амалий конференция. Маърузалар тўплами. – Тошкент, 2005, 54-58 бетлар.

3. Мусурмонова О., Шарипова Д., Абдурахимова Ф.Ю., Тўйчиева Г., Рисқулова К. “Маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш” ўқув курси дастури. – Тошкент: Ўзбекистон, 2006, -32 бет.

### **УДК.636.933.03**

## **ҚОРАҚЎЛЧИЛИК БИЛАН ШУҒУЛЛАНАДИГАН ОВУЛЛАРДА ОММАВИЙ СПОРТ ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ.**

*Турсунов Х.Ш., Жалилов Х.О., Шукуров Р.С., Абдурашидов О.М.,  
Қорақўлчилик ва чўл экологияси ИТИ, Бухоро филиали, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Ушбу мақолада қишлоқ хўжалигининг асосий тармоқларидан бири қорақўлчилик соҳасини ривожлантириши ва соҳада ишлаб чиқаришнинг янги технологияларини жорий қилиши билан бирга ҳудудларда оммавий спорт турларини ривожлантириши ҳамда мавжуд муаммоларни ечиши тўғрисида фикр юритилган.

**Калит сўзлар:** Қорақўлчилик, жун, тери, спорт, футбол, волебол, шахмат, шашка, от спорти, қайта ишлаш, самарадорлик, ишчи ўрни, ижтимоий маданият.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йилнинг 14 мартдаги №-3603 рақамли, 13 августдаги Вазирлар маҳкамасининг №-649 қароридан ҳам таъкидлаб ўтилганки қорақўлчилик соҳасида фаолият олиб бораётган субъектларнинг турмуш фаолиятини яхшилашда ҳамда аҳолининг дам олиш вақтида спорт билан шуғулланишлари учун алоҳида эътибор қаратилган. [1].

Жанубий-ғарбий Қизилқум ҳудудидаги овулларда қорақўлчилик соҳасида куну-гун тиним билмай фаолият олиб бораётган фидоий аҳолининг ижтимоий-иқтисодий турмуш ҳаётини яхшилаш мақсадида қатор чора-тадбирлар ишлаб чиқилмоқда. Ишлаб чиқариш соҳасида фаолият олиб бораётган ишчи хизматчиларга турли спорт турлари билан шуғулланишлари учун имконият яратилса соҳанинг иқтисодий самарадорлиги ошади. [2].

**Долзарблик:** Бухоро вилояти ҳудудидаги чўл яйловларидаги Чуруқ, Жонгелди, Аёқ-оғитма, Қизил-работ каби овулларда 3000 зиёд аҳоли асосан қорақўлчилик соҳасида фаолият олиб боради, шу билан бир қаторда соҳани ривожлантириш, қорақўл кўйларни

бокиш, озиклантиришда яйловдан унумли оқилона фойдаланиш технологиясига риоя қилган ҳолда, сифатли қорақўлчилик маҳсулотлари жун, тери, гўшт маҳсулотлари етиштириб ўз эҳтиёжлари ва бозор талаблари асосида соҳа маҳсулдорлигини ошириб, иқтисодий самарадорликни оширмақдалар. Бу ҳудудларда етиштирилган жунни ва қорақўл терини дастлабки ва қайта ишлаб тайёр маҳсулот ишлаб чиқариш яъни халқ хунармандчилигини йўлга қўйиш мақсадга мувофиқдир. [3].

**Тадқиқот мақсади:** Юқорида таъкидлаб ўтилган овулларда қорақўл кўйлардан олинадиган жун маҳсулоти дастлабки ва қайта ишлов берилиб маҳсус тайёрланган дастгоҳлардан фойдаланиб, ип игириб табиий ўсимликлардан ҳар хил табиий ранглар тайёрлаб жундан йигирилган иплар рангланади ва пайпоқ, кўлқоп, жемпир ва ҳар хил ҳажмдаги гиламлар тўқишни йўлга қўйишни янги замонавий технологияларини қорақўлчилик ва чўл экологияси илмий тадқиқот институти, Бухоро филиали илмий ходимлари томонидан ишлаб чиқилган технология асосида Чуруқ ва бошқа овулларда ташкил қилиш режалаштирилмоқда. Ҳозирги кунда ушбу технология Шофиркон туманидаги Некиши қишлоғида жорий қилинган. Шофиркон туман аҳолини бандликка кўмаклашиш ташкилоти билан ҳамкорликда 20 та ишсиз хотин қизлар ўқув курсларида касбга тайёрланди, ҳозирги кунда мутахассислиги бўйича фаолият олиб бормоқда. Ана шундай ишлаб чиқариш корхоналари хунармандчилик устохоналари Жонгелди, Аёқ-оғитма ва Қизил-рабат овулларида ҳам ташкил қилинса мақсадга мувофиқ бўлар эди. Ана шунда қорақўлчилик соҳасида фаолият олиб бораётган аҳолининг даромади ошади, кўшимча иш ўринлари яратилади, одамларнинг моддий турмуш ҳаёти яхшиланади. [3,4].

**Тадқиқот методлари:** Қорақўлчилик соҳасида фаолият олиб бораётган овулларда яшаётган аҳолининг ижтимоий-маданий ҳаётини яхшилаш мақсадида, доимий саломатликларини мустаҳкамлаш учун замонавий спорт иншоотларини қуриш ҳозирги замоннинг долзарб муаммолари ҳисобланади. Айниқса, ишчи хизматчиларнинг ишдан бўш вақтларида қўлтўпи, валејбол, футбол майдонлари қурилса, шахмат ва шашка тўғарақлари ташкил қилиш, йигитлар ва қизлар ўртасида от спортини йўлга қўйиш билан соҳани ривожлантириш манбаи ошади.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси:** Яна шуни таъкидлаш жоизки, овуллар ўртасида спорт ўйинлари мусобақалари ташкил қилиш билан маҳаллий аҳолини ватанга нисбатан, касбга нисбатан меҳр муҳаббати ошади. Соҳа мутахассисларининг фикрига кўра, юқоридаги муаммоларни ечишда мавжуд аҳоли масканларида қизиқарли спорт тўғарақларини ташкил этишда замонавий педагогик технологияга эга бўлган педагогларни жалб этган ҳолда ташкил этилса самарадорлик янада ошади. Ҳар бир тажрибали педагог спорт билан шуғулланишда инсон руҳини кутаришда ўзининг маҳоратини кўрсатиб иш самарадорлигини оширади.

### Хулоса

Хулоса қилиб, шуни айтиш мумкинки ривожланиб бораётган мустақил Ўзбекистоннинг ҳар бир соҳаси қаби қорақўлчилик соҳасини ҳам ҳар томонлама ривожлантириб соҳада фаолият кўрсатаётган аҳолини ижтимоий турмуш фаолиятини яхшилаш долзарб муаммолардан ҳисобланиб, соҳада фаолият кўрсатаётган муттасади инсонларни спортнинг турли соҳаларида фаолият юритишлари учун имконият яратиш шартдир. Спорт билан шуғулланинадиган ҳар бир инсон ўз соғлигини яхшилаш билан бирга касбга нисбатан ватанга нисбатан меҳри ошади ва соҳани ривожлантиришда ўз ҳиссасини қўшади.

#### Фойдаланган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси президенти қарори “Қорақўлчилик соҳасини жадал ривожлантириш чора тадбирлари” ПҚ-№ 3603. 14 март 2018 й.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг № 649 қарори “Қорақўлчилик билан шуғулланинадиган субъектлар томонидан етиштирилган кўй териси, қорақўл териси ва жунни харид қилиш, сақлаш ҳамда қайта ишлаш ташкилотларга етказиб бериш тизимини ташкил этиш чора тадбирлари тўғрисида” 13 август 2018 й.
3. Юсупов С.Ю., Сатторов С.Б., Бозоров С.Б. “ Қорақўлчилик маҳсулотлари етиштириш технологияси” Тошкент 2015 й

4. Турсунов Х.Ш., Хикматов Ҳ.И. Ҳақимов Ў.Д. "Қоракўлчиликда инновацион технологиялар асосида маҳсулдорликни ошириш ва маҳсулот сифатини яхшилашда кластер модулини шакллантириш". Республика илмий амалий анжумани Бухоро 2020 й.

**УДК: 796.77.11.**

## **ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ДАВЛАТ ТОМОНИДАН ОЛИБ БОРИЛАЁТГАН ИСЛОҲОТЛАР ВА УЛАРНИНГ САМАРАСИ**

*Мейлиев Х., катта ўқитувчи,*

*Урганч давлат университети, Урганч, Ўзбекистон*

*Аннотация:* В данной статье речь идёт о реформах в сфере физической культуры и спорта в годы независимости, указы и постановления приняты со стороны государства, достижения их внедрении в жизнь и имеющиеся проблемы, а также рекомендации по их преодолению.

*Ключевые слова:* Независимость, реформы, социально-экономический, культурный прогресс, указ, постановления, физическая культура и спорт, здоровье, гормональное развитие.

**Долзарблик:** Мустақиллик йиллари том маънода Ўзбекистон Республикаси ижтимоий-иқтисодий ва маданий тараққиёти истиқболлини белгилаш, жаҳон ҳамжамияти мамлакатлари сафидан муносиб ўрин эгаллашга интилиш йўлидаги кенг қўламли ислоҳотларни амалга ошириш билан кечмоқда. Жаҳоннинг ривожланган мамлакатлари тажрибаларини ўрганиш, маҳаллий шарт-шароит, иқтисодий ва интеллектуал ресурсларни инобатга олган ҳолда жамият ҳаётининг барча соҳаларида туб ислоҳотларнинг амалга оширилаётганлиги янгидан-янги ютуқларга эришишни таъминламоқда [1]. Халқимизнинг ижтимоий-иқтисодий ва маданий тараққиётида жисмоний маданият ва спорт соҳаси энг муҳим ўрин эгаллайди. Жисмоний маданият ва спорт ижтимоий соҳа сифатида инсонларни жисмонан, маънан ва руҳан етук, комил шахс этиб тарбияласа, иқтисодий жиҳатдан эса ишлаб чиқарувчи субъектлар, яъни инсонларни саломатликларини ҳамда юқори иш қобилият-ларини тиклаш ва мустаҳкамлаш орқали мамлакатимизнинг ишлаб чиқаришини ҳамда иқтисодиётини ривожланишига ўз ҳиссасини қўшади. Бизга тарихдан маълумки, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси хар бир жамиятда шу жамиятнинг мафқурасига хизмат қилади ҳамда шу жамиятнинг мафқураси таъсири остида ривожланиб боради. Давлатимиз томонидан мустақилликнинг дастлабки кунларидан баркамол авлод тарбиясининг асосий омили сифатида жисмоний тарбия ва спорт соҳасига катта эътибор берилди ва давлат сиёсатининг устувор йўналишларининг бирига айланиб, бугунги кунда ҳам давлатимиз томонидан улкан ислоҳотлар олиб борилмоқда.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Ўзбекистонда мустақиллик йилларида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида амалга оширилган улкан ислоҳотлар, давлатимиз томонидан қабул қилинган қонун ва қарорлар натижасида эришилган ютуқлар ва ижобий ишлар ҳамда бугунги кунда олдимизда турган глобал муаммолар, бу муаммоларни бартараф этиш учун олдимизда турган вазифалар таҳлил қилинади ва очиб берилади.

**Тадқиқот методлари.** Мақолани ёзишда илмий услубий адабиётлар таҳлили ва умумлаштириш, педагогик кузатиш, математик статистик қайта ҳисоблаш ва бошқа тадқиқот методларидан фойдаланилди.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ҳуқуқий асосини яратиш ва жамиятнинг турли бўғинларида жисмоний тарбия ва спорт ишларини муваффақиятли амалга ошириш, бу соҳада кишиларнинг ўзаро муносабатларини тартибга солиш мақсадида 1992 йил 14-январда "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида" қонун қабул қилинди ва давлатимизда демократик жамият куриш жараёнидаги катта ўзгаришлар ва ислоҳотлар натижасида ҳамда бошқа чет эл мамлакатларнинг тажрибаларини республикамиз тадбиқ этиш муносабати билан 2000 йил 25-май ҳамда 2015 йил 5-сентябрда ушбу қонуннинг янги таҳрирлари қабул қилинди. Шунингдек, ушбу қонун ижросини таъминлаш, мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини янада ривожлантириш ва оммавийлигини ошириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги миллий кадрларимизни

қайта тиклаш, халқимизнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, юқори маҳоратли спортчиларни тайёрлаб етиштириш учун жаҳон стандартларига жавоб бера оладиган спорт иншоотларини қуриш, зарур моддий базаларни яратиш, спортчиларимизни Осиё, жаҳон биринчиликларида ҳамда олимпиада ўйинларида муваффақиятли иштирок этишларини таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг қўлаб қарорлари, ЎзРВМ нинг қарорлари қабул қилинди.

Ўзбекистонда мустақиллик йилларида давлат бош ислохотчи сифатида жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг ривожлантиришда, унинг оммавий-лигини оширишда, ёшларни оммавий тарзда жисмоний тарбия ва спортга жалб қилишда, улар орасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда, айниқса, “соғлом онадан соғлом фарзанд туғилади” шиори остида хотин-қизларни жисмоний тарбия ва спортга кенгроқ жалб қилишда, имконияти чекланган инсонларни жисмоний тарбия ва спорт орқали бахтли ҳаётга қайтаришда самарали ишларни амалга оширди.

Мустақиллигимизнинг дастлабки йиллариданоқ мамлакатимизда футбол, теннис, кураш ва бошқа спорт турларини ривожлантириш бўйича ҳукумат қарорлари қабул қилинди ва бу спорт турлари мамлакатимизда жадал ривожлана бошлади. 1993 йил 18-мартда “Ўзбекистонда футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ҳукумат қарори қабул қилинди. 1994 йил Япония давлатининг Хиросима шаҳрида бўлиб ўтган XII Осиё ўйинларида мамлакатимиз футболчилари фахрли биринчи ўринни эгалладилар. Бу мустақил давлатимиз спортчиларининг халқаро миқёсдаги илк муваффақиятли ғалабаларидан бири бўлди. 1999 йил 27-майда қабул қилинган “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 271-қарор мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантиришда туб бурилиш ясади ва “тарихий қарор” деб спорт тарихида ўрин олди. Ушбу қарор асосида мамлакатимизда ҳеч бир давлатда ташкил этилмаган “Уч босқичли спорт тизими” жорий этилди. Бу тизим ёшларни жисмоний тарбия ва спортга меҳр уйғотиш ва оммавий жалб қилишда, улар орасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда, ёш спортчиларимизнинг спорт маҳоратлари ва малакаларини оширишда, айниқса, республикаимизнинг барча вилоятларида шаҳарсозлик инфратузулмасини яхшилашда, замонавий спорт иншоотларини барпо этилишида мисли кўрилмаган натижаларга олиб келди [2].

2002 йил 24-октябрда Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида” фармони ҳамда 2002 йил 31-октябрда ЎзРВМ нинг “Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги қарори асосида 2002 йил 29-декабрда “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси” таъсис этилди. Бу жамғарма узоқ йиллар давомида республикаимизни барча ҳудудларида турли типдаги “болалар спорти мажмуалари”ни барпо этиш, ўрта таълим мактабларида спорт заллар қуриш, реконструкция қилиш, зарур спорт анжомлари ва асбоб ускуналари билан жиҳозлаш, спорт мусобақаларини ташкил этиш, халқаро спорт мусобақаларига борадиган ёш спортчиларни моддий қўллаб-қувватлаш ва бошқа ишларни амалга оширди. Бу жамғарма мамлакатимизда болалар спортини ривожлантиришда, болалар спорти спорт моддий базаларини ташкил этишда бош ислохотчи бўлди.

Шу билан бирга мустақиллик йилларида юртимизда аёлларга хос спорт турларини ривожлантириш, спорт билан шуғулланишни аҳолининг кундалик турмуш тарзига айланттириш ва шу орқали аёллар саломатлигини асраш, аёлларда ўз соғлигига бўлган маъулиятни кучайтириш, соғлом авлод туғилишини таъминлаш масаласи устувор вазифалардан бирига айланди.

2005 йил 16-апрелда “Ўзбекистонда хотин-қизлар спортини ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ҳукумат қарори қабул қилинди. Қарорга асосан Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтида “Хотин-қизлар спортини ривожлантириш йўналиши ташкил этилиб, юқори малакали аёл тренерлар ва жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш ишлари йўлга қўйилди. Бугунги кунда умумтаълим мактабларида 27269 нафар жисмоний

тарбия ўқитувчилари, шундан 7763 нафари аёл, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида эса жами 10983 нафар мураббийлар, шундан 2958 нафари аёл мураббийлар фаолият кўрсатмоқда. Шунингдек, Вазирлар Маҳкамасининг 2010 йилда қабул қилган “Қишлоқ жойлардаги болалар спорт объектларида банд бўлган аёл спорт устозлари меҳнатини рағбатлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори муҳим аҳамият касб этди. Бунда қишлоқ жойларда фаолият кўрсатаётган аёл жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийлар иш ҳақиға 15 фоиз кўшимча таърифлар бериш белгиланди. Республика ҳудудларида Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ташаббуси билан 2005 йилдан бошлаб “Гимнастика барча учун” спорт фестивали, “Отам, онам ва мен спортчи оила”, “Соғлом аёл – соғлом жамият” шиори остида спорт мусобақалари ташкил этилиб, уларда ҳар йили 500 мингдан ортиқ хотин-қизлар иштирок этмоқда.

2017 йил 3-июнда Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармони қабул қилинди. Фармонга асосан жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг моддий-техника базасини мустаҳкамлаш, замонавий спорт комплексларини қуриш, кадрлар тайёрлаш, уларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш муассасаларини илмий-услубий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, оммавий спорт ишларини ташкил этиш, комплекс спорт мусобақаларини ўтказиш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, БЎСМ ва ИБЎСМ ларнинг штатлар жадвалига “Спортчи” лавозимини жорий этиш, “Спорт тўғараги ва селекция бўйича тренер” лавозимини киритиш ва бошқа кўплаб вазифалар белгиланди. Бу қарор мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканлигини тарғибот қилишда асосий омил бўлди.

2018 йил 5-мартда “Жисмоний тарбия ва спорт давлат бошқарувини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” Президент қарори қабул қилинди. Қарорга асосан Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт давлат кўмитаси вазирликга айлантирилди, туман ва шаҳарларда жисмоний тарбия ва спорт бўлимлари ташкил этилди, Тошкент вилоятида Спорт иқтисодий зонаси ташкил этилди, “Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган жисмоний тарбия ходими” унвони таъсис этилди. Бу қарор ҳам мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожланишига, дунё ҳамжамиятида ўз ўрнимизни топишга катта ёрдам бермоқда.

**Хулоса:** Давлатимиз томонидан жисмоний тарбия ва спортсоҳасида олиб борилаётган ислохотлар натижасида мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг инфратузулмаси тубдан ўзгарди. Жисмоний тарбия ва спортнинг ижтимоий-иқтисодий, ҳуқуқий, дастур-норматив, ташкилий асослари мустаҳкамланди. Жаҳон андозаларига мос келадиган замонавий спорт мажмуалари, стадионлар, сузиш ҳавзалари, теннис кортлари барпо этилди. Барча вилоятларда олимпия захираларига ихтисослаштирилган мактаб интернатлари ва коллежлари, кўплаб спорт турларига ихтисослаштирилган махсус мактаб интернатлари очилди. Спортчиларимиз нуфузли халқаро мусобақаларида, Осиё, жаҳон биринчиликларида, ёзги олимпия ўйинларида ва паралимпия ўйинларида муваффақиятли иштирок этиб мамлакатимиз довуғуни бутун дунёга таратмоқдалар. Оммавий спортни ривожлантириш бўйича катта амалий ишлар амалга оширилмоқда.

Давлатимиз томонидан жисмоний тарбия ва спорт соҳасига йўналтирилаётган ислохотларга қарамасдан бугунги кунда қатор муаммолар ҳам мавжуд. Қуйидагиларни асосий муаммо сифатида кўрсатишимиз мумкин:

- 1) Энг сўнги илмий манбаларга кўра бугунги кунда халқимизнинг 18% аҳолиси оммавий спортга жалб қилинган. Бу жуда ҳам паст натижадир.
- 2) Ҳали ҳам фуқароларимизнинг кундалик кун тартибида жисмоний тарбия ва спорт мустаҳкам ўрин эгалламаган ёки бўлмаса кундалик урф-одатга айланмаган.
- 3) Хотин-қизлар орасида жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш учун олиб борилаётган жуда катта саъй ҳаракатларга қарамасдан натижа юқорига кўтарилмаяпти.



4) Халқимизни жисмоний ривожланиш даражасини мувофиқлаштириб бориш учун давлатимиз томонидан ишлаб чиқилган “Алпомиш ва Барчиной” тест талабларини қабул қилиш амалиётга деярли тадбиқ этилмаяпти. Шунинг ҳам қайд этиб ўтиш лозимки, аксарият халқимиз бу тест талабларини бажара олмайдилар. Бунга сабаб жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишда мунтазамлиликга риоя қилинмаслигидир.

Бу муаммоларнинг негизида инсонларни жисмоний тарбия ва спортга нисбатан дунёқараш ижобий шаклландирмагани ётади. Агар биз ҳар бир инсоннинг онига, дунёқарашига жисмоний тарбия ва спортни унинг учун сув ва ҳаводек зарур эканлигини, ҳаракат ҳаёт ҳазинаси, ҳаракат ҳар қандай дори-дармоннинг ўрнини боса олиши, лекин ҳеч қандай дори-дармон ҳаракатни ўрнини боса олмаслигини, бугунги “гиподинамия” шароитида фақатгина жисмоний машқлар инсонларни ҳаракатга бўлган табиий эҳтиёжларини қондира олишини, жисмоний тарбия ва спорт инсонни нафақат жисмоний, балки маънавий дунёқарашини ҳам шакллантиришини, узок умр кўришларини ва ҳаётда бахтиёр яшашларининг асосий омили эканлиги ҳақида тушунчани ҳосил қилмасак бунга эришиб бўлмайди. Бунинг учун эса оилада, маҳаллада, таълим муассасаларида, ишлаб чиқариш ташкилотларида тарғибот ва ташвиқот ишларини янада кучайтириш, “Алпомиш ва Барчиной” тест талабларини қабул қилиш бўйича қонун ишлаб чиқиш лозим.

**Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” Қонуни. 2015 йил 5-сентябр.
2. Джалилова Л. А. Жисмоний тарбия ва олимпия ҳаракат тарихи. Дарслик. Т.; Ворис нашрети, 2017. 216-225 б.

**УДК:976.05.77.05.11**

**JISMONIY MADANIYAT VA SPORT XOTIN-QIZLAR HAYOTIDAGI AHAMIYATI**

*Abdullayev Sh.Dj., p.f.n., dotsent, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

*Annatsiya. Maqolada Jismoniy madaniyat va sport xotin-qizlar hayotidagi o'rni atroalicha talqin qilingan bo'lib, tarbiya va ta'lim tizimlari rivojlanishi bilan jismoniy madaniyat ko'nikmalarini shakllantiradigan madaniyatning asosiy turiga aylanishi hamda jismoniy madaniyat insonga hayoti davomida hamroh bo'lishi kerakligi ko'rsatib o'tilgan.*

*Kalit so'zlar. Jismoniy madaniyat, vosita, ko'nikmalar, Jismoniy faoliyat, metabolizm, yurak-qon tomir tizimi, neyro-emotsional, rehabilitatsiya.*

**Dolzarblik.** O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. M. Mirziyoyevning “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida” Farmonida Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy rehabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. [1].

Jismoniy madaniyat va sport jamiyat va har bir inson madaniyatining ajralmas qismidir. Hozirgi kunda inson faoliyatining sport va jismoniy madaniyat bilan bog'liq bo'lmagan yagona sohasini topish mumkin emas. So'nggi yillarda jismoniy tarbiya nafaqat avtonom ijtimoiy fakt sifatida, balki shaxsning barqaror sifati sifatida tobora ko'proq tilga olinmoqda[2].

Tarixan jismoniy madaniyat yosh avlodni va katta yoshdagi aholini mehnatga jismoniy tayyorgarligiga jamiyat ehtiyojlari ta'siri ostida shakllangan. Shu bilan birga, tarbiya va ta'lim tizimlari rivojlanishi bilan jismoniy madaniyat vosita ko'nikmalarini shakllantiradigan madaniyatning asosiy turiga aylandi. Jismoniy madaniyat insonga hayoti davomida hamroh bo'lishi kerak [2].

So'nggi o'n yilliklarda jismoniy tarbiya va sportning inson hayotidagi ahamiyati sezilarli darajada oshdi. Sport va jismoniy tarbiya butun tananing holatiga, xotin-qizning ruhiyatiga va holatiga sezilarli darajada ta'sir qiladi.

Zamonaviy jamiyatda yangi uskuna va texnologiyalar paydo bo'lishi bilan xotin-qizlarning motor faolligi pasaymoqda va shu bilan birga tanadagi atrof-muhitning ifloslanishi, to'yib ovqatlanmaslik va stress kabi salbiy omillar ta'siri kuchaymoqda. Bundan tashqari, immunitet pasayadi, bu yuqumli kasalliklarga sezilarli sezuvchanlikni keltirib chiqaradi.

Hozirgi vaqtda turli xil kasalliklarga chalingan xotin-qizlar soni o'sib bormoqda, shuning uchun jismoniy faollikning pasayishi dolzarb muammo hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport sog'liqni saqlashning muhim omillaridandir. Jismoniy tarbiya inson uchun hayotining barcha davrlarida zarurdir. Bolalik va o'smirlilik davrida ular tananing muvofiqlashtirilgan rivojlanishiga hissa qo'shadilar. Katta yoshlilarda ular morfofunksional holatni yaxshilaydi, mehnat qobiliyatini oshiradi va sog'lig'ini saqlaydi. Qariyalarda, shu bilan birga, yoshga bog'liq salbiy o'zgarishlar kechiktiriladi.

**Tadqiqotning maqsadi:** Jismoniy madaniyat va sport xotin-qizlar hayotidagi o'rnini aniqlash, tarbiya va ta'lim tizimlari rivojlanishi bilan jismoniy madaniyat vosita ko'nikmalarini shakllantiradigan samaradorligini aniqlash hamda jismoniy sog'lomlashtiruvchi vazifalarni o'rganish.

**Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.** Ushbu maqsadga erishish uchun ilmiy va uslubiy adabiyotlar va amaliy tajriba ma'lumotlarining nazariy tahlili o'tkazildi; nazorat sinov usuli, pedagogik tajriba va natijalarni matematik qayta ishlash usullaridan foydalanildi.

Muntazam jismoniy tarbiya va sport har qanday yoshdagi xotin-qizlarga bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanishga yordam beradi, shuningdek, alkohol ichimliklar va chekish kabi ijtimoiy va biologik zararli odatlardan voz kechishga yordam beradi.

Jismoniy faoliyatdan haddan tashqari foydalanish juda katta zarar etkazishi mumkin, shuning uchun tanadagi yuk (нагрузка) darajasini tanlashda individual yondashuv qo'llanilishi kerak. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya vazifalaridan biri bu inson tanasining har tomonlama, izchil rivojlanishi. Inson kuchli, chaqqon, mehnatkash, sog'lom, tajribali bo'lishi kerak.

Muntazam mashqlar yoki sport bilan shug'ullanish metabolik jarayonlarning faolligini oshiradi, organizmdagi metabolizm va energiyani oshiradigan mexanizmlarni yuqori darajada ushlab turadi. Hapakat faolligini cheklashda etarli miqdordagi vosita faoliyati yoki tananing yomonlashishi umuman tanaga salbiy ta'sir qiladi. Xotin-qizlar cheklangan harakat bilan yashashlari mumkin, ammo bu mushak atrofiyasiga, suyak kuchining pasayishiga, markaziy asab, nafas olish va boshqa tizimlarning funksional holatining yomonlashishiga, tananing ohangi va hayotiy faoliyatining pasayishiga olib keladi.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanadigan xotin-qizlarda insonning barcha tizimlari va organlarining salohiyati sezilarli darajada oshadi. Aniq maqsadli jismoniy tarbiya qon aylanish tizimini yaxshilaydi, yurak mushaklari faoliyatini rag'batlantiradi, mushaklarning qon bilan ta'minlanishini kuchaytiradi, asab tizimi tomonidan ularning faoliyatini tartibga solishni yaxshilaydi.

Jismoniy tarbiya va sport jarayonida yurak qisqarishlarining soni kamayadi, yurak kuchayib, ko'proq ishlay boshlaydi, bosim normallasadi. Bularning barchasi to'qimalarda metabolizmni yaxshilashga yordam beradi. Olimlar fiziologik chiqindilardan keyin tiklanish jarayonlari borligini aniqladilar. Jismoniy mashqlar paytida ishlab chiqariladigan adrenal gormonlar yurakka ijobiy ta'sir ko'rsatadi [4].

Jismoniy mashqlar paytida tananing funksiyalari motorni (chidamlilikni oshirish, mushaklarning kuchayishi, moslashuvchanlik, harakatlarni muvofiqlashtirish) tanlab yaxshilaydi va vegetativ (nafas olish va tananing boshqa tizimlari ishini yaxshilaydi, metabolizmni yaxshilaydi).

Jismoniy tarbiya va sport qon tomirlarining kengayishiga yordam beradi, ularning devorlarining ohangini normallashtiradi, ovqatlanishni yaxshilaydi va qon tomirlari devorlarida metabolizmni kuchaytiradi. Bularning barchasi qon tomirlari devorlarining elastikligini oshirishga va inson tanasining muhim tarkibiy qismi bo'lgan yurak-qon tomir tizimining mo'tadil ishlashiga olib keladi. Shuningdek, mo'tadil jismoniy faollik buyraklarga ijobiy ta'sir qiladi: yuklama ulardan olib tashlanadi, bu ularning yanada yaxshi ishlashiga olib keladi [1].

Suzish, yugurish, va velosport kabi jismoniy mashqlar qon tomirlariga ayniqsa ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy mashqlar qo'shma-ligamentoz apparatni ishonchli tarzda mustahkamlashga yordam beradi. Doimiy mo'tadil jismoniy faollik ligament va bo'g'im to'qimasini yanada cho'ziluvchanlik holga keltiradi, kelajakda uni ko'z yoshlari va qorinlardan saqlaydi. Har qanday faoliyat jarayonida xotin-qiz charchoq va ortiqcha ish bilan birga keladi. Biroq, hatto qisqa muddatli jismoniy mashqlar komplekslarini amalga oshirish ham jismoniy, ham aqliy ishlarni samarali tiklashga, shuningdek, neyro-emotsional haddan tashqari yukni olib tashlashga olib keladi.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, muntazam jismoniy faollik aholi sonini keskin oshiradi, inson ruhiyatiga ijobiy ta'sir qiladi - uning tafakkuri, e'tibor, xotirasi shaxsiy fazilatlarini samarali tarbiyalashga hissa qo'shadi, xususan, qat'iyat, iroda, mehnatsevarlik, jamoatchilik, faol hayot pozitsiyasini shakllantiradi. [4].

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish paytida, unda ishtirok etganlarning axloqiy rivojlanishi amalga oshiriladi. Ushbu rivojlanish insonda uning boshqa xotin-qizlarga, jamiyatga, o'ziga bo'lgan munosabatini shakllantiradigan va odatda axloqiy tarbiya deb ataladigan xususiyatlarga ega ijtimoiy qadriyatlarni shakllantirishga qaratilgan. Bu xususiyat shaxsni aniqlashda eng muhimdir. Uning mazmuni jamiyat uchun muhim bo'lgan axloqiy me'yorlar bilan belgilanadi.

Siz jismoniy tarbiya va sport bilan bir necha usulda shug'ullanishingiz mumkin: har qanday qiziqish uyg'otadigan sport turlari bilan shug'ullanish, ish joyi yoki yashash joyidagi sog'liqni saqlash guruhlari mashg'ulotlarida qatnashish, shuningdek o'zingizning mashg'ulotlaringiz. Variantlarning ko'pligi har bir kishiga o'z talablari va afzalliklariga mos keladigan birini tanlash imkoniyatini beradi va har kimga o'zlarini ajoyib jismoniy holatda saqlashning mukammal usulini topishga imkon beradi.

**Xulosa.** Respublikamizda so'nggi paytlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari ayniqsa ommalashib bormoqda - ularni xotin-qiz uchun qulay joyda va qulay vaqtda bajarish oson. Ammo eng katta muvaffaqiyatga erishish uchun ushbu sohadagi asosiy nazariy bilimlarni o'quv jarayonida shikastlanmaslik uchun puxta o'rganishingiz kerak.

Shunday qilib, sport va jismoniy madaniyat - bu xotin-qizlarning sog'lig'ini yaxshilash, shaxsning o'zini o'zi anglashi, o'zini namoyon qilishi va rivojlanishining ko'p funktsional mexanizmi hisoblanadi. Shu sababli, yortimizda jismoniy tarbiya va sportning insoniy qadriyatlar va zamonaviy madaniyat tizimidagi o'rni sezilarli darajada oshdi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида Фармон Тошкент ш., 2020 йил 24 январь, ПФ-5924-сон
2. Постановление Президента Республики Узбекистан М.Ш.Мирзиёева от 3 июня 2017 года №ПП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта», <http://Lex.uz>
3. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект Пресс, 2005. - 127с.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. М.: Физкультура и спорт, 1984 г. - 32с.

## **ИННОВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ**

*Ахматов М., к.б.н., проф., Тажибаев С.С., д.п.н (DSc), доц., Туробов Х., преподаватель.,  
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

В Узбекистане по инициативе Президента страны осуществляются коренные преобразования в сфере физической культуры и спорта, которые направлены на совершенствование системы государственного управления, комплексное развитие и популяризацию массового спорта, привлечение широких слоев населения, особенно молодежи к занятиям физической культурой и спортом, формирование и пропаганду здорового образа жизни с целью развития уровня физической подготовленности и здоровья нации, профилактики и предупреждения заболеваний выдвинуты новые требования,

касающиеся целей, задач и мер, связанных с системным управлением массового спорта и внедрением инновационных форм и методов в процесс отбора( селекции) талантливых спортсменов,. (1,2,3)., В стране массовый спорт рассматривается как производство ресурса здоровья, как основу формирования человеческого капитала, воспитания физически и интеллектуально развитого молодого поколения – «баркамол авлод», являющейся стратегическим ресурсом государства и одновременно объектом и субъектом всей его социальной-экономической политики.

**Актуальность темы.** Актуальность данной темы исследования подтверждается высоким вниманием к проблеме развития массового спорта со стороны Президента и Правительства Узбекистана. Они посвящены физическому воспитанию, вопросам создания эффективной системы вовлечения всех слоев населения в занятия массовым спортом и формирования новых возможностей для спортивной самореализации людей. В них основное внимание было уделено как раз проблемы развития массового спорта на основе новых методических и методологических, организационных и управленческих подходов.

По данной проблеме проводится большая работа по созданию системы эффективного управления спортивно-оздоровительной работой в масштабе страны. Актуальность исследований обусловлена не только теоретической значимостью проблемы, но и ее практической социальной направленностью

**Объект исследования.** Организация спортивно-массовой оздоровительной работы в стране.

**Цель исследования.** Формирование организационных основ функционирования общенациональной многоуровневой модели массового и непрерывного вовлечения всех слоев населения особенно детей, подростков и молодежи в спортивное движение.

**Результаты исследований** В Узбекистане, массовое спортивное движение впервые смоделировано в социально - многолетнем, жизненно циклическом непрерывном процессе, последовательной взаимосвязанности государственных и общественных органов управления в масштабе страны. На этой основе была разработана целостная национальная модель массовой спортивно-оздоровительной работы, ее методология и принципы функционирования, направленные на формирование здорового образа жизни в обществе и привлечение широких слоев населения особенно молодежи к занятиям физической культурой и спортом»

Данная циклическая модель, структурно построена из пяти последовательно взаимосвязанных уровней (звеньев), с целевыми и функциональными задачами и принципами поэтапно - возрастному охвату населения страны. Первый, дошкольный уровень.- *Семья, махалля, детсад.* Второй, образовательный уровень - *Школа.* Третий, образовательный уровень - *Лицей и колледж.* Четвертый, образовательный уровень- *Вузы.* Пятый, производственный уровень и возрастное население - *Работники социальной сферы и производства, Пожилые.*

В целом, циклический метод национальной последовательно-непрерывной модели заключался в следующем- будущее страны физические и интеллектуальные ресурсы - молодое поколение, которое в непрерывном активном процессе проходя через этапы каждого образовательного уровня (звена) спортивно - оздоровительных соревновательных занятиях, по своим накопленным физиологическим и ресурсным возможностям, будет обладать потенциалом здоровья. В последующем, они - папы и мамы, прошедшие длительный период спортивной активности (в образовательных организациях), соответственно накопленным им ресурсом здоровья и сформировавшимся здоровым образом жизни, будут воспроизводить генетически качественно новое поколение, которое начнет новый цикл движения по системе. Итак, в каждом новом цикле будут воспроизводиться социально заинтересованные в спортивных занятиях, качественно новые участники массового спорта

Согласно обозначенных ориентиров были определены последовательность функционирования уровней (звеньев) системы, с учетом того, что каждый соревновательный

этап уровня будет решать конкретные целевые задачи, от их обязательного выполнения будет зависеть решение последующего.

Были определены стратегические, поэтапно реализуемые цели национальной модели, ориентирами начального организационного периода действий были выделены следующие задачи: - создание в каждом учебном заведении спортивных секций по олимпийским видам спорта, а также игровых спортивных площадок; -создание материально-технической базы спорта на местах посредством проведения в областных центрах республиканских этапов соревнований(малые олимпийские игры); -формирование устойчивого мотивационного интереса и эмоционального порыва всех слоев населения, особенно детей, подростков и молодежь к занятиям физической культуры и спортом, а также желания участия в соревновательной деятельности на зрелищности «малых олимпийских игр

Согласно первичным организационным действиям, образовательные уровни(звенья) национальной модели были выделены как приоритетные, потому, что учебные заведения являются основным и значимым местом в организации массовости и где обучаются миллионы учащиеся, формируются навыки к здоровому образу жизни, а также имеются преподаватели по физической культуре, тренеры по видам спорта и место для занятий. Участие в массовых соревнованиях в рамках и других разновидностей спорта помогает активизировать глубинные мотивационно - потребностные механизмы и вырабатывает спортивную стиль жизни (4). Учащиеся как социальная группа, наиболее восприимчивы к различным формирующим и обучающим воздействиям и мобильны в изменении социального статуса, а также к происходящим переменам.

Было принято решение поэтапной реализации стратегических целевых задач национальной модели в образовательных ступеней (звеньев) на основе соревновательности - от массовости в учебных заведениях, поэтапно к качественным спортивным результатам. При этом учитывалось, что не просто соревнование может вызвать интерес к занятиям физической культурой и спортом, а именно система спортивных соревнований (5), которая способствует не только увеличению мотивационного значения у детей и молодежи в занятиях физической культурой и спортом, а также выступает инструментом приобщения их к здоровому образу жизни.

Системный подход требовал необходимость упорядочивания существующих в стране многочисленных неэффективных соревнований и обозначения их под едиными названиями, что делало их привлекательными и притягательными для всех учащихся и организаторов.

В связи с этим, практическую работу по реализацию целевых задач многоступенчатой модели, организационно начали осуществлять с его ступеней (звеньев), охватывающих учащихся всех образовательных учреждений страны, которые были выделены как «Трехуровневая система непрерывных соревнований». Данная система была направлена на формирование массовости в образовательных учреждениях, посредством инновационных механизмов непрерывного вовлечения учащейся и студенческой молодежи к массовому спорту. Второй уровень системы(звено) национальной модели был обозначен как соревнования - «Умид нихоллари», которые объединяли *-школьников*; третий уровень(звено) национальной модели как соревнования «Баркамол авлод», которые объединяли – *слушателей лицеев и колледжей*; четвертый уровень(звено) национальной модели как соревнования-«Универсиада», которые объединяли - *студентов вузов*. Соревнования каждого уровня(звена) подразделялись на несколько этапов, основным главным этапом каждого звена системы были соревнования, непосредственно проводимые внутри каждого учебного заведения страны на основе непрерывности. Последующие этапы - районные, городские, областные и республиканские (малые олимпийские игры) были стадиями роста мастерства и будущего спортивного резерва.

Эффективность и результативность соревновательной системы напрямую был связан с мониторингом ведения учета состояния здоровья, улучшения показателей здоровья, а также оценки физических, спортивных, физиологических и диагностических показателей и ежедневной информации о результатах участников соревновательной системы. Эти

показатели, для организаторов и участников, становились мотивационным стимулом вовлечения и формирования устойчивого интереса к соревновательной деятельности, а также желание каждого стать участниками социально-спортивного - движения. К сожалению система мониторинга не была применена.

Необходимо отметить, что разработчики параллельно формируя процессе нормативных, организационных, управленческих и финансовых механизмов первого – главного соревновательного этапа массового вовлечения учащихся внутри учебного заведения, сразу приступили к реализации четвертого республиканского финального этапа соревнований (малые олимпийские игры), который для своего времени сыграл роль социального амортизатора.

Соревнования трехуровневой системы в качестве малых олимпийских игр стали проводиться во всех областных центрах страны, которые как консолидирующее спортивно-культурное событие общенационального масштаба, вышли за рамки спортивных игр. Традиция зажжения огня и церемония открытия игр приобрели значение мотивационного спортивного праздника для подрастающего поколения, объединяя их вокруг идеалов физической активности и здорового образа жизни.

Организация и проведение этих игр обязывал руководителей местных органов и оргкомитет строить современные спортивные сооружения различных типов, создавать материально - техническую базу спорта (стадионы, бассейны, тренировочные базы, олимпийскую деревню, пресс-центр и др.), они финансировали строительство спортивных и неспортивных объектов и иных мероприятий, связанных с подготовкой проведения игр. Кроме того большие средства направлялись на развитие инфраструктуры, включая строительство и ремонт дорог, благоустройство города, коммунальное хозяйство, транспорт, освещение и др.

Вместе с тем, на после завершения первого этапа(2009г.) целевых задач национальной модели, связанных с формированием материально-технической базы массового спорта, а также научно-практических работ по формированию механизма массового вовлечения учащихся в спортивно-оздоровительную деятельность внутри образовательных организаций, с 2010 г. организационно-управленческая структура массового спорта страны продолжила свою деятельность на первоначальных принципах. В итоге ожидаемые результаты, вытекающие от организационных усилий каждой степени образовательного уровня национальной модели, не реализуясь по всеобщему охвату и росту мастерства учащихся, завершились лишь участием на отработанной финальной части игр.

**Выводы.** Посредством первого этапа национальной модели в стране были решены следующие проблемы:

- на местах (области, города, районы) возведены сотни новых спортивных сооружений, старые были реконструированы и приведены в соответствующее состояние для проведения спортивных соревнований, огромное количество учащихся были охвачены внеурочной и внешкольной формой досуга;

- в стране были упорядочены разрозненные не связанные между собой, не имеющие конкретные целевые назначения, соревнования;

- на местах были восстановлены и широкое развитие получили олимпийские виды спорта, потерявшие свой престиж и значение;

- усилия местных органов, соответствующих министерств и общественных организаций были объединены под общую целевую задачу- по массовому охвату и вовлечения учащейся молодежи в физическую активность;

- были сохранены детско-юношеские спортивные школы и приняты меры по их дальнейшему развитию;

- в учебных заведениях были созданы спортивные секции по олимпийским видам спорта, а также игровые спортивные площадки.

#### Литература

1. Постановление Президента Республики Узбекистан от 03.06.17г. № 30-31 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта»

2. Указ Президента Республики Узбекистан от 05.03.18г. №5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта»
3. Указ Президента Республики от 24.01.20г. №5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан»
4. Литвиненко С.Н. «Конверсия соревновательных технологий в физическом воспитании, фитнесе и спорте для всех»//Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры,спорта,олимпизма: традиции и инновации.Конференция. Москва 25-27мая 2017г., С136-140.
5. Родиченко В.С. «Спортивные соревнования как социальное явление» // Теория и практика физической культуры. 1972. - №6. - С.7-10.

**УДК 796.011**

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ИЖТИМОЙ ТЎСИҚЛАРНИ ЎРГАНИШ МУАММОЛАРИ**

*Шопулатов А.Н., п.ф.ф.д. (PhD), доцент,*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

***Аннотация.** Мақолада жисмоний тарбия ва спортда ижтимоий тўсиқларнинг ишлаш механизмининг моҳияти, мазмуни ва тузилиши ўрганилиб, бугунги кунда уларни бартараф этиш қонуниятлари ҳамда замонавий ўзбек жамиятининг ижтимоий ҳаётида спорт-соғломлаштириш амалиётининг ўрни ва роли таҳли қилинган.*

***Калит сўзлар.** ижтимоий тўсиқлар, жисмоний тарбия, спорт, малакали мутахассис, тўсиқ, дискриминация, минтелатет, қизқиш, социологик тадқиқолар.*

Ижтимоий тўсиқлар чекловлар сифатида қаралади, уларнинг мавжудлиги умумий манфаат ёки хусусий қизиқиш мавжудлиги билан рағбатлантирилмайди. Шу билан бирга, ушбу асослар мавжуд бўлганда, давлат, маҳаллий бошқарув, тижорат ва нотижорат ташкилотлари сифатида жамоатчилик билан алоқаларларининг мавжудлиги шароитида муайян тўсиқлар чекловлар сифатида тан олинishi мумкин. Спорт соҳасида энг кенг тарқалган тўсиқ - "легионерларга чеклов", яъни жисмоний тарбия ва спорт ташкилотида миллий терма жамоани ҳимоя қилиш ҳуқуқига эга бўлмаган спортчилар сонининг чекланиши. "Лимит" нинг мавжудлиги вақти-вақти билан турли спорт турлари бўйича муҳокама қилинади. Хусусан, яқинда Беларуслик спортчилар Россия федерацияси Спорт вазирлигининг буйруқларига ўзгартириш киритилганлиги сабабли ушбу чекловдан четлатилди. Ушбу қарор Россия Федерацияси ва Беларуссияни иттифоқ давлатига интеграциялашув жараёнлари билан боғлиқ эди. Шу билан бирга, Евроосиё иқтисодий Иттифоқига аъзо давлатлар спортчиларнинг ҳуқуқлари бўйича ўхшаш расмий тенгликка эга эмаслар. Бундай "чегара" Эуроосиё иқтисодий Иттифоқи суди томонидан кўриб чиқилган ва 07.12.2018 дан маслаҳат хулосасида ва Эуроосиё иқтисодий Иттифоқи тўғрисидаги шартномага мувофиқ эмас деб топилган. Энди аъзо давлатлар ўзларининг Қонунчилик тизимларида чекловни бекор қилишлари керак. Бироқ, ҳозирги вақтда "чекловлар" ўз кучида, бу спортдаги ижтимоий тўсиқларнинг мавжудлигини кўрсатади.

Спорт соҳасидаги қонун лойиҳаларини давлатлараро ҳамкорлик доирасида уйғунлаштириш масаласини ҳал этишда иштирок этаётган тузилмалардан бири МДХга Аъзо давлатларнинг парламентлараро Ассамблеяси бўлиб, 2004 йил 17 апрелда "Терма жамоа спортчиси мақоми тўғрисида"ги қонунни қабул қилди, унда легионерлар ва умуман спортдаги ижтимоий тўсиқлар ҳақида ҳеч қандай қоидалар йўқ.

Ҳуқуқшунослик нуқтаи назаридан камситиш инсон ёки шахслар гуруҳининг ҳуқуқларини чеклаш ёки бундай чекловни тарғиб қилиш сифатида қаралади.

"Легионерлар чегараси" шаклидаги ижтимоий тўсиқнинг мавжудлиги, спортчининг спорт тадбирларида иштирок этиш ҳуқуқидан фақат ушбу тадбирлар ўтказиладиган юрисдикцияда эмас, балки давлатга тегишли бўлганлиги сабабли атайлаб маҳрум бўлган камситишнинг бир тури сифатида тақдим этилиши мумкин. Юқоридаги мисолда қонунни чеклаш ҳақиқати шубҳа туғдирмайди, лекин камситишнинг ҳуқуқий мазмунини кўшимча

асослашга бўлган эҳтиёжни қондиради: ҳар қандай ижтимоий тўсиқлар камситишни англатадими?

Муайян ижтимоий тўсиқларни бартараф этиш мумкин, чунки уларни норма яратиш механизми ёрдамида бартараф этиш мумкин эмас. Агар "легионерларга чеклов" биринчи навбатда ҳуқуқий тартибга солишнинг тегишли ўзгаришига муҳтож бўлса (масалан, Россия Федерациясида-Спорт вазирлиги ва бутун Россия спорт федерациялари), унда мухлисларнинг хорижий спортчиларга нисбатан муносабатини фақат тушуниш мумкин.

Табақалашган жамиятнинг капиталистик ўзгариши кун тартибига камситишнинг ижтимоий муаммосини қўйди. Ўтган аср мобайнида ушбу муаммони ҳал қилиш турли хил илм-фан, жумладан, социология, иқтисод, юриспруденция, ахлоқ, психология, антропология билан боғлиқ бўлиб, бу турли ёндашувларга олиб келди. Шу билан бирга, турли ёндашувларни синтез қилувчи ягона нуқтаи назар алоҳида аҳамиятга эга. Ижтимоий ҳаракат назарияси родини кучайтирар экан, дискриминация тушунчаси илгари кенг тарқалган операцион концепцияни ўзгартиришга киришди. Нобел мукофоти лауреати Гарри Беккернинг фикрига кўра (Becker H. The essence of Becker. - Stanford: Hoover Inst. Press, 1995), камситиш тенденцияси ижтимоий мақомга эга бўлиш учун ажратилган пул орқали белгиланадиган бозор муносабатлари тизими орқали камситишни аниқлаш энг мақбулдир. Бугунги кунда, камситиш муайян ижтимоий субъектларнинг айрим ўзига хос ёки қабул қилинадиган белгилар асосида зарар етказувчи ёки оддийгина бошқа позицияларни чиқариб ташлайдиган ёки кўядиган ҳаракат сифатида талқин этилади. Ҳуқуқ ва эркинликларнинг расмий тенглиги билан камситишнинг мавжудлиги ижтимоий имкониятларнинг тенгсизлигини аниқлайди. Илмий тадқиқотлар камситишнинг ижтимоий кўпайишининг сабаблари, шартлари, механизмлари ва жараёнларини ўрганишга қаратилган.

Дискриминация мавжудлиги кўпинча этник, синф, жинсий, сиёсий, диний идентификация асосида мураккаб, табақалаштирилган жамиятга хос бўлган нотўғри тушунчалар ва стереотиплар билан боғлиқ. Буларнинг барчаси биргаликда ижтимоий тўсиқлар ва бўлинмалар тизимини ташкил қилади (social closure).

М.Вебер ижтимоий гуруҳга киришни чеклаш каби тўсиқларни унинг ҳаётий имкониятларини ошириш мақсадида кўриб чиқди ва уларнинг табақалаштирилган жамиятларнинг атрибутлари, айниқса бюрократик гуруҳларнинг мавжудлиги деб ҳисоблайди (Weber M. Economy and Society. - Berkeley: UCP, 1978). Бошқа томондан, бундай ижтимоий яқинлик тенденциялари жамиятни барқарорлаштиришни тавсифлайди.

Сўнгги пайтларда спортда камситиш муаммосига алоҳида қизиқиш уйғотди. Болалар билан профессионал спортга қадар ижтимоий тўсиқларни шакллантириш ва такрорлаш амалиёти ҳақида маълум. Спорт, ғалаба қозониш эҳтимоли тенглигини таъминлаш учун сунъий равишда яратилган махсус ёпиқ маданий макон бўлиб, бутун жамиятнинг табақаланишини сезади ва такрорлайди. Спортнинг тенглиги, тенгсизлик деб ҳисобланган нарсалар, тенгсизлик манбалари ва тенгликка қандай эришиш мумкинлигини аниқлаш муҳимдир (Kilvington D., Price J. Sport and discrimination. – Routledge, 2017).

Камситишни ёқловчи кўплаб ижтимоий институтлар спортга таъсир кўрсатади. У нафақат спортчиларни, балки мураббийларни, ҳакамларни ва бошқа спортчиларни ҳам камраб олади. Айниқса, мафкура, оммавий ахборот воситалари, сиёсат ва бизнес кучли таъсир кўрсатади.

Ўзбекистон Республикасида спортда камситиш механизмларини аниқлаш, спортдаги ижтимоий тўсиқлар аниқлаш, спортдаги ижтимоий тўсиқларни бартараф этиш йўлларини ўрганиш, мавжуд ижтимоий тўсиқларни бартараф этиш мақсадида спорт соҳасига ариза берувчи университет-давлатлар давлат сиёсатини уйғунлаштириш бўйича илмий-амалий таклифлар ишлаб чиқиш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида қонун лойиҳаларини ривожлантиришга қаратилган таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш саҳани янада ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Ахматов М.С. Массовый спорт – основа государственного управления производства и накопления ресурса здоровья населения//Фан-спортга, 2017. -№4.



2. Безруков М.П. Социальная защита социально-профессиональной группы спортсменов: оптимизация управления. дисс. ... док. соц. наук. – М. 2002. – 322 с.

3. Гоношвили А.С. Методологические основы социологии спорта. - Санкт-Петербург: Издательство “Лема”, 2017. – 52 с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543с.

5. Сейтхалилов Э.А. Керимов Ф.А. Формирование духовно-нравственных качеств личности в процессе физического воспитания//Мир образования-образование в мире, 2010. -№ 2(38).

## СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ВА ШАХСНИНГ ИЖТИМОЙ МОСЛАШУВИ ЎРТАСИДАГИ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИК

*Зокирова Ф.Б., катта ўқитувчи,*

*Бухоро давлат тиббиёт институти, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация. Ушбу мақолада муаллиф талаба ёшлар шахси мисолида, уларнинг соғлом турмуш тарзи ва университетда ўқиш даврида ижтимоий мослашуви ўртасидаги ўзаро боғлиқликни таҳлил қилган.*

*Калит сўзлар: Соғлом турмуш тарзи, шахс, ижтимоий мослашув, соғлиқ, муҳит, талабалар соғлиги, ижтимоий ҳодиса, нуқсонлар, малака, кўникмалар, касалликлар.*

**Долзарблиги.** Илмий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, ҳозирги вақтда соғлом турмуш тарзи кўрсаткичларининг шахснинг турли мослашув турларига таъсир қилиш муаммоси ўрганилмаган.

Шу билан бирга, соғлиқ нафақат физиологик ва психологик, балки индивидуал мослашувнинг ижтимоий жиҳатларига ҳам таъсир қилади.

**Тадқиқот мақсади.** Тадқиқотларда соғлом турмуш тарзи ва шахснинг ижтимоий мослашуви ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг мавжудлигини ўрганиш.

**Тадқиқот методлари.** Илмий ва ўқув адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Турли концепцияларнинг энг катта қоидалари ҳақида М.Я. Виленский қуйидагиларни таъкидлайди:

- соғлиқни сақлаш - инсон биологик ва ижтимоий вазифаларини амалга ошириш учун асосий шарт ҳисобланади;

- инсон ҳаётининг барча жиҳатлари (ишлаб чиқариш, оилавий, маиший, маънавий, бўш вақт, таълим) соғлиқ даражаси билан белгиланади;

- замонавий бозор иқтисодиёти шароитида яхши соғлиқ рақобатбардошликнинг гаровидир.

Шу муносабат билан, талабалар соғлигини ижтимоий ҳодиса деб ҳисоблаш мумкин, деган фикр тўғридир.

Мутахассисларнинг фикри, масалан, А.В. Сафельевага кўра сўнгги йилларда ижтимоий ва профессионал равишда аниқланган соғлиқ нуқсонлари – мослашув сустлиги синдроми, ҳаддан зиёд ақлий зўриқиш, стресс касалликлари каби барқарор ривожланмоқда.

Бироқ юқорида айтиб ўтилганидек, соғлом турмуш тарзининг ижтимоий мослашувга таъсири тўлиқ тушунилмаган. Илмий адабиётлардаги фикрларга кўра соғлом турмуш тарзи инсоннинг мослашиш қобилиятини яхшилайти, ҳаётини фаровонлигини таъминлайди ва ижтимоий фаолиятнинг муҳим шarti ҳисобланади.

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, кўплаб тадқиқотчиларнинг фикрига кўра, сўнгги ўн йил ёшларнинг ижтимоий носоғломлиги белгиси остида ўтди, бу кўрсаткичлар жиноятлар сонининг кўпайиши, алкоголизм, гиёҳвандлик, ўз жонига қасд қилиш ҳолатлари ва бошқаларда ўз аксини топади.

Турли муаллифларнинг таъкидлашича, университетда ўқиш даври талабаларнинг мослашиш қобилиятига анча юқори талаблар қўяди. Турли тадқиқотлар талабалар учун энг стрессли омил имтиҳонлар эканлигини кўрсатмоқда.

М.Я. Виленский талабаларни университетга мослаштиришда қуйидаги

қийинчиликларни аниқлади: дидактик (ўрганиш билан боғлиқ), ижтимоий-психологик (талабалар гуруҳига қўшилиш, янги меъёрларни қабул қилиш зарурияти) ва касбий (келажакдаги касбга мослашиш). Муаллиф таъкидлашича, университет ўқитиш шаклига ўтишда (мактаб билан таққослаганда) асосий қийинчилик мустақил ишни ташкил этиш заруриятида намоён бўлади.

А.В. Савельеванинг таъкидлашича, биринчи ўқув йилида талабалар янги ижтимоий рол ва етарли даражада ривожланмаган ўзини ўзи бошқариш малакалари туфайли қийинчиликларга дуч келишмоқда.

Бундан ташқари, М.Я. Виленскийга кўра, ушбу қийинчиликларнинг таъсири шунчалик катта бўлиши мумкинки, у умидсизликка олиб келади ва турли касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлади. Унинг таъкидлашича, биринчи йилда тез-тез учраб турадиган паст кўрсаткичлар мослашиш қийинчиликларининг кенг тарқалган натижасидир. Унга кўра, кичик курсдаги талабаларнинг 50 дан 60 фоизгача ўқишдаги қийинчиликларга дуч келишмоқда.

Шундай қилиб, мослашиш нуқтаи назаридан энг қийин вазият талабаларда биринчи ўқув йилида вужудга келмоқда.

Юқорида айтиб ўтилганидек, талабалар соғлиғи даражаси мутахассислар томонидан жуда паст деб баҳоланади.

Хусусан, И.Б. Страхованинг таъкидлашича, университетларга кирганларнинг учдан бир қисми жиддий сурункали касалликларга чалинган бўлиб, улар инсоннинг тўлиқ ва фаол ҳаётига тўсқинлик қилади.

Ижтимоий мослашувнинг муҳим кўрсаткичи бу инсон ўз ҳаётининг турли томонларидан қониқишидир. Тадқиқот натижаларига кўра, талабалар кўпроқ турмуш тарзи, оилалари билан бошқалар ўртасидаги муносабатлар ва жамиятдаги мавқеидан кўпроқ мамнун. Ўз соғлиғининг ҳолатидан 48% талабалар рози, 40% талабалар ўртача рози, ва қолган 12% - рози эмас. Жисмоний тайёргарлигидан қониқиш: 42% - қониқарли, 47% - ўртача, қолганлари - қониқмаган. Шу билан бирга, эркаларнинг 47,7% ва аёлларнинг 34,7% ўз жисмоний ривожланишига ижобий муносабатда.

Шундай қилиб, ҳозирги вақтда соғлом турмуш тарзи талабаларнинг касбий тайёргарлигининг муҳим омили ва уларнинг жамиятга самарали интеграциялашуви шарти эканлигига асос бор. Бироқ, бу фикрни эмпирик текшириш керак.

Бундан ташқари, талабаларнинг соғлом турмуш тарзининг турли элементлари ва таркибий қисмларининг "адаптив потенциали" номаълум. Айни пайтда ушбу саволга тўлиқ жавоб бермайдигант маълумотларнигина топиш мумкин.

А.А. Глазирин (1998) таъкидлашича, жисмоний тарбия ва спорт, ўқув жараёнида қулай ижтимоий-психологик муҳитнинг таркибий қисмларидан бири бўлиб, талабалар шахсиятининг тўлақонли ривожланишига фаол таъсир кўрсатади. Бироқ, соғлом турмуш тарзи бошқа элементларининг ижтимоий мослашувдаги роли деярли ўрганилмаган.

А.А. Глазириннинг фикрига кўра, соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича баъзи муаллифларнинг ишланмалари мулоқот қобилиятини ривожлантиришга ва бошқалар билан муносабатларни яхшилашга ёрдам беради, аммо бу муносабатлар механизмлари аниқ эмас.

**Хулоса.** Соғлом турмуш тарзи ва талабаларнинг ижтимоий мослашуви ўртасидаги боғлиқлик муаммосини ҳал қилишда унинг турли таркибий қисмларининг ролини баҳолаш учун янада тизимли ёндашув зарур.

Шундай қилиб, университетда ўқиш пайтида соғлом турмуш тарзи ва талабаларнинг ижтимоий мослашуви ўртасидаги боғлиқлик катта ижтимоий аҳамиятга эга.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Агаджанян Н.А. и др. Проблемы адаптации ... М., 2006.
2. Калью П.И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» ... М., 1988.
3. Коробейников И.А. Нарушения развития и социальная адаптация. М. : ПЕРСЭ, 2002. 192 с.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. М., 2012.
5. Козина Г.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность ... Пенза, 2007.
6. Страхова И.Б. Здоровый образ жизни. Новосибирск, 2005.

7. Овчинников С.А. Физическая культура личности ... Н. Новгород, 2006.  
8. Емельянов В.В. Студенты об адаптации к вузовской жизни//Социологические исследования. 2003.№ 9.  
9. Сорокина В.М. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни. Волгоград, 2010.

## **РАҚАМЛИ ИҚТИСОДИЁТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ШАРОИТИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ КАСБ-ХУНАРГА ЙЎНАЛТИРИШ**

*Эшдавлатов Ф., ўқитувчи,  
ҚВХТХМОМ табиий ва аниқ фанлар таълими*

***Аннотация:** Ушбу мақолада ўқувчиларни касб-хунарга ахборот -коммуникацион технологиялари воситасида самарали йўналтириши тизимини шалклантириши ва уни амалиётга татбиқ қилиш асослари ёритиб берилган.*

***Таянч сўзлар:** ўрта махсус касб-хунар таълими, ахборотлаштириши, мақсадли йўналтириши, маълумотлар базаси, диверсификациялаш, усуллар, воситалар, моделлар, модернизациялаш.*

**Долзарблиги:** Мамлакатимиз иқтисодиётининг жадал ривожланиши узлуксиз таълим тизимида ахборот-коммуникацион технологиялардан таълим жараёнида фойдаланиш эҳтиёжини вужудга келтирди, меҳнат бозорининг замонавий эҳтиёжларига мос юқори малакали кадрлар тайёрлаш муҳим вазифа сифатида белгиланди, бу эса ўз навбатида узлуксиз таълим тизимида ахборот -коммуникацион технологияларидан самарали фойдаланишни тақоза этмоқда. Умумий ўрта таълим ва ўрта махсус касб-хунар таълими узлуксизлигини таъминлаш жараёнида ўқувчиларни касб-хунарга мақсадли йўналтириш тизимини шалклантириш ва уни таълим амалиётга татбиқ қилишни долзарблаштиримоқда. Муҳтарам Президентимиз таъкидлаганларидек **“Бунинг учун, авваламбор, ташаббускор ислохотчи бўлиб майдонга чиқадиган, стратегик фикр юритадиган, билимли ва малакали янги авлод кадрларини тарбиялашимиз зарур”**.

Шу нуқтаи назардан касблар ҳақидаги маълумотларнинг ҳажми шу қадар кенг камровлики, уни бугунги амалиётда педагог ва психологлар ҳамда гуруҳ раҳбарлари томонидан ўқув дарсликларидеги саҳифалар, расмлар ва иллюстрациялар, жадваллар сони, савол, топшириқ, машқларнинг миқдори кабилар билан тушунтириб беролмайдилар, натижада ўқувчиларда касблар ҳақида тўлиқ тасаввур ҳосил қилиш имконини бўлмади. Демак, касб-хунарга мақсадли йўналтириш тизимини саҳолар кесимида ахборотлаштириш зарурияти туғилади.

**Муҳокамаси:** Ахборотлаштириш - замонавий ахборот технологиялари ёрдамида таълим жараёнини ривожлантириш, такомиллаштириш ва жадаллаштириш имконияти. Шундан хулоса чиқарадиган бўлсак, касб-хунарга саҳолар кесимида мақсадли йўналтириш тизимини ахборотлаштиришдан иборат. Касб-хунарга саҳолар кесимида мақсадли йўналтириш тизимини ахборотлаштириш ушбу жараёнининг сифатли тарзда амалга оширишни таъминлаш омили сифатида унинг натижаларига салмоқли таъсир кўрсатади ва шу асосда ўқувчиларни касб-хунарга саҳолар кесимида мақсадли йўналтириш жараёнининг сифати ва самарадорлигини таъминлаш имкониятини беради. Замонавий ахборот-коммуникацион технологиялар имкониятларидан самарали фойдаланиш орқали касб-хунарга саҳолар кесимида мақсадли йўналтириш тизими мазмунан такомиллашади. Жумладан:

- замонавий ахборот-коммуникацион технологиялардан фойдаланган ҳолда ўқув-тарбия жараёнида ўқувчиларни касб-хунарга саҳолар кесимида мақсадли йўналтириш тизимини педагогик, методик, техник ва технологик ривожлантириш;

- замонавий ахборот-коммуникацион технологиялардан фойдаланиш орқали ўқув-тарбия жараёнида ўқувчиларни касб-хунарга саҳолар кесимида мақсадли йўналтириш тизимида касблар ҳақидаги маълумотлар базасини шакллантириш;

- ўқувчиларни касб-хунарга саҳолар кесимида мақсадли йўналтириш тизимини ахборотлаштириш орқали касб-хунарга йўналтириш усуллари ва шаклларини диверсификациялаш;

- ўқувчиларни касб-хунарга саҳолар кесимида мақсадли йўналтириш тизимининг усуллари, воситалари ва моделларини модернизациялаш ҳамда инновацион технологияларни яратиш ва амалиётга татбиқ этиш;

- ўқувчиларни касб-ҳунарга саҳолар кесимида мақсадли йўналтиришнинг ахборотлашган дастурий - методик тизимини ишлаб чиқиш натижада ўқувчи мустақил равишда касб-ҳунарга доир маълумотларни жамлайдиган бўлиши, маълумотлар ресурсини яратиши, қайта ишлаши, узатиш ва сақлаш имкониятига эга бўлади;

- ўқувчиларни касб-ҳунарга саҳолар кесимида мақсадли йўналтиришнинг кўргазмали электрон воситалари ва дастурий тизими яратиш;

- ўқувчиларни касб-ҳунарга саҳолар кесимида мақсадли йўналтиришнинг реал ёки виртуал кўринишда касбий амалий жараёнларининг автоматлашган тизими яратиш;

- ўқувчиларни касб-ҳунарга саҳолар кесимида мақсадли йўналтиришнинг методик назорати ва касбий кўникмаларнинг шаклланганлик даражаларини баҳолашнинг автоматлашган тизимини яратиш;

- меҳнат бозорида ҳудудлар кесимида кичик мутахассисларга бўлган эҳтиёжнинг автоматлашган тизимини яратиш;

- яқин истиқболда шаклландиган касблар ҳақида маълумотлар базасини яратиш.

Ушбу белгиланган вазибаларни тўлақонли бажариш ўқувчиларни касб-ҳунарга саҳолар кесимида мақсадли йўналтириш тизимини ахборотлаштириш орқали ўрта махсус касб-ҳунар таълими тизимидаги мавжуд салбий ҳолатларнинг олди олинади. Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, ўқувчиларни касб-ҳунарга саҳолар кесимида мақсадли йўналтириш тизимини ахборотлаштириш биринчи навбатда малакали мутахассислар тайёрлаш учун замин бўлади, натижада меҳнат бозорида малакали мутахассис кадрларга бўлган эҳтиёж қондирилади, битурувчиларимизнинг бандлиги таъминланади.

Фойдаланилаган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2020 йил 24 январдаги Олий Мажлисга Мурожаатномаси.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 сентябрдаги «Халқ таълими бошқарув тизимини такомиллаштириш бўйича кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПФ-5538-сон Фармони.

## **ОБОСНОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО И МАССОВОГО СПОРТА В ВУЗАХ УЗБЕКИСТАНА**

*Латыбова Л.В., преподаватель,*

*Ташкентский государственный институт востоковедения, Ташкент, Узбекистан*

*Тошев А.Т., преподаватель,*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Аннотация.* В данной статье рассматривается развитие физической культуры и спорта в ВУЗах Узбекистана, а также 5 инициатив президента республики Узбекистан.

*Ключевые слова.* Физическая культура, спорт, развитие.

**Актуальность** темы данной работы объясняется тем, что необходимо с начала разобраться, что собой представляет, физическая культура (как и любая другая культура), на какие виды делится и какова её роль в общественной жизни и культуре человека. Каждый современный человек не может представить себе жизнь без спорта. Люди сталкиваются в школе и в институте с практической физической культурой. Это немудрено. Ведь в стародавние времена физическое воспитание играло огромную роль. Возникновение физического воспитания относится к самому раннему периоду в истории человеческого общества. Элементы физического воспитания возникли в первобытном обществе. Люди добывали себе пищу, охотились, строили жильё, и в ходе этой естественной, необходимой деятельности спонтанно происходило совершенствование их физических способностей — силы, выносливости, быстроты.

**Цель исследования** В республике Узбекистан в последние годы осуществляются последовательные меры по популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, созданию необходимых условий для физической реабилитации лиц с ограниченными физическими возможностями и обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене. Вместе с тем существует необходимость внедрения в практику конкретных программ в сфере физической

культуры и спорта, содействующих укреплению здоровья населения, широкого вовлечения молодежи в спорт и отбора среди нее талантливых спортсменов, формирования национальных сборных команд спортсменами-мастерами, обеспечивающими высокие результаты по видам спорта, и создания дополнительных условий для тренеров.

**Методы исследования** 5 инициатив президента республики Узбекистан. Под председательством Президента Республики Узбекистан Шавката Мирзиёева 19 марта состоялось видеоселекторное совещание по вопросам усиления внимания к молодежи, широкого вовлечения ее к культуре, искусству и спорту, формирования навыков использования информационных технологий, пропаганды чтения книг среди молодого поколения и обеспечения занятости женщин. Тридцать процентов населения нашей страны составляет молодежь от 14 до 30 лет. Созданы широкие условия для приобретения ею образования и профессий. Вместе с тем актуальным вопросом является организация содержательного досуга молодежи. Чем выше духовность молодежи, тем сильнее ее иммунитет к чуждым явлениям и идеям. Как известно, глава нашего государства ранее выдвинул пять важных инициатив по организации социальной, духовно-просветительской работы по новой системе. Первое – усиление интереса молодежи к музыке, художествам, литературе, театру и другим видам искусства, что служит реализации ее таланта; второе – физическая закалка молодежи, создание необходимых условий для проявления ею своих способностей в спорте; третье – организация эффективного использования населением и молодежью компьютерных технологий и интернета; четвертое – системная организация работы по повышению духовности молодежи, широкой пропаганде чтения книг; пятое – обеспечение занятости женщин. На совещании определены меры по широкому вовлечению молодежи в физическую культуру и спорт. Заместителям хокимов районов и городов по вопросам молодежи поручено изучить совместно со специалистами уровень интереса молодежи к спорту и степень оснащенности спортивных сооружений, подготовить соответствующие предложения, а Кабинету Министров – определить источник финансирования необходимых для реализации предложений средств. Отмечалась необходимость строительства в отдаленных селах малых спортзалов с использованием легких конструкций и панелей, полей с искусственным покрытием, выделения предпринимателям земельных участков под спортивные сооружения. Предпринимателям, выступившим с такой инициативой, Национальным банком внешнеэкономической деятельности Узбекистана будут выделены льготные кредиты по программе «Молодежь – наше будущее». Подчеркивалось, что хороший результат даст назначение руководителями спортшкол на местах известных спортсменов, победивших в международных соревнованиях, а также целевое обучение спортсменов в специальных заочных отделениях вузов. Поручено увеличить число детско-юношеских спортивных школ.

**Результаты исследования и их обсуждение** Воспитание здорового поколения является одним из приоритетных направлений государственной политики в Узбекистане. В Узбекистане физической культуре и спорту уделяется огромное внимание. Это подтверждают высокие достижения в спорте и наличие спортивных сооружений мирового класса. Так число спортивных сооружений в 2017 году составило 51306 единиц, из них 27573 в сельской местности. Мощность (пропускная способность) всех спортивных сооружений составляет 2061,3 тысяч человек в день, в сельской местности 1020,7 тысяч человек в день. Число коллективов физкультуры и физкультурно-спортивных клубов составило 12312 единиц, 7303 единиц в сельской местности. В Узбекистане действуют 78 физкультурно-спортивных клубов. В высших образовательных учреждениях их насчитывается 49 единиц, 11 в трудовых коллективах и 18 в других учреждениях. Преподаватели отделения принимают активное участие в республиканских и международных научных конференциях, публикуют результаты научных исследований, отражающие тенденции в области развития физической культуры в рамках высшей школы. Важной стороной деятельности отделения является спортивно-массовая работа. Для привлечения студенческой молодежи и сотрудников Филиала к систематическим занятиям физической культурой и спортом проводятся

соревнования по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, бадминтону, мини-футболу, настольному теннису, армрестлингу, по шашкам и шахматам. Для студентов, имеющих особые спортивные достижения, с целью поддержания уровня их спортивного мастерства, его совершенствования и возможности совмещать тренировочный процесс с учебной деятельностью организованы спортивные кружки по видам спорта. Студенты, посещающие занятия в спортивных кружках отстаивают честь Филиала на межвузовских, городских и республиканских соревнованиях, регулярно занимая на них призовые места. Участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивных кружках способствуют сплочению студенческого коллектива, воспитывают будущих лидеров, формируют положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

**Выводы** В условиях нарастающей глобальной конкуренции во всех аспектах развития перед каждой страной в мире сегодня встает необходимость в повышении качества человеческого капитала, что требует кардинального пересмотра подходов к вопросам сбережения здоровья нации - ментального, физического, духовно-интеллектуального, постоянной заботы об укреплении физического здоровья населения всех возрастов. Достижение высокого уровня физической культуры и качества жизни населения в Республике Узбекистан является важным условием в рамках практической реализации стратегической задачи - устойчивого развития страны. Одним из основных факторов решения данной задачи в рамках реализации Стратегий действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан будет обеспечение необходимых условий для систематического занятия физической культурой и спортом на протяжении жизни представителям всех слоев населения страны. Для эффективной реализации средне- и долгосрочных стратегических задач, стоящих перед обществом, требуется слияние воедино всех усилий и ресурсов, направив их векторной на пропаганду здорового образа жизни и пользы непрерывных занятий физической культурой и массовым спортом на протяжении всей жизни человека, обеспечение вовлечения всех государственных, негосударственных учреждений и хозяйствующих субъектов в данный процесс.

#### Список литературы

1. Рафин А. Я. Физическая культура. - М., 1989.
2. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2003.
3. tma.uz (5-initsiativ-prezidenta-respubliki-uzbekistan)

## ЖАМИЯТИМИЗДА СОҒЛОМ БОЛА ТАРБИЯСИНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ ХУСУСИДА

*Фуломов Н.С., магистрант, Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Ушбу мақолада соғлом болаларни тарбиялашнинг педагогик жиҳатлари ва оилавий хулқ-атворга психологик ёндашув кўриб чиқилади. Агар оила барқарор, тинч, фаровон ва соғлом бўлмаса, жамият барқарор ривожланмайди.

**Калит сўзлар:** Соғлом фарзанд, педагогик, психологик, оила, эътиқод, маънавият, маърифат, тиббий, ходим, бурч, ахлоқ, хурмат, ибрат.

**Долзарблиги.** Демократик жамиятнинг муҳим омилларида бири, унда яшаётган инсонларнинг жисмонан соғлом, рухан тетик, маънавий етук ва комиллиги деб эътироф этилади. Маълумки, ҳар бир инсон оилада камол топади, унинг онгини ва дунёқарашини шакллантиришга оиладаги муҳит ва ўзаро шахсий муносабатлар катта таъсир кўрсатади. Оила мустаҳкам, тинч, фаровон ва соғлом бўлсагина, жамият барқарор ривожланади. Унинг мустаҳкамлиги оиладаги тинчлик – хотиржамлик, бир-бирига бўлган самимий муносабатлар, оила аъзоларининг ахлоқий тарбиясига боғлиқ. Айнан оилада инсонларга хос маънавий – ахлоқий қадриятлар: ўзаро хурмат – иззат, ишонч эътиқод, меҳр-мухаббат, раҳм-шавқат туйғулари яққол намоён бўлади.

Ота-онанинг муқаддас бурчи ва вазифаси нафақат фарзандни дунёга келтириш, балки уларни юксак маънавиятли маърифатли ва баркамол қилиб тарбиялаш, жамиятда ўрнини мустақил равишда топишга шарт – шароит яратиб беришдан иборат. Соғлом фарзанд тарбиясида оиладаги маънавий муҳитнинг тўғри йўлга қўйилиши, ота-онанинг ибрати ва масъулияти ҳар қачонгидан муҳимдир. Ушбу масалада матонатли, фидойий, сабр-тоқатли, баъзан қаттиққўл тежамкор отанинг ҳам, меҳридарё, бағрикенг, юмшоқ кўнгил онанинг ҳам ўз ўрни бор. Биринчи президентимизнинг Юксак маънавият енгилмас куч асарида “Ҳар қайси миллатнинг ўзига хос маънавиятини шакллантириш ва юксалтиришда, ҳеч шубҳасиз, оиланинг ўрни ва таъсири беқиёсдир. Чунки инсоннинг энг соф ва покиза туйғулари, илк ҳаётий тушунча ва тасаввурлари биринчи галда оила бағрида шаклланади”, - деб таъкидланади.[1]

**Тадқиқот мақсади.** Соғлом фарзанд тарбиясида ота-оналарнинг қанчалик педагогик-психологик билимларга эга бўлишининг ўрни беқиёслигини ва бўлажак ота-оналар болада ҳар бир ёш давларида кечадиган рухий ҳолатлар ҳақида тушунчаларга эга бўлиши кераклигини аниқлашдан иборатдир.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси .** Ҳар бир ота-она фарзандининг шаклланиши ва руҳиятидаги ўзгаришларига жуда қизиқади, аммо ўзларидан - боламга бугун қанча вақт ажратдим?[2] деб сўраганларида, қониқтирадиган жавобни кам оладилар. Қилинган тажрибаларда, асосан 6 ёшгача бўлган давр ичида болаларнинг шаклланиши ота-оналарнинг уларга қанча вақт ажратишлари билан боғлиқлиги кузатилмоқда. Вақт ажратиш - болаларнинг марказий нерв системаси ривожланишига яхши таъсир қилиши эътироф этилмоқда. Ота-она кундалик ишларини бир томонга суриб, болаларига, албатта вақт ажратиши зарур. Болангиз билан ўтказган вақтингиз унинг ишончини оширади. Чунки унга вақт ажратишингиз, болага кўрсатилаётган эътиборни билдиради.

Агар фарзандингиз сизга қанчалик яқин бўлса, ёмонликлардан шунчалик йироқлашади. Ҳаёти давомида сиз ва умуман оиласи билан мустаҳкам боғланган бўлса, муаммолар камади.

Хозирги кундаги энг катта таҳлика болаларнинг таъсирчанлигига нисбатан эътиборсизликдир. Бу ҳолатга барҳам берилсагина, экилган кўчатлар эртага жуда ширин мевалар тухфа этади. Болаларимиздаги салбий ҳаракатларни йўқотишни истасак, унинг ижобий ҳаракатларини кўпроқ таъкидлашимиз ва бу мавзуда кўпроқ суҳбатлашимиз керак. Боламизга -шунга асло қилма, буни қила кўрма, яна бир марта шундай гаплашма[2] тарзидаги сўзларни айтганимизда, уни салбий ҳаракатларини кўпайтирган бўламиз, холос.

Ҳар бир ота-она болаларига ҳар хил муносабатда бўлишига қарамасдан, уларга меҳр билан яқинлашганда қўллаб – қувватлайдиган сўзларни кўпроқ ишлатишлари лозим. Қилган ҳар ишини мақташ, бола савиясига мос муносабатга киришиш у билан гаплашганда кўзларига қараб гапириш керак. Меҳр-муҳаббатли муҳитда тарбия топган болаларнинг соғлом ўсиши илмий тадқиқотларда ҳам исботланган. Меҳр ва севгига тўла оила бағрида улғайган болалар ўсмирлик даврини келишмовчиликларсиз ўтказа олади. Негаки, бу даврда ҳар бир қиз ва ўғил бола биологик ва психологик ўзгаришларни бошидан ўтказади. Боланинг дўстлари даврасида ўзгаришлар бўлади. Бу даврда дўстлик муносабатлари алоҳида аҳамиятга эга. Айниқса, бола ташқи таъсирга тез берилади.

Жамиятга таҳдид қиладиган қотил, ўғри - киссавур ва фирибгарларнинг оилавий ҳаёти текширилганда бу салбий хислатлар меҳр-муҳаббатсиз ўсган болаларнинг оилада олган тарбияси натижаси эканлиги маълум бўлди. Ота, бола ва она – бу учлик доимо бир-бирини севиши керак.

Севги бўлмаган жойда боланинг соғлом ўсиши мумкин эмас. Ота-оналар кўрсатадиган энг чиройли ўрнақларидан бири бир-бирларига бўлган севгиларини болаларига кўрсатишларидир. Асосан оталар бунга жуда эътиборли бўлишлари керак. Бир-бирларини севган ота-оналари ёнида болалар ўзларини жуда бахтли хис қиладилар. Намунали ота-она тарбиясини кўрмаган болалар эса вояга етиб, турмуш қурганларида ўзлари ҳам шунга ўхшаш муаммоларни бошларидан ўтказишлари мумкин.

Оилада меҳр керагича берилмагани натижасида бола салбий хислатларга одатланиб қолади. Оила муҳитида эътиборсиз қолдирилган бола ўзига ишончсиз бўлиб қолади, хулқи ёмонлашади. Соғлом фарзанд тарбиялашда бўлажак ота-оналар болада ҳар бир ёш даврларида кечадиган рухий ҳолатлар ҳақида тушунчаларга эга бўлиши керак. Боланинг оламига унинг дунёси билан кириб бориш керак. Бунда бўлажак ота-оналарда фарзанд тарбиясига боғлиқ қуйидаги босқичлар ҳақида тасаввурларни шакллантириш мақсадга мувофиқдир. [3]

**1-босқич.** Ёш оилалар билан ишлаш. Бўлажак ота-оналарга фарзанд ва унинг тарбияси ҳақида педагогик, психологик, маънавий-маданий ва тиббий тушунчаларни бериш ҳамда бу масалаларга тиббиёт ходимларини, обрўли хотин-қизларни, ибратли ота-оналарни жалб қилиш ва суҳбатлар ташкил қилиш керак.

**2-босқич.** Фарзанднинг мактабгача бўлган давридаги жисмоний, ақлий ва маънавий ривожланишини таъминлаш борасида уларга расм чизиш, воқеаларни баён қилиш, ўзига-ўзи хизмат қилиш, қўшиқ айтиш ва рақсга тушиш, мустақил равишда билим олишни, ўргатиш мақсадида мактабга тайёрлаш гуруҳлари, ишини ташкил қилиш лозимлигини ёш ота-оналарга тушунтириш.

**3-босқич.** Кичик ёшдаги (6-11 ёш) мактаб даврида болаларнинг жисмоний, маънавий ва ижтимоий шаклланишини таъминлаш, уларнинг илк иқтидори, қизиқиши ва ақлий имкониятларини аниқлаш, ўз хатти-ҳаракатларига жавобгарлик хиссини тарбиялаш, бўш вақтини тўғри ташкил қилиш, атроф-муҳитга онгли муносабатни, ватанпарварликни шакллантириш учун ота-оналар педагогик ва психологик билимларга эга бўлиши шарт

**4-босқич.** Жамоатчилик билан ҳамкорликда ўсмирларнинг (11-16 ёш) қизиқишини илмга чанқоқлик ва ақл заковатини ҳисобга олган ҳолда ижтимоий фаолиятга тортиш, жисмоний бакуват бўлишини таъминлаш, турли касбларга йўналтириш, жамоатчилик асосида ўз ўрнини топишга кўмаклашиш, ўз хатти-ҳаракатлари, қонун ва ота-она олдида жавобгарлик туйғусини шакллантириш.

**Хулоса** қилиб айтганда, ота-она бўлиш улуғ бахт экан, унинг масъулиятли вазифасини ҳам билишимиз шарт ва зарурдир. Шундай қилиб, оила жамиятнинг энг кичик ячейкаси бўлсада, жамият аъзоларини маънавий, маърифий, жисмонан соғлом ва баркамол шахс бўлиб етишишида катта мактаб ҳисобланади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. И.А.Каримов —Юксак маънавият - энгилмас куч! Тошкент, —Маънавият!, 2008.
2. Б. Каримов. Ҳамма нарса болам учун. Тошкент, 2009.
3. Соғлом оила - соғлом авлод - соғлом келажак. Амалий қўлланма. Тошкент – 2012.

## **ДЕМОКРАТИК ЖАМИЯТДА ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ВА АХЛОҚИЙ ТАРБИЯЛАШ**

**Инояттов М.Б., сиёсий фанлар бўйича фалсафа фанлари доктори(PhD),  
Ўзбекистон Республикаси ёшлар иттифоқи, Тошкент, Ўзбекистон**

**Аннотация.** Ушбу мақолада ёшларнинг жисмоний ҳамда ахлоқий жиҳатдан тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятлари илмий-амалий таҳлил қилинган. Шунингдек, мамлакатимизнинг миллий тикланиш ва миллий юксалиш босқичларида баркамол авлод шаклланишида жисмоний ва ахлоқий тарбия соҳасида эришилган ютуқлар ҳамда ҳозирги кунда ҳал этилиши керак бўлган масалаларга эътибор қаратилган. Шу билан бирга, таклиф ва хулосалар берилган.

**Калит сўзлар:** миллий тикланиш, миллий юксалиш, баркамол авлод, жисмоний ва ахлоқий тарбия, спорт, гимнастика, глобаллашув, беи ташаббус, хотин-қизлар, жисмонан соғлом.

Мамлакатимизнинг миллий юксалиш босқичида амалга оширилган кенг кўламли ислохотлар халқимизни рози қилиш, аҳоли турмуш даражасини юқори босқичга кўтариш, шунингдек, бугунги глобаллашув шароитида рақобат тобора кучайиб бораётган бир паллада, республикамизни янада барқарор ва жадал суръатлар билан ривожлантириш учун мутлақо янгича ёндашув ҳамда тамойилларни ишлаб чиқиш ва рўёбга чиқаришни тақозо этмоқда.



Ана шуларни назарда тутган ҳолда, 2017 — 2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси қабул қилинди. Ҳаракатлар стратегиясининг айнан тўртинчи йўналиши ижтимоий соҳани ривожлантиришга йўналтирилган бўлиб, таълим, маданият, илм-фан, адабиёт, санъат ва спорт соҳаларини ривожлантириш, ёшларга оид давлат сиёсатини такомиллаштиришга қаратилади.

Бинобарин, мамлакатимиз тараққиётининг ҳозирги босқичида таълимнинг баркамол авлод тарбиясида, жаҳон таълим тизимининг ижобий тажрибалари ва ютуқларига таянган ҳолда такомиллашувига алоҳида эътибор қаратилаётгани бежизга эмас. Жумладан, “баркамол авлод” тушунчасига таъриф берилганда, унинг соғлом авлод, ижодий ва интеллектуал салоҳияти ҳар томонлама ривожланган шахс, ҳуқуқий саводхон, соғлом она – соғлом бола каби муҳим томонларига эътибор қаратилади. Хусусан, қабул қилинаётган Давлат дастурлари ва Президентимиз Ш.Мирзиёев томонидан илгари сурилган “Беш ташаббус”, мамлакатимиз ёшларининг жисмонан соғлом, руҳан тетик, XXI асрга мос кадрлар қилиб тарбиялаш давлат сиёсатида устувор вазифа эканлигидан далолат беради.

Лекин глобаллашув шароитида бугун ёш авлодни жисмоний ҳамда ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш, уларни жамиятнинг фаол ёшлари қаторига олиб чиқиш энг долзарб масалалардан бири бўлиб қолмоқда. Ана шу нуқтаи, назардан қарайдиган бўлсак, ҳозирги кунда баркамол авлод тарбиясида жисмоний ҳамда ахлоқий тарбиянинг ўрни муҳим эканлигига алоҳида эътибор қаратилиб, илмий-тадқиқот ишлари олиб борилмоқда, шу билан бирга давлатнинг ўзи бош ислохотчилардан бири бўлмоқда. Шунини алоҳида эътироф этиш керакки, истиқлол йилларида ёш авлоднинг жисмоний маданиятини юксалтириш, турмуш тарзини замон талабларига мос ҳолда ташкил этиш каби ишлар устувор вазифалардан бирига айланди. Биринчи Президентимиз И.Каримовнинг ташаббуслари билан болалар спортини ривожлантириш борасида қатор тадбирлар амалга оширилганлиги, юртимиздаги барча мактаб ва мактабгача тарбия муассасаларида янги-янги спорт иншоотларининг қурилиши ҳамда замонавий спорт жиҳозлари билан таъминланганлиги, махсус спорт залларининг фойдаланишга топширилганлиги бу бизнинг ютуғимиздир. Бундай хайрли ишларнинг амалга оширилиши эса, ҳукуматимиз томонидан келажагимиз пойдевори бўлмиш ёш авлодни ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан баркамол қилиб тарбиялашга қаратилган амалий ишларнинг натижасидир.

Бу борада олиб борилган ислохотларнинг давомини биз, юртбошимиз Ш.Мирзиёев томонидан Президентликка сайланган биринчи йилдаёқ бу масала асосий ўринда турганлигини кўришимиз мумкин. Яъни, Президентимизнинг 2016 йил 29 декабрдаги “2017 – 2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлар тўғрисида”ги Қарори қабул қилинганлиги ва унинг асосида Дастур ишлаб чиқилганлиги ҳамда унинг бугунги кундаги натижаси. Бундай эътибор эса, ушбу соҳанинг янада ривожланишига олиб келмоқда. Олимларнинг таъкидлашича, ҳар қандай инсон умри давомида эгаллайдиган барча маълумотларининг 70 фоизини 5 ёшгача бўлган даврида олар экан. Биринчи Президентимиз Ислам Каримов айтганларидек: “Боланинг онги асосан 5-7 ёшида шаклланишини инобатга оладиган бўлсак, айнан ана шу даврда унинг қалбида оиладаги муҳит таъсирида маънавиятнинг илк куртаклари намоён бўла бошлади. Халқимизнинг “Қуш уясида кўрганини қилади”, деган доно мақоли, ўйлайманки, мана шу азалий ҳақиқатни яққол акс эттиради.”.

Демак, болага бўлган эътиборни кучайтириш, унинг дунёқарашини шакллантириш айнан шу ёшга тўғри келганлиги боис, азал-азалдан ота-боболаримиз ана шу ёшдаги болаларга алоҳида эътибор қаратиб, уларни илмли, маърифатли ва зукко инсонларнинг тарбиясига беришган. Бунга эса инсоният тарихий тараққиёт босқичларидан кўплаб мисолларни келтиришимиз мумкин. Ўз даврида Махмудхўжа Бехбудий, Абдулла Авлоний, Абдурауф Фитрат каби маърифатпарвар жадидчилар ҳам шахсни вужуд, ақл ҳамда ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш орқали жамиятда маънавий ахлоқий уйғонишни қарор топтириш мумкин эканлигини асослаб беришган эдилар. Боғча ёшидаги болалар билан замон

талабларига мос келадиган жисмоний тарбия машғулотларини олиб бориш, машғулотлар жараёнида турли янги-янги усулларни қўллаш орқали уларнинг фаоллигини ошириш, баркамол, соғлом қилиб тарбиялаш алоҳида аҳамият касб этади. Чунки, болаларни ўзига жалб қила оладиган қизиқарли машғулотлар, уларнинг соғлом, жисмонан тетик, турли қобилиятларининг юзага чиқишига ҳамда серҳаракат бўлишига олиб келади. Шуни алоҳида таъкидлаш керакки, боғча ёшидан то олий ўқув даргоҳларигача бўлган босқичда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни муҳим ҳисобланади. Чунки, бу оралиқ босқичда жисмонан бақувват бўлиш билан бир қаторда, ҳаракат активлиги ҳам ошади энг асосийси бола соғлом фикрлайдиган бўлади. Бекорга халқимиз орасида, “Соғлом танда, соғ ақл”- деган, сўз маълум ва машҳур бўлмаган. Кўп ҳолларда боғча ёшидаги болалар учун ташкил этиладиган ўқув машғулотларида асосан гимнастика воситаларидан фойдаланилади. Бирок, бундай машғулотларда болаларнинг ёшига, жисмоний қобилиятларига, ҳаракат активлигига эътибор қаратиш мазкур соҳа билан шуғулланадиган тарбиячи мураббийлар зиммасига алоҳида масъулият юклайди. Гимнастика воситалари орқали ташкил этилаётган машғулотларнинг фойдали хусусиятлари шундан иборатки, болаларнинг жисмонан соғлом, руҳан тетик бўлишига қаратилган зарурий чора-тадбирлар бир мунча эрта бошланиб, соғлом турмуш-тарзини шакллантиради. Галдаги асосий вазифамиз эса, ана шу жажжи фарзандларини эл корига ярайдиган, Ватан ҳимоясига доим шай бўлган жасур йигит-қизлар қилиб тарбиялашдир. Бундай ишларни амалга оширишда эса мураббий педагоглардан катта маҳорат талаб этилади. Ҳозирги кунда кўплаб олий таълим муассасаларида ана шундай педагог кадрларни тайёрлайдиган, “қизлар спорти” йўналиши ҳам фаолият юритмоқда. Ҳозирги кунгача мазкур соҳани тугатган ёш ўқитувчи қизлар Республикамининг бир қанча мактабгача тарбия муассасаларида ўзларининг севган соҳалари бўйича фарзандларимизга сабоқ бериб келмоқда.

Ёш авлодни тарбиялашда, мактабгача тарбия муассасаларида гимнастик воситалар асосида олиб борилаётган машғулотларнинг самарадорлигини оширишга қаратилган ишларни жонлантириш, соғлом бақувват, юксак маънавийли қилиб тарбиялаш, долзарб вазифалардан бирига айланмоқда. Бунинг учун эса мазкур тарбия масканларида машғулотлар учун алоҳида хоналарни ташкил этиш, спорт жиҳозлари билан таъминланиш даражасини ошириш ва бошқа шу каби ишларни жонлантириш талаб этилади. Шунингдек, соҳа мутахассисларига бўлган эътиборни янада кучайтириш, мактабгача тарбия масканлари учун зарур бўлган малакали мутахассисларни етказиб бериш каби масалаларни ҳал қилиш ҳам ҳозирги куннинг энг долзарб вазифаларидан бири ҳисобланади.

Жумладан, юқоридаги ишларнинг давомийлигини таъминлаш мақсадида 2018 йилнинг 14 августида Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмоний баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори ишлаб чиқилди ва амалиётга изчил тадбиқ этилмоқда.

Шу билан бирга, Юртбошимиз томонларидан илгари сурилган “Беш ташаббус” мамлакатимизда ёшларга бўлган эътиборни янада кучайтириш, уларни маданият, санъат, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, ёшларда ахборот технологияларидан фойдаланиш кўникмаларини шакллантириш, юртимиз ёшлари ўртасида китобхонликни тарғиб қилиш, хотин-қизлар бандлигини ошириш масалаларига алоҳида урғу берилмоқда. Айниқса, хотин-қизларимизга бўлган эътибор, гендер тенглик борасида олиб борилаётган ислохотлар таълим тизимида ҳам ўзининг амалий рўёбини кўрмоқда.

Масаланинг иккинчи томони ахлоқий тарбияга тўхталадиган бўлсак, аксарият ҳолларда ахлоқий тарбияга кўпчилик этикет даражасида қарайди. Ваҳолонки, этикет бу – реал вазиятларда белгиланган меъёр ҳамда қоидаларга монанд ҳатти – ҳаракат қилиш демакдир. Ахлоқий тарбия эса, бутун жамият аъзоларига тааллуқли ҳодисалардан бири ҳисобланади. Чунки, ахлоқ ижтимоий онг шакли сифатида муайян халқ, элат ёки уюшманинг асрлар давомида шаклланган хулқ-атвор, ҳатти-ҳаракатлар, ҳис-туйғу ҳамда кишилар ўртасидаги ўзаро муносабатлар тизимини ифода этади.

Шундай экан, жамиятда жисмоний ва ахлоқий тарбия ижтимоий - сиёсий муносабатлар билан ўзаро мувозанатда олиб борилмаса, ахлоққа зид мафкуравий иллатларнинг кириб келиш хавфи сақланиб қолаверади. Шунинг учун ёшларимиз онгида болалик давридаёқ, яъни мактабгача таълим муассасаларида ҳам жисмоний ҳам ахлоқий тарбиянинг мезонларини сингдириб бориш лозим. Зеро, ёшларнинг ахлоқий тарбиясига таъсир этишга қодир лекин, кўп ҳам эътибор қилинмайдиган кичкинагина маълумот ҳам катта зарар етказиши, салбий оқибатларга олиб келиши мумкин бўлган ижтимоий ҳодисалардан бири ҳисобланади.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, жисмонан соғлом ва ахлоқий жиҳатдан баркамол инсонгина комиллик даражасига кўтарилади, жамият тараққиётига хизмат қилишга қодир бўлган шахсга айланади. Демак, жамиятнинг ҳар қандай тараққиёт босқичи ва ривожланиши, ёшларнинг юксак жисмоний ва ахлоқий тарбиясига боғлиқ.

#### Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Каримов И.А. “Юксак маънавият – энгилмас куч”, “Маънавият”, 2008, Тошкент.
2. Мирзиёев Ш.М. “Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз” 1-жилд. «Ўзбекистон», 2017 йил, Тошкент.
3. Президент Шавкат Мирзиёевнинг Ўзбекистон Республикаси давлат мустақиллигининг йигирма етти йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги нутқи. «Миллий тикланишдан – миллий юксалиш сари дадил кадам қўймоқдамиз».
4. <https://lex.uz>.
5. <http://uza.uz>

## JISMONIY MADANIYATNING IJTIMOIIY FUNKSIYASI

*Botirov X.A., professor, Djuraeva M.Z., o'qituvchi,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**Anotatsiya:** *Maqolada hozirgi davrda globallashuv XXI asrda jamiyatda o'zgarishlar va yangiliklar kirib kelayotgan bir davrda umumbashriyat madaniyatning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy madaniyat sohasida bo'layotgan o'zgarishlar va uning jamiyatda tutgan o'rni va ta'siri taxlil etilgan. Jismoniy madaniyat umumbashriy madaniyatning shuning uchun umumiy madaniyatga tegishli funksiyalar jismoniy madaniyatga ham ta'luqli. Bu borada asosiy bo'lib ijtimoiy tomonlari hisoblanadi.*

**Kalit so'zlar:** *Ilmiy tadqiqot, sportda rehabilitatsiya, antidoping, sport va jamiyat, sport va biznes, sport menejmenti.*

**Dolzarblik:** O'zbekistonda hozirgi davrda barcha sohalar qatori millat sog'ligini saqlash mehnat samaradorligini oshirish aholini umrini uzaytirish borasida jismoniy madaniyatni urni beqiyos.

XXI asrning taniqli jamiyatshunos olimlari O.Kant va Ch.Spenser sotsiologiyani tamal toshini qo'yganlarida hech o'ylamagan edilarki sotsiologiya kelajakda asosiy fanlar qatoridan o'rin egallashini.

Ko'p yillar davomida olimlar sotsiologiyani faqat madaniyat yoki siyosat shug'ullanayotganlarga ta'luqli fan deb yurgan edilar. Vaholanki hozirgi davrda sotsiologiya barcha sohalar shu jumladan sport sohasini qamrab olgan.

Sotsiologiya shunday fan bo'lib, u odamlarning ijtimoiy dunyo ijtimoiy munosabatlarini o'rganib ijobiy tomonga o'zgarishini ta'minlaydi, muammolarni hal etadi. Jamiyatdagi muammolarni bartaraf etishga sotsiologiya ko'proq quyidagi fanlar bilan birga, hamkorlikda ish yuritadi.[1]

Antropologiya, iqtisodiyot, siyosatshunoslik, falsafa, psixologiya, pedagogika, jismoniy madaniyat va boshqalar.

Inson omili- bu tushuncha sotsiologiyani eng dolzarb masalalardan biriga aylandi va u bir qator olimlarning tadqiqot obyekti bo'lib qoldi.

Insonga bunday e'tibor qaratilishi esa yangicha tafakkurni ham shakllantirishga qaratilgan jamiyatning hayot faoliyati sohalariga yangi munosabatni taqazo etadi.

**Tadqiqot maqsadi:** Jahondagi ilg'or jismoniy madaniyat sohasidagi tajriba, usul va uslublarni o'rganib taxlil qilib O'zbekiston sharoitiga mos yangi takliflardan foydalanish kerak.

XXI asrda fan-texnikani jadal rivojlanishi inson oldiga bir qancha muammolarni qo'ydi. Bularning orasida eng muhimi hozirgi kunda nafaqat inson rivoji omili, balki ishlab chiqarishni avtomatlashtirish va fan-texnikani jadal rivojlantirishning boshqa yo'nalishlarini amalga oshirish jarayonlar munosabati bilan shaxsning jismoniy va ruhiy holatiga borgan sari salbiy ta'sir ko'rsatib kelayotgan jarayonni insonparvarishdir, qolaversa mehnatni jismoniy tarbiya vositalari bilan tarbiyalash g'oyasi ham mamlakatimiz hayotida yuz berayotgan siyosiy hamda ijtimoiy-iqtisodiy voqea va o'zgarishlar tufayli ushbu masalaga e'tibor yanada kuchaymoqda. jismoniy tarbiya va sport ijtimoiy iqtisodiy muammolarni tadqiq etish ancha keng yoyildi.

**Tadqiqot metodlari:** Hozirgi davrdagi pedagogik, psixologik va ijtimoiy metodlardan keng foydalandik.

Hozirgi davrda "inson omili tushunchasiga yangicha nazar bilan qarashni talab etadi. Hozirgi jo'shqin siyosiy, ijtimoiy va ilmiy texnika taraqqiyoti davrida inson omili mohiyatini yechib berish va uning ma'nosini belgilashda, uning o'rganishda yaxlit va tizimli yondashish yo'li bilan erishish mumkin.

**Tadqiqot natijalari:** olib borilgan kuzatuv ijtimoiy sohadagi adabiyotlarni natijalarini mutaxassislar orasida muhokama qilimdi va talabalarning ijtimoiy ongini oshirib, ularning dunyoqarashini kengaytirishga xizmat qiladi.

Inson omili" tushunchasi eng umumiy ma'noda asosan maqsadga muvofiq tushunib yetilgan inson faoliyatini ifodalaydi. Inson o'z faoliyatida shaxsiy va ma'naviy imkoniyatlarini yuksalishini va samaradorligini belgilab oladi. Bunda muhimi inson o'z maqsadlari va intilishlarini nafaqat ma'naviy va axloqiy balki jismoniy jihatdan ham amalga oshirishga qodirligidir.

Inson omili deganda insonning g'oyaviy, axloqiy, ishchanlik va irodaviy sifatlarni yig'indisini tushunmoq lozim: bu sifatlar mehnat faoliyatiga amalga oshib ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishni tezlashtiruvchi, hal qiluvchi kuch. eng muhim sharti xizmatini o'taydi, yanada aniq qilib aytganda, gap g'oyaviy e'tiqod, axloqiy poklik, halollik, intizomlilik, ishga o'zini to'la bag'ishlab bilish, kasbiy omilkorlik, tashabbuskorlik, ishbilarmonlik, ijodiy faollik, jamoat manfaatlari haqida g'amxo'rlik, kamchiliklarga murosasizlik kabi jismoniy sifatlar haqida bormoqda.[1]

Jismoniy tarbiya va sportni hozirgi davrda O'zbekistonda rivojlanishi aniq ifodalangan quyidagi asosiy yo' nalistga ega.

Birinchi yo'nalish - millatni sog' lomlashtirish.

Ikkinchi yo'nalish - aholini umrini uzaytirish.

Uchinchi yo'nalish - sog' lom va baquvvat armiyani tashkil qilish.

To'rtinchidan yo'nalish - ona va bola o'limiga chek qo'yish.

Beshinchidan yo'nalish - barcha mamlakat va qit'alarda egallab olingan sportning klassik turlarini har tomonlama rivojlantirish, yoyish hamda olimpiya o'yinlarida rasm bo'layotgan sport turlarini rivojlantirish. Va bu asosida O'zbekiston shuxratini yuksaklarga ko'tarish. [2]

Inson - jismoniy tarbiya degan tushunchaga turli nuqtayi nazardan ijtimoiy, iqtisodiy, odob-axloq, psixofiziologik insonparvarlik, ta'lim tarbiya va boshqa nuqtayi nazardan qarash mumkin. Jismoniy tarbiyaning qimmatini barcha soha va yo'nalishlarda namoyon bo'ladi.

Sport faoliyati samaradorligini oshirish sohani takomillashtirish davlat mexanizmidan borgan sari kengroq va ta'sirchanliroq foydalanish shuningdek jamoatchilik tashkilotlari faoliyatlarini kengaytirishni shart qilib qo'ymoqda. Bu sohadagi davlat faoliyati odamlar jismoniy rivojlanishini shunday darajasini ta'minlash kerakki, u shaxs uchun sermahsul turmush tarziga ega bo'lish imkonini bersin.

Shaxs jismoniy tarbiyasiga ahamiyat berib yondashish ijtimoiy siyosatning insonparvarligini aks ettiradi, chunki u inson manfaatlarini ko'ndirishga qaratilgan.

XXI asr-texnika texnologiya asrida inson omiliga jamiyatning birichi darajali e'tiborini qaratish jismoniy tarbiyani aniq insonparvarlik yo'nalishi ishlab chiqarishini taqazo etadi. Jismoniy tarbiya har bir kishining yetarli ijtimoiy zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarlik darajasini ta'minlashi kerak.[3]

**Xulosa:** Kundan-kun oshib borayotgan vazifalar ulardan o'z vazifalari shakl va usullarini diqqat bilan tahlil qilib sportni rivojlanish yo'nalishini va samarali istiqbolini belgilab

olinishi, to'siqlarini yengib o'tish, jismoniy tarbiyani borgan sari kengroq xalq ommasi orasida yoyilishi salmog'ini talab qilmoqda.

Jismoniy mashg'ulot shaxsni jismoniy madaniyatini, uni aqliy axloqiy, estetik malakasini takomillashtiradi, dunyoqarashini boyitadi, bo'sh vaqtda madaniy dam olishni ta'minlaydi. Ana shuni o'zi ham jismoniy tarbiyani umumbashariy madaniyatning tarkibida qanday o'rin tutadi, degan savolga aniq javob beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. A. Avloniy- Turkiy guliston yoxud axloq. T/ O'qituvchi. 1992 yil
2. M. Imomnazarov, M. Eshnazarova- Milliy ma'naviyatimiz asoslari. T. Milliy universitet. 2001 yil.
3. F. Nasriddinov- Inson omillarini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport. T. O'qituvchi 1993 yil.

### **SHAXSNI SHAKLLANTIRISHDA SPORTNING AHAMIYATI**

*Boymurodova G.T., p.f.n., dotsent,  
TVXTXQTMOHM, Toshkent, O'zbekiston,  
Tosheva N.T., dotsent,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

*Annotatsiya. Ushbu maqolada Prezidentimizning ma'naviy hamda jismonan barkamol shaxslarni tarbiyalash, bugungi kunda sportning o'rni va yoshlarga qaratilayotgan e'tibor, hamda shaxsni shakllanishida sportning ahamiyati keng yoritib berilgan. Shuningdek, shaxsni shakllantirishda ilmiy nazariy qarashlar fiziologik, anotomik va psixologik yondashuvlar keltirib o'tilgan.*

Mamlakatimiz aholisining 30 foizini 14 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan yigit-qizlar tashkil etadi. Ularning ta'lim olishi, kasb-hunar egallashi uchun keng sharoit yaratilgan. Shu bilan birga, yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishni tashkil etish dolzarb masala hisoblanadi. Yoshlar qanchalik ma'naviy hamda jismonan barkamol bo'lsa, turli yot illatlarga qarshi immuniteti ham shunchalik kuchli bo'ladi.

Prezidentimizning yurtimiz bo'ylab yoshlarga e'tiborni kuchaytirish, ularni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish ko'nikmalarini singdirish masalalariga qaratilgan yig'ilish o'tkazilgani bejiz emas. Shuningdek,

ma'naviy-ma'rifiy sohalardagi ishlarni yangi tizim asosida yo'lga qo'yish bo'yicha 5 muhim tashabbusning ikkinchisi – yoshlarni jismoniy chiniqtirish, sport sohasidagi qobiliyatini namoyon qilishlari uchun zarur sharoitlar yaratishga yo'naltirilgani sport sohasiga qaratilgan yuksak e'tibordan dalolat beradi.

Sport faoliyati maksimal tezlik, kuch, chaqqonlikni o'z gavdasini (har tomonlama idora qilish xususiyatlarini) tarkib toptirish vositalaridan biridir. Sportda biror razryad olish yoki rekord qo'yish uchun maksimal darajada asab-mushak kuchi sarflashni yuqori tezlik va chaqqonlikni talab qiladi. Sport o'zining bu kuchi bilan kishi faoliyatining boshqa turlaridan farqlanib turadi. Sport jarayonida shaxsning harakat malakalari yuksak darajada rivoj topadi. Shuningdek sportda shaxsning irodaviy va boshqa psixologik sifatlari takomillashadi.

Sport odam yoshining ma'lum davrida katta ahamiyatga ega bo'lib, anotomiya, fiziologiya va psixologiya fanidan ravshanki, shaxsning o'smirlilik va yoshlik davri jismoniy qobiliyatni namoyon qilish uchun juda zarurdir. Shu bilan birgalikda bu yoki u davrida shaxsning psixologik xususiyatlarini tarbiyalash uchun ham keng imkoniyat tug'iladi, chunki psixologik xususiyat va sifatlari jismoniy rivojlanish bilan bog'liqdir.

Bu davrda yoshlarni sportning bilan shug'ullantirishning mohiyati shundaki, agar o'smir yoki bola sport bilan shug'ullanish davrini yaxshi o'tkazar ekan, unda yuksak jismoniy qobiliyat iroda va xarakter tarbiyalanadi, shuningdek dunyoqarash shakllanadi. Aksincha bola o'sishning bu muhim davrida jismoniy harakatli o'yinlaridan mahrum bo'lar ekan yoki sport bilan shug'ullanmas ekan, hayot jarayonida u har tomonlama yetuk odam bo'lolmaydi. Demak, o'sish jarayoni muayyan davrida sport bilan shug'ullanish o'smirda kelgusi hayot uchun eng muhim bo'lgan jismoniy to'liq: chaqqonlik, epchillik, botirlik, jismoniy go'zallik va boshqa muhim sifatlarni tarbiyalaydi. Sportchi

sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanar ekan, u doimo yuqori natijalariga erishishini maqsad qilib qo'yadi.

Bu esa sportchidan:

1. Uzoq vaqt davomida trenirovka qilish natijasida umumiy jismoniy taraqqiyotni, organizmning fiziologik funksiyalarni yuksak darajada rivojlanganligini talab qiladi. Sport faoliyati doimiy ravishda har bir harakatga ijobiy qarashni talab qiladi. Bu hol ayniqsa badiiy gimnastikada, boksyor, futbolist, kurashchilarda, sakrovchi va boshqalarda yaqqol ko'rinadi.

2. Sportchida tafakkurning yuritish operatsiyasining yuksak o'sishini talab qiladi. Chunki sportda darhol yechilishni talab qiladigan priyomga, taktikaga oid masalalar tez-tez uchrab turadi. Bu zaruriyat, sportida tafakkur qilish qobiliyatini o'stiradi. Bundan tashqari sportda emotsiya, idrok va boshqa psixik jarayonlar ham kamol topadi.

3. Sport shaxs temperamenti va xarakterini tarbiyalashda ham zo'r kuchga ega. Ilmiy tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, ko'p yillik tajribaga ega bo'lgan trener va sportchilarni tekshirilganda ular orasida bo'sh asab tizimiga ega bo'lganlari kam uchraydi. Vaholanki sport bilan shug'ullanmagan kishilar o'rtasida bo'sh asab tizimli kishilar tez-tez uchrab turadi.

Flegmatik - temperamentli kishi yaqin distansiyaga tez yugira olmaydi, boksdan esa tez harakat qila olmaydi, ammo asab tizimi trenirovka qilish natijasida bunday tipni o'zgarishi sportning ayrim turlarini egallay olganligi isbotlangan.

Xolerik - temperamentli kishilar yaqin distansiyaga yugurishga, boksga juda mos keladilar, lekin musobaqa paytida oshiqcha xayajonlanadilar, uchragan to'siqlarni yengishda achchiqlanadilar.

Sport maqsadga intilish, intizomlilik o'z kuchiga ishonch, tashabbuskorlik, mustaqillik, mardlik, qa'tiyat, dadillik, o'zini tuta bilish, chidamlik kabi irodaviy sifatlarni shakllantirishiga ta'sir ko'rsatadi. Sportchida bunday ijobiy sifatlarni rejali va tizimli trenirovkaning, trener mexnatining oqibatidir.

Sport jarayonida aytilgan vositalar bir butunligida sportchining yuqori darajadagi irodaviy g'oyaviy sifatini tarbiyalashga erishish mumkin. Sportchining bu sifatlari qandaydir abstrakt bo'lmay balki, konkret sport faoliyati sharoiti bilan bog'liqdir. Chunki o'zidan ravshanki, sportning har qanday turi bo'yicha psixologik sifatlarni talab qiladi. Sport psixologiyasi bo'yicha ilmiy tekshirishlar shuni tasdiqlaydiki irodaviy sifatlarni sportning turi va yengishga tegishli bo'lgan qarshiliklar darajasiga qarab turlicha bo'ladi. Misol: Shtanga bilan shug'ullanish mushaklarni maksimal darajada taranglashtirish va diqqatni to'plashni talab etsa, chang'i sporti esa barqaror irodani talab qiladi. Bu misoldan ma'lumki sportning u yoki bu turini egallash va sportchi o'z nomini saqlab turish uchun sportchi tizimli mashq bilan shug'ullanadi. Bu mashq jarayonida u har qanday jismoniy va ruxiy tusiqlarga duch keladi. Ana shu to'siqlarni yengib o'tish uni irodaviy g'oyaviy sifatlarini tarbiyalaydi. Borgan sari takomillashish natijasida sportchida kuchli iroda ham o'sib boradi.

Sportchida irodaviy g'oyaviy sifatlarning yaqqol ko'rinadigan sharoit-sport musobaqasidir. Chunki musobaqada sportchining barcha qobiliyati va sifatlari namoyon bo'ladi. Bu esa sportchini irodaviy g'oyaviy jihatdan tarbiyalash uchun butun bir real imkonidir. Shu asosida trener hamda sportsmen shaxsan o'zi irodasidagi yetishmovchiliklarni tuzatish chorlarini belgilay oladi. Sportchi iroda-g'oyaviy yetukligi qator musobaqalarda yutuqlari va ko'pchilik tasdig'i bilan xarakterlanadi.

Ma'lumki sportchi sport jarayonida o'z oldiga maqsad va vazifalar qo'yadi. Bu maqsad va vazifalar irodaviy sifatlarni tarbiyalashning sharoitidir. Lekin shuni ham aytish kerakki, bu maqsad va vazifalar qanchalik ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lsa, bularni sportchi qanchalik aniqroq anglagan bo'lsa shunchalik yaxshi natija keltira oladi. Masalan: oldingi hamda tajribangizdagi misoldan ma'lumki, ko'pincha sportchilar musobaqa jarayonida qattiq jarohatlansada kurashni davom ettirib rekordlar keltirgan. Bu ulardagi iroda va ijtimoiy g'oyaviylikni qanchalik yuksakligidan bir namunadir. Lekin sport maydonida aksincha holatlar ham uchratib turish mumkin. Masalan: ba'zi sportchilar o'z shaxsiy ustunligini nazarda tutib musobaqada ishtirok etadilar. Bu individuallizm, maqtonchoqlik, o'z shaxsini oshiqcha ko'tarib yuborish kabi salbiy sifatlarni shakllanishiga olib keladi.

Demak, bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, sport jarayonida ijobiy sifatlarni bilan birgalikda salbiy sifatlarni ham namoyon bo'lib turadi. Salbiy sifatlarning paydo bo'lib turishning asosiy sababi sportchini birinchidan jismoniy, texnikaviy va taktikaviy yetuk emasligida bo'lsa,

ikkinchi tomondan uning irodaviy va g'oyaviy tomondan yetarli tayyorlanmaganligidadir. Shu sababali trener sporchining bu ikki muhim tomoniga alohida e'tibor bilan qaramog'i lozim.

Xulosa qilib aytganda, biz yuqorida sport va uning shaxs-tarbiyasiga ta'siri sohasida fikrlar yuritdik. Bu fikrlarimizdan ma'lum bo'ldiki: sport shaxsni garmonik rivojlantirishda alohida ahamiyatga egadir. Shaxsning psixik jarayonlari sport faoliyatini yaxshilashga ta'sir qiladi, sport esa o'z navbatida bu jarayonni yuksak darajada o'sishida asosiy manba rolini o'ynaydi, irodaviy - g'oyaviy sifatlarsiz sportda yuksak natijalarga erishib bo'lmaydi. Bu sifatlar esa konkret sport sharoitida shakllanadi, sport shaxs temperamentini ijobiy tomonga o'zgartirishda kuchli bir manbaidir.

#### **Adabiyotlar:**

1. O'zbekiston respublikasining "Ta'lim to'g'risida" qonun. – "Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori". - Toshkent, Sharq, 1997.-29 b.

2. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. "Barkamol avlod-O'zbekiston taraqqiyotining poydevori". –Toshkent, Sharq, 1997. -61 b.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947-son Farmonida ko'zda tutilgan 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasi.

4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 6 apreldagi "Umumiy o'rta va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limining davlat ta'lim standartlarini tasdiqlash to'g'risida"gi 187-sonli qarori.

5. Mirziyoyev sh.m. buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. – toshkent, o'zbekiston, 2016.-488 b.

6. P.A.Rudik Psixologiya 1974y 416-418 b

7. A.A.Rudik. Psixologiya 1958y.358-368b

#### **УДК 796.011.2**

### **БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИДА МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ**

*Абдулахатов А.Р.,*

*Чирчиқ давлат педагогика институти, Чирчиқ, Ўзбекистон*

*Олимов А.И.,*

*Жиззах давлат педагогика институти, Жиззах, Ўзбекистон*

*Аннотация. Мақолада бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида миллий қадриятларни шакллантириш учун бугунги кун талабларидан келиб чиқган ҳолда зарур механизмларини такомиллаштириш ва фойдаланиш ўрганилган.*

**Долзарблиги:** Миллий қадриятларни ўрганиш, ёшларни тарбиялашда Миллий қадриятлардан фойдаланиш, уларни ривожлантиришда олий таълим муассасалари орқали талабалар билимининг назарий ва амалий мазмунини такомиллаштириш, педагогик касбий фаолиятда зарур бўладиган касбий билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири бўлиб турибти.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли "Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги қарорида жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг қўламли ишлар амалга оширилаётгани таъкидланади. Мазкур ҳаракатларда баркамол авлодни тарбиялаш асосий масалалардан бири бўлиб қолмоқда. Баркамол авлодни соғлом, билимли, кучли қилиб тарбиялашда миллий қадриятлардан фойдаланиш, ёшларда миллий қадриятларни шакллантириш зарурият бўлиб бормоқда. Ёшларни миллий қадриятлар

асосида тарбиялашда барча омиллardan самарали фойдаланиш, хусусан, жисмоний тарбия ва спортдан фойдаланиш жараёнларини ҳам тадқиқ этиш, ўрганиш муҳим ҳисобланади.

Миллий қадриятлар мавзусига доир қатор олимлар тадқиқотларида миллат, маънавият, қадрият ва уларнинг шаклланиш хусусиятлари, миллат маънавиятини юзага чиқариш омиллари, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари тизимини алоҳида ўрганишга кўпроқ эътибор қаратилиб, миллий қадриятларни жисмоний тарбия ва спорт асосида ривожлантириш, миллий қадриятлар орқали жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштириш, жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида миллий қадриятларни шакллантириш масалалари тўғрисида жуда кам илмий изланишлар олиб борилган.

**Тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари:** Бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида миллий қадриятларни шакллантириш механизмларини такомиллаштириш юзасидан таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

- бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида миллий қадриятларни шакллантиришнинг ўрни ва аҳамиятини аниқлаш;

- бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида миллий қадриятларни шакллантириш йўллари ўрганиб таҳлил қилиш;

Миллий қадриятлар жамият тараққиёти давомида шаклланиб ва ривожланиб келиши билан бирга, кишилар ҳаётини тартибга солишда, ўзаро ҳурматга асосланган муносабатларнинг барқарорлигида муҳим аҳамият касб этади. Миллий қадриятларнинг ривожини ҳар бир авлод вакиллари кўшаётган ҳиссалари орқали ҳам белгиланади. Яъни, “ўтмиш, бугун ва келажак” йўналишида ҳар бир авлод вакиллари Миллий қадриятларни ривожлантириб, янги авлодга етказиши ҳамда янги авлод вакиллари ҳам уларни янада ривожлантириб, келажак авлодга қолдириши жамият барқарорлигини таъминлашда зарур ҳисобланади.

Инсонлар ўртасидаги муносабатларнинг тобора мураккаблашиб бориши, улар ўртасидаги барқарор муносабатларни шакллантириш заруриятининг ортиб бориши ҳамкорликка асосланган муносабатларни янада ривожлантириб боришни тақозо этмоқда. Мазкур муносабатларнинг асосида соғлом инсон барқарорлигининг кафолати бўлиб ҳисобланади. Бу борада жисмоний тарбия ва спортнинг воситалари ва услубларидан самарали фойдаланиш муҳим аҳамият касб этади.

Инсоннинг ҳаёти давомида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиб боришида бир қанча омиллари ўрни ва аҳамияти каттадир. Лекин маълум бир омилни ўрганиб, бошқасини аҳамиятсизга чиқариш замон тараққиётидан ортда қолишга олиб келиши мумкин.

Миллий қадриятлар ичида миллий хусусиятларимизни ўзида сақлаб келатган миллий спорт турларимизнинг миллат бирлиги ва эркинлигини таъминлашда, ёшларда миллий ғурур ва ифтихор туйғуларининг шаклланишида аҳамияти беқиёсдир. Спорт билан шуғулланган ёшларда ўзига бўлган ишонч, жасурлик ортади. Бу эса ёшларимизнинг ўз ҳақ-ҳуқуқларини талаб қилишда, ўз манфаатларини ҳимоя қилишда асосий туйғулардан бири бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун ҳам жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим омили ҳисобланади ва ушбу омиллари ўрганиб бориш ҳамда уларга қарши бўлган чора-тадбирларни ишлаб чиқиш оила саломатлигини тиклашда муҳим аҳамият касб этади.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, мутахассислар ва спортчилар билан суҳбат натижалари мутахассис ва спортчиларда миллий қадриятларимизнинг шаклланишига спортчиларнинг спорт мусобақаларида юқори натижаларга эришишида асосий омиллари бири эканлиги номён бўлди.

**Хулоса.** Бўлажак жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларини тайёрлашда уларнинг жисмоний маданият назарияси ва методикаси, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини ташкил қилиш, режалаштириш, назорат қилиш бўйича билимларини оширишга катта эътибор қаратилаётганлиги ҳамда миллий қадриятлар, жисмоний тарбия ва спорт асосида миллий қадриятларни ривожлантириш бўйича билимларни шакллантиришга етарли даражада эътибор берилмаётганлиги аниқланди. Бўлажак жисмоний тарбия ва спорт



мутахассисларида миллий кадриятлар бўйича билимларни шакллантириш, жисмоний тарбия ва спорт асосида миллий кадриятларни ривожлантириш ёшларда жамият барқарорлиги ва тараққиёти учун хизмат қилишга етакловчи хусусиятларнинг шаклланишига олиб келади.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-3031-сон қарори. Lex.uz Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси.

2. Шопулатов А.Н. Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида маънавий кадриятларни шакллантириш механизмларини такомиллаштириш: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати, Чирчиқ-2019-576.

## **ЎЗБЕКИСТОННИНГ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ҚАРАТИЛГАН СТРАТЕГИЯСИ**

*Қурбонова Д., талаба,*

*Ажиниёз номидаги НукусДПИ, Нукус, Қорақалпоғистон*

*«2020 йилда ҳудудларда 269 та футбол, волейбол, баскетбол ва бадминтон майдонлари, 178 та бокс, кураш, фитнес ва гимнастика спорт заллари, 32 та теннис корти қуриш бўйича 500 миллиард сўмлик лойиҳалар амалга оширилади».*

*Ш.Мирзиёевнинг 2020 йил 24 январь кунги Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисига Мурожаатномасидан*

Бугунги кунда республикамызда ёшлар масаласи, уларнинг баркамол шахс сифатида келажакда ҳар томонлама етук, рақобатбардош малакага эга кадрлар қилиб тарбиялаш масаласи давлат сиёсати даражасида қаралиб, чуқур ислоҳатлар олиб борилмоқда. Айниқса, Муҳтарам Президентимизнинг юртимизда илму-маърифат, санъат ва маданият, айниқса, спортни ривожлантиришга қаратилган тарихий ишлари асрларга арзигулик мазмун ва самара касб этмоқда.

Охирги уч йилдирки мамлакатимиз ривожланган хорижий давлатларнинг спортни ривожлантиришга қаратилган тактикалари ҳар томонлама ўрганилиб, ўзимизга хос ва ўзимизга мос равишда ишлаб чиқилиб ҳаётга тадбиқ этила бошланди. Республикамыз тарихида ана шундай стратегик аҳамиятга эга бўлган тарихий ҳужжат Муҳтарам Президентимиз томонидан жорий йилнинг 24 январь куни «**Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида**»ги Фармони эълон қилинди.

Мустақиллик йилларида юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида самарали ишлар амалга оширилмоқда. Лекин, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларнинг етишмаслиги, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш ва тренерлар учун кўшимча шарт-шароитлар яратиш масалаларида камчиликларимиз ҳам етарлича эди.

Қабул қилинган мазкур Фармон, Мамлакатимизда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш билан бир қаторда, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этишлиги билан ҳам қимматлидир.

Фармонга мувофиқ, жисмоний тарбия ва спорт тизимини 2025 йилгача ислоҳ қилишнинг асосий йўналишлари белгилаб берилди ва бу бўйича Концепция ҳамда Йўл харитаси ишлаб чиқилди.

Мазкур ҳужжатда жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланаётган аҳолининг умумий сонини йиллар кесимида 30 фоизгача, спорт ташкилот ва муассасаларида шуғулланаётган ёшларнинг умумий сонини 20 фоизгача ошириш кўзда тутилган. Шунингдек, давлат спорт таълими муассасаларида тренер ва мутахассисларнинг сифат таркиби, хусусан, олий маълумотли ходимлар сонини босқичма-босқич 80 фоизгача

етказишга алоҳида эътибор қаратилган.

Ҳужжатда юртимиз ёшлари орасидан иқтидорли спортчиларни танлаб олишнинг самарали ва шаффоф тўрт босқичли – ташкилот-туман (шаҳар)-худуд-республика тизимини ишлаб чиқиш ва жорий этиш механизми аниқ ва равшан ёритиб берилган.

Кувонарлиси шуки, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги тизимидаги спорт мактаблари ўқувчи-спортчилари ўртасида “Болалар спорт ўйинлари”ни ўтказиш орқали иқтидорли спортчиларни аниқлаш ва ёшлар терма жамоаларига захира яратиш ҳамда олий таълим муассасалари талабалари ўртасида “Талабалар спорт ўйинлари”ни ташкил этиш натижасида талабаларни спорт билан мунтазам шуғулланишга эришиш тизимининг механизми яратиб берилди.

Аҳолининг кенг қатламлари, жумладан, умумтаълим мактаби ўқувчилари, профессионал ва олий таълим муассасалари ўқувчи ва талабалари ўртасида жисмоний тарбияни оммалаштириш, улар орасида иқтидорлиларини аниқлаш мақсадида “Умумтаълим мактаб спорти” фестивали, “Жисмоний тайёргарлиги ривожланган муассаса” кўрик-танловини босқичма-босқич (туман, шаҳар, худуд, республика) ўтказиш тизимини ишлаб чиқиб, тайёргарлик даражаси ривожланган энг яхши умумтаълим мактаби, профессионал ва олий таълим муассасаси номинациясини жорий этилиши эса олий таълим билан умумий ўрта махсус таълим муассасаларининг узвийлигини таъминловчи янгича механизм сифатида алоҳида таъкидлаш лозим.

Қабул қилинган Фармонда 2020 йилнинг 1 февралидан бошлаб босқичма-босқич олимпия спорт турлари бўйича республика спорт мусобақаларида допинг-тест намуналарини олиш тизими жорий этилиши, спорт соҳасидаги илк бор кузатилган тарихий воқеа сифатида баҳолаш мумкин.

Шунингдек, ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари ва Куролли Кучлар тизимидаги “Темурбеклар мактаби” ўқувчи-талабалари учун “Армия ўйинлари” дастурига киритилган спорт турлари бўйича факультатив машғулотлар ва тўғарақлар фаолияти йўлга қўйиладиган бўлди. Таъкидлаш лозимки, бир қатор миллий спорт турларини ривожлантириш ва оммавийлигини ошириш, уларни Осиё ва Олимпия ўйинлари дастурларига киритиш бўйича тизимли чора-тадбирларни амалга ошириш белгиланган.

Биз ёшларни қувонтирган яна бир жиҳати шундаки, 2020 йилдан бошлаб, спортчи ёшларни саралаш ва катта спортга иқтидорли спортчиларни танлаб олиш, спорт захирасини шакллантириш тизими йўлга қўйилади, ёшлар орасида спортни оммалаштиришда юқори натижаларга эришиш мақсадида худудларнинг ўзига хос хусусиятлари, аҳолининг қизиқиши ва хоҳиш-истакларидан келиб чиқиб, умумтаълим мактаблари олий таълим муассасалари камида биттадан ривожланаётган миллий спорт турларига ихтисослаштирилиши бўлди.

Мазкур тарихий ҳужжатда 2020 йилдан бошлаб, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги таркибидаги спорт таълими муассасаларининг штат бирликлари доирасида спорт диетологи, спорт психологи, спорт фармакологи, массажчи ва селекция бўйича тренер лавозимлари ҳамда республика олий спорт маҳорати мактабларида ҳар бир спорт тури бўйича Бош тренер-селекционер лавозимининг жорий этилиши юртимизда илк бора кузатилаётган ҳодисадир.

Бу йўналишда спорт тайёргарлигидан ўтаётган ўқувчи-спортчининг спортдаги натижалари яхшиланганда ва у бошқа юқори даражадаги спорт таълими муассасасига ўтказилганда, уни тайёрлаган тренерга бир ойлик иш ҳақи миқдорида бир марталик мукофот пули тўлаш тизимининг жорий этилиши устоз-мураббийлар учун яратилган кенг имкониятлардан биридир.

Фармон билан юртимиз ёшлари учун яна бир имконият яратилдики, олимпия ва паралимпия спорт турлари бўйича Олимпия ва Паралимпия ҳамда Осиё ва Параосиё ўйинлари, жаҳон, Осиё ва республика чемпионатларида охириги уч йилда ғолиб ва совриндор (1-3 ўрин) бўлган спортчи-ёшларни олий таълим муассасаларига (тиббиёт йўналишидан ташқари) қўшимча давлат гранти асосида имтиҳон синовларисиз қабул қилиш тизими яратилди. Буларни қуйидагиларда кўришимиз мумкин:

- “Болалар спорт ўйинлари”нинг жамоавий ўйин турлари бўйича республика босқичида:

ғолибларига (1-ўрин) олий таълим муассасаларига кириш имтиҳонларида соҳа бўйича мутахассислик фанидан максимал балл олиш ҳуқуқини берувчи, уч йил муддат давомида амал қилувчи сертификат тақдим қилинади;

ғолиб ва совриндорларни (1-3 ўрин) тайёрлаган жисмоний тарбия фани ўқитувчиларини эгаллаган 1-ўрин учун меҳнатга ҳақ тўлаш энг кам миқдорининг – 6 баравари, 2-ўрин учун – 4 баравари, 3-ўрин учун – 3 баравари миқдоридан бир марталик пул мукофотлари билан тақдирланадиган бўлди. Бундай рағбатлар замирида, янги-янги ютуқ ва марраларни қўлга киритишда асосий омил сифатида хизмат қилиши сўзсиз.

Фармон асосида олий таълим тизимида фаолият юритаётган ҳурматли устозларимиз учун янада кенг имконият ва шароитларнинг яратилиши биз талаба-ёшларнинг ҳам кўнглида фахр ва ифтихор туйғусини пайдо этади, яъни, олимпия спорт турлари бўйича республика (1-ўрин) ва халқаро мусобақаларда (Олимпия ва Паралимпия ўйинларида, Осиё ва Параосиё ўйинларида, жаҳон чемпионатида ва Осиё чемпионатида 1-3 ўринлар) ғолиб чиққан олий таълим муассасалари талабаларини тайёрлаган жисмоний тарбия ва спорт йўналишидаги кафедралар ўқитувчиларига навбатдаги илмий унвонларни (доцент, профессор) тўғридан-тўғри бериш тартиби жорий этиладиган бўлди.

Қабул қилинган мазкур Ҳужжат асосида 2020/2021 ўқув йилига қадар олий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия ва спорт йўналишидаги бакалаврият таълим йўналишлари ва магистратура мутахассисликларининг давлат таълим стандартлари, малака талаблари ва фан дастурларини қайта кўриб чиқилади ҳамда битирувчиларга жисмоний тарбия ўқитувчиси ва ихтисослашган спорт тури бўйича тренер квалификациясини бериш амалиёти жорий этиладиган бўлди.

Хулоса ўрнида алоҳида таъкидлайманки, бугунги кунда бутун дунёни қамраб олаётган коронавирус пандемияси боис юртимизда карантин ҳолати деб эълон қилинган, биз талабалар ўз уйимизда масофавий таълим тизимига ўтдик ва шунингдек, 5 та муҳим ташаббус доирасида институт ва факультетимиз кўламида ташкил қилинаётган онлайн спорт мусобақаларда ҳам фаол иштирок этиб келмоқдамизки, айни ҳолат бўш вақтларимизни фойдали ва мазмунли ўтказишда самара бермоқда.

Муҳтарам Президентимизнинг «Биз буюк Ўзбекистон келажagini албатта, ёшлар билан бирга қурамиз», деган шиор остида амалга оширилаётган ислохотларнинг 2020 йилдаги илк намунаси сифатида баҳолайман. Нафақат биз таҳсил олаётган институтимизда, балки мактаб ва лицейларда, ҳатто ўзим туғилиб ўсган Тўрткўл туманининг чекка-чекка қишлоқларидаям спортни жонун-дилидан яхши кўрадиган, давлатимиз байроғини жаҳоннинг юксак ориеналарида баланд кўтаришни ният қилиб ҳаракат қилаётган ёшларимиз талайгина. Мазкур қабул қилинган Фармон эса, айни йўналишда Президентимизга камарбаста бўладиган юртимизнинг барча спорт ишқибозларига, биз талаба-ёшларга ва ҳурматли устоз-тренерларимизга дастурул амал хизмат қилиб, йўлчи юлдуз вазифасини ўташига ишончим комил!

УДК - 66

## ЖАМИЯТДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКИЛЛАНТИРИШДА ОТА-ОНАНИНГ РОЛИ

*Имомова Н.А., ўқитувчи,*

*Фарғона давлат университети, Фарғона, Ўзбекистон*

*Аннотация. Ушбу мақола мустақиллик даврида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида амалга оширилган улкан ишлар, мамлакатимиз спорт ҳаракатидаги асосий воқеа-ҳодисаларнинг ривожланиши кўрсатилган бўлиб, шунингдек ёшлар дунёқарашининг шаклланишига таъсир кўрсатадиган омиллар, соғлом турмуш тарзини шакллантиришига, ҳаётий идеаллари, улар тақдир этишига мойил шахслар, ҳолатлар тўғрисида мулоҳаза юритилган.*

*Таянч сўз ва тушунчалар: ижтимоий-психологик, шахс психологияси, ижодий тафаккур, ижтимоий фаоллик, оила, оилавий муносабатлар, оила тарбияси, ота-она муносабати, оила маънавияти, маҳалла, ижтимоий муҳит.*

Ўзбекистон Республикаси давлат мустақиллигига эришган вақтдан бошлаб, ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлиги ва жисмоний тарбияси бу борадаги ташкилий, тарбиявий, ишларга бош-қош бўлиб, ўзбекнинг ўзлигини кўрсатишида жаҳонга танилиб ўз кучи, билими, маҳоратини, аждодлар сабоғи, бор имкониятларини кўрсатишда доимо ғамхўрлик кўрсатиб келмоқда.

Бизнинг келажакимиз бўлган ёш авлод албатта оилада ўсиб улғаяди. Шундай экан ҳар бир ота-она ўз фарзандларини жисмонан ва ҳар томонлама ривожланган, миллий ва умуминсоний кадриятлар ҳамда Ватанга муҳаббат руҳида тарбиялаш, уларни жамиятга керакли инсон бўлиб вояга етиши билан бир қаторда, соғлом ва мустаҳкам оилани шакллантириш учун зарур шарт-шароитларни яратиш, ёшлар ўртасида соғлом турмуш-тарзини қарор топтириш, уларни ичкиликбозлик ва гиёҳвандлик иллатларидан ва бошқа турли ҳалокатли таҳдидлар ҳамда биз учун ёт бўлган диний ва экстремистик таъсирлардан, тубан «оммавий маданият» ҳуружларидан ҳимоя қилишга доир чора-тадбирларни амалга ошириш»ни тақозо этади. Демакки, соғлом йигит –қизлар соғлом ва аҳил оилаларда туғилади, балоғатга етади, Ватан равнақи, юрт ривожини, жамият кўркига-кўрк қўшади. Давлатимизнинг илк мустақилликка эришган дастлабки кунларимиздан бошлаб жамиятимизда аёлларнинг муносиб ўрни ва мавқийи бўлиши юртнинг устувор сиёсатига айланди. Айниқса биринчи президентимиз И.А.Каримов томонидан турли йилларнинг «Оила» (1999), «Соғлом авлод» (2000), «Она ва бола» (2001), «Обод маҳалла» (2003), «Сихат саломатлик» (2005), «Обод турмуш» (2013) йиллари деб эълон қилиниши ва шу муносабат билан ишлаб чиқилган узоқ муддатли давлат дастурларининг изчиллик билан амалга тадбиқ этилаётганлиги аёллар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, саломатлигини мустаҳкам-лаш, маънавий-маданий, ижтимоий-иқтисодий имкониятларини оширишга олиб келмоқда. Жамиятда аёлларнинг ҳуқуқ ва имкониятларини кенг қамровли қўллаб қуватлаш учун хусусан, 2015 йил 4 сентябрда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонунининг янги таҳрирда қабул қилингани соҳа ривожини янги босқичга кўтарди, десак муболаға бўлмайди. Унда аҳолининг кенг қатлами, айниқса, ёшлар ва аёлларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, жисмоний тарбия ва спортни давлат томонидан қўллаб-қувватлашнинг замонавий механизмларини яратиш, соҳага оид мутахассислар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш, замонавий ва самарали спорт инфратузилмасини шакллантириш, миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини ривожлантиришга қаратилган нормаларнинг белгилангани спорт ҳаётимизнинг узвий қисмига айланишига хизмат қилади.

Аҳоли ўртасида соғлом бола туғилиши ва уларни тарбиялаш, ёшларда соғлом ва аҳил оила қуришга, соғлом турмуш тарзини олиб боришга интилишни шакллантириш оиланининг муҳим вазифаларидан саналади. Болалар ва ўсмирларни жисмоний жиҳатдан бекаму кўст ҳамда уйғун камол топтириш, жисмоний баққуват ва маънавий баркамол ёш авлодни шакллантириш учун зарур шароитларни даладимиз томонидан таъминлаб бермоқда. Айниқса хотин-қизлар спортга ҳукуматимиз томонидан катта эътибор берилмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт –умуминсоний маданиятнинг таркибий қисмларидандир . Шу сабабли давлатимизда жисмоний тарбия ва спорт тараққиёти муаммоларига чуқур эътибор берилмоқда. Соғлом авлод – нафақат жисмонан, балки ақлан етук авлоддир. Ҳар томонлама комил шахсни тарбиялаш учун тиббий психологик хизматни ташкил этиш, боғча ёшидаги болалар ва ёшлар, шунингдек катта ёшдаги аҳоли билан айниқса хотин-қизлар билан жисмоний соғломлаштириш ишларини ташкил этиш керак. Бунга албатта оилада аёлнинг, онанинг роли муҳимдир. Жисмоний маданият – умуммаданиятнинг таркибий қисми бўлиб, у нафақат саломатликни мустаҳкамлайди, балки айрим туғма орттирилган касалликлардан фориҳ қилади, турли ортопедик касалликлар пласкастопия, дисплазия, остеохондроз, тромбофлебит каби касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради.

Шунингдек мамлакатда болалар спортини ривожлантириш, қизларни жисмоний тарбия ва спортга янада кенг жалб этиш, сузиш ҳавзаларида улар учун қулай шароит яратиш, айрим чекка туманларда аёллар учун махсус спорт тўғарақларини ташкилланиши қиз-аёлларни ҳаёт давомида ортирган касалликлардан халос бўлишини таъминламоқда.

Шуни алоҳида такидлаш жоизки ҳар бир фарзандни қобилияти, характери турли-хил кўринишда акс этади. Бир оилада туғилган болалар ҳар хил соҳага, яъни бирлари ақлий қобилияга эга бўлса, иккинчиси жисмоний қобилият эгаси- спорт устаси бўлиб туғулиши мумкин. Бунда албатта ота-она фарзандини мажбуран спорт соҳасига қизиқтира олмаслиг

хаммага маълум. Бундан кўриниб турибдики спорт бу уйин эмас унда хар бир спортчидан ўта сезгирлик ва албатта чимдалилик талаб этилади. Айнан қиз болаларнинг спорт соҳасидаги фаолиятида куйидаги хислатлари билан алоҳида ажралиб туради:

1. Муаммони топишдаги зукколик, мулоҳазаларнинг узун занжирини яхлитлаш қобилияти, «четдан қараш»га лаёқатлилиқ,

2. Билиш мотивациясининг доминантли ўрни, тадқиқий ижодий фаоллик, субъектнинг янгиликни топишга бўлган қобилиятида ва муаммоларни ечишдаги ўзига хосликда намоён бўлади.

3. Интеллектуал хусусиятлар (интуиция, фантазия, ўйлаб чиқариш, олдиндан кўриш қобилияти, кенг дунёқараш) эга бўлиш.

4. Ўзида ақлий ва мотивацион омилларни интеграция қилувчи интеллектуал фаоллик бўлиши билан алоҳида ўрин эгаллайди.

5. Оламдаги нарса ва ҳодисалар табиатидаги муқобилликларни кўра билиш ва шакллантириш, фантазияни ифодалай олиш қобилиятларига эга бўлишади.

Бугунги кунда аёлларга хос спорт турларини ривожлантириш ва марказларида спорт мураббийлари билан таъминланиши, спорт билан шуғулланишни аҳолининг кундалик турмуш тарзига айлантириш ва шу орқали аёллар саломатлигини асраш, аёлда ўз соғлигига бўлган масъулиятни кучайтириш, соғлом авлод туғилишини таъминлаш масаласи, турли спорт мусобақалари туман, вилоят, республика ва осие микёсида уюштирилаётганлиги, турли кўринишларда маънавий–иқтисодий рағбатлантиришлар амалга оширилаётганлиги устувор вазифалардан бирига айланди. Бунга мисол қилиб юртимизда Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида «Хотин-қизлар спортини ривожлантириш йўналиши» ташкил этилиб, юқори малакали аёл тренерлар ва жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш ишлари йўлга қўйилган. Бугунги кунда умумтаълим мактабларида 25169 нафар жисмоний тарбия ўқитувчилари, шундан 6763 нафари аёл, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида эса жами 9983 нафар мураббийлар, шундан 2536 нафари аёл мураббийлар фаолият кўрсатмоқда. 1999 йилда аёл мураббийлар сони 2845 нафарни ташкил этган бўлса, бу кўрсаткич 2012-2013 йиллар давомида 15426 нафарни ташкил этди. Шунингдек, Вазирлар Маҳкамасининг 2010 йилда қабул қилган «Қишлоқ жойлардаги болалар спорт объектларида банд бўлган аёл спорт устозлари меҳнатини рағбатлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори муҳим аҳамият касб этди. Бунда қишлоқ жойларда фаолият кўрсатаётган аёл жисмоний тарбия ўқитувчилари ва мураббийлар иш ҳақиға 15 фоиз устамалар бериш белгиланди. Республика ҳудудларида Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси ташаббуси билан 2005 йилдан бошлаб хар йили «Гимнастика барча учун» спорт фестивали, «Отам, онам ва мен – спортчи оила», «Соғлом аёл – соғлом жамият» шиори остида спорт мусобақалари ташкил этилиб, уларда 500 мингдан ортиқ хотин-қизлар иштирок этмоқда. Юқори натижалар спорти ёки катта спортнинг ривожланиш динамикасини Ўзбекистон терма жамоаларининг халқаро спорт мусобақалари, Олимпия ва Осие ўйинларидаги ютуқлари асосида кузатиш мумкин. Ўзбекистон Миллий олимпия кўмитаси 1993 йилда Халқаро олимпия кўмитасига аъзо бўлиб, Ватанимиз байроғи остида мустақил жамоа сифатида қатнашиш имкониятини қўлга киритди. Ўзбекистон спортчилари 1994 йилда Норвегиянинг Лиллехаммер шаҳрида ўтказилган XVII қишки Олимпия ўйинларида мустақил терма жамоа сифатида илк бор қатнашиб, 67 давлат ўртасида 14 ўринни эгаллади. Мамлакатимиз вакили Л.Черязова фристайл бўйича мусобақаларда иштирок этиб, илк олимпия олтин медалига сазовор бўлди. 1998 йилда Ирода Тўлаганова - қизлар ўртасидаги Уимблдон турнири ва теннис бўйича АҚШ очик чемпионати, Осие чемпиони, қизлар ўртасидаги Жаҳон ўйинларининг бронза медали совриндори бўлгани, ҳукмат томонидан "Шухрат" медали билан тақдирланганини ифтихор билан айтоламиз.

Ўзбекистон спортчилари 1991-2014 йилларда йирик халқаро мусобақаларда олган медаллар сони 9254 та, улардан 2874 та олтин, 2909 та кумуш ва 3471 та бронза медаллари бўлди. 2015 йилда Ўзбекистон спортчилари жаҳон, Осие чемпионатлари ва бошқа халқаро турнирларда 860 дан ортиқ медални қўлга киритишга эришдилар. Шунинг 311 таси олтин,

274 таси кумуш ва 276 таси бронза медалларидир. Спортчиларимиз, айниқса, енгил атлетика, бадий гимнастика, бокс, кураш, дзюдо, таэквондо, эшкак эшиш бўйича муваффақиятли иштирок этишмоқда.

Мустақиллик йилларида Ўзбекистон олимпия терма жамоаси таркибида жами 336 нафар спортчи Ўйинларда иштирок этди. 2016 йилда Рио-де Жанейрода бўлиб ўтган ёзги Олимпия ўйинларида 70 нафар ўзбекистонлик спортчи (улардан 22 нафар хотинқизлар) мусобақаларда қатнашиш ҳуқуқини қўлга киритдилар.

2014 йил Жанубий Кореянинг Инчхон шаҳрида бўлиб ўтган II Параолимпия ўйинларида Ўзбекистон терма жамоаси таркибида иштирок этган 27 нафар спортчимиз 22 та олтин, 5 та кумуш ва 4 та бронза, жами 31 та медалга сазовор бўлиб, умумжамоа ҳисобида 41 давлат орасида фахрли 5-ўринни, Марказий Осиё давлатлари ўртасида эса 1-ўринни эгаллади. Шу билан бирга мамлакатимиз спортчилари Параолимпия ўйинларида 12 мартаба Осиё рекордини янгилашга ҳам муваффақ бўлдилар.

Афсуски айрим ҳолларда шуни кузатишимиз мумкинки, мунтазам спорт билан шуғулланишлари учун қизлар айниқса аёлларга таъсир этувчи бир қанча ижтимоий муоммолар мавжуд. Қизларимиз учун биринчи навбатда бизнинг минталитетимиз, ҳамда эскирган одатларимиз, оилада қиз бола фақат уй-рўзғор иши ва бола тарбияси билан машғулланса бўлди, деган талаблар, чекловлар ота ёки ака-укалар томонидан амалга оширилса, аёлларимизни мунтазам спорт билан шуғулланишлари учун эса оила, болалар, қариндош-уруғ лозимандалари ва уй юмушларидан ортмаслиги катта тўсқинликларга сабаб бўлмоқда. Бу эса ўз навбатида уларни соғлом турмуш тарзини олиб боришлари учун имкониятлар чекланаётганлигини англатади. Шунинг учун ҳар бир маҳаллада, мактаб ва олийгоҳларда спорт мураббийлари ва маҳалла фаоллари билан биргаликда ота-оналарга кўпроқ тарғибот ва ташвиқот ишларини олиб борилиши, фуқоролар ўртасида маънавий саводхонликни оширилиш чораларини кўриш мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Юқоридагилар асосида ҳар бир кишининг ўз саломатлиги ўзи учун катта бойлик эканлиги, бу борада жисмоний маданият ва спортнинг ўрни тўғрисида тушунча, билим, кўникма, малакага эга бўлиши кераклигини ҳар бир педагоглар, мураббийлар, психологлар, педиатр ёки шифокор мураббийлар, маҳалла фаоллари ва бошқа шахсларнинг узвий ҳамкорлиги, ҳамжихатлиги, ҳамфикрлиги доимо керак бўлади. Шундагина бизнинг жамиятимизда одамларнинг, ёшларнинг маданий жиҳатдан ўсиши, моддий, маънавий ва рухий эҳтиёжларини қондириши, ҳар қандай ўтмиш сарқитларидан, зарарли урф-одатлардан қутилиши учун барча шароитлар яратилган бўлади.

Хулоса қилиб айтганда, мустақиллик, эркин фикр юритиш, адолат ва тенг ҳуқуқлик юртдошларимизга янги бахт-саодат келтирди. Бунда жисмоний маданият ва спорт ҳаракати ҳам ўзининг ҳақли равишда миллий мақомига эга бўлди. Дарҳақиқат серқуёш, тинч ва тотув саховатли юртда ҳар томонлама соғлом, ёшлигидан спорт билан шуғулланган, унга ихлос қўйган қиз – аёллар келажакда соғлом оила асосига пойдевор қўйиб, фарзандларини спортга меҳр қўйган, соғлом ва ватанпарварлик руҳида тарбиялашига ишонамиз.

#### А Д А Б И Ё Т Л А Р:

1. Шакиржанова К.Т. Жаҳон бўйлаб бир овоз янграб – О, спорт! // Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан. «Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни». Сборник научных трудов. – Т., ТГЭУ, 2014. -19-22-б

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги ПФ-3154-сонли Фармони. // Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 2002 й., 10- 11-сон, 197-модда.

3. Каримов И.А. 2015 йилда иқтисодиётимизда туб таркибий ўзгаришларни амалга ошириш, модернизация ва диверсификация жараёнларини изчил давом эттириш ҳисобидан хусусий мулк ва хусусий тадбиркорликка кенг йўл очиб бериш – устувор вазирамиздир. / Ўзбекистон Президенти Ислам Каримовнинг мамлакатимизни 2014 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш якунлари ва 2015 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг мажлисидаги маърузаси. // «Халқ сўзи», 2015 йил 17 январь.

4. Каримов И.А. Она юртимиз бахту иқболи ва буюк келажаги йўлида хизмат қилиш – энг олий саодатдир. – Т.: «Ўзбекистон», 2015.

5. Каримов И.А. Мамлакатимизни янада обод этиш ва модернизация қилишни қатъият билан давом эттириш йўлида. 21-жилд. - Т.: «Ўзбекистон», 2013. ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ВА САЛОМАТЛИК / ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 71 ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ / СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ 2016, 9

6. Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси томонидан Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 21 йиллигига бағишлаб ўтказилган «Хотин-қизлар ҳуқуқларини таъминлаш – доимий эътиборда» мавзусида республика анжумани. [http://uza.uz/oz/society/khotin-izlar-uularini-taminlash-doimii-etiborda-21.11.2013-29595?sphrase\\_id=1523745](http://uza.uz/oz/society/khotin-izlar-uularini-taminlash-doimii-etiborda-21.11.2013-29595?sphrase_id=1523745) (Электрон ресурс). 2016 йил 14 сентябрда мурожаат этилди.

7. Ягонасан, муқаддас Ватаним, севги ва садоқатим сенга бахшида, Ўзбекистоним. Ўқув услубий қўлланма. – Т.: «Маънавият», 2014.

8. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. / Монография. – Т., 2005. –142-б.

9. Джалилова Л.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи. – Т., 2013. -142-б.

10. Шакиржанова К.Т. Жисмоний тарбия ва спортдаги узлуксиз таълимни ташкил қилиш. Ўқув-услубий қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ, 2012. -116-б.

11. Шакиржанова К.Т. Жаҳон бўйлаб бир овоз янграб – О, спорт! // Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан. «Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни». Сборник научных трудов. – Ташкент, ТГЭУ, 2014. -19-22-б.

12. Эрнazarов Э. Олимпиада – жаҳон спорти байрами. Илмий-оммабоп рисола.–Т.:«Шарк», 2008. –206-б.

## АҲОЛИНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ ОШИРИШДА ОММАВИЙ СПОРТНИНГ ЎРНИ

*Ваисова Г.А., магистрант,*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Мақолада, мамлакатимизда оммавий спортни ривожлантириши, аҳолининг жисмоний маданиятини ошириш учун қилинаётган ишлар, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси давлат сиёсати даражасига кўтарилганлиги муҳокама қилинган.

**Калим сўзлар:** Жисмоний тарбия ва спорт, оммавий спорт, спорт иншоатлари, спорт инвентарлар, жисмоний сифатлар, таълим.

**Долзарблик.** Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг саломатлик даражасини кўтаришда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни бекиёс. Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш учун мамлакатимизнинг барча ҳудудларида спорт иншоатлари барпо этилмоқда. Лекин ушбу иншоатларда аҳолининг кунлик фойдаланиш даражаси пастлиги муаммолигича қолмоқда. Демак ушбу йўналишида аҳолининг жисмоний маданиятини ошириш, оммавий спортни катта эътибор бериш, бошланғич тажрибага эга педагогик кадрларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш муаммолари устувор бўлиб ҳисобланади.

**Тадқиқот методлари.** Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш, аввало, ёш авлодларимизнинг соғлиғини мустаҳкамлашда муҳим ўрин тутишини инобатга олиб, бу соҳага Ҳукуматимиз томонидан алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бу борада янги замонавий спорт иншоотларининг бунёд этилиши, уларни халқаро стандарт талаблари асосида спорт инвентарлари билан жиҳозлаш масалалари Президентимиз белгилаб берган ислохотлар натижасида амалга ошириб келинмоқда.

Ушбу қурилаётган спорт иншоатларидан фойдаланиш самарадорлигини оширишда малакали кадрлар тайёрлаш тизимини янада такомиллаштиришни назарда тутди.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2018 йил 28 декабрда Олий Мажлисга тақдим этилган Мурожаатномасида, “...жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштириш яна бир долзарб вазифадир. Спортни жадал ривожлантириш, халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришган спортчиларни рағбатлантириш ва қўллаб-қувватлашга бундан буён ҳам катта аҳамият берамиз. Ёш авлодимиз ўртасида спортни оммалаштириш мақсадида энг чекка туманларда ҳам болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини ташкил этамиз”.[1].

Дарҳақиқат, бугунги кунда ўта муҳим вазифалар қаторида жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш борасида изчил ислохотлар натижасида республикаимизнинг барча

худудларида бунёд этилаётган замонавий спорт иншоотларининг мавжуд салоҳиятидан самарали фойдаланиш ҳисобига ўсиб келаётган ёшларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан бандлигини таъминлашга эришиш ҳамда халқаро спорт турнирлари ва жаҳон ареналаридаги мусобақаларда совринли ўринлар қўлга киритиб келинмоқда.

Жисмоний тарбия ва спорт мамлакат фуқаролари ҳаёти ва турмуш тарзининг ажралмас қисмига айланди. Бугунги кун ёшларига кенг имкониятлар, шарт-шароитлар яратиб бериш уларни спорт орқали соғлом тарбиялашни сингдириш, юксак маънавиятли инсон қилиб тарбиялашда ҳар томонлама етук инсон бўлишга қўмаклашиш катта аҳамиятга эгадир. Бизнинг ёшларимиз нафақат ҳар томонлама маълумотли ва маънавий етук эмас, балки соғлом, чиниққан, жисмоний бақувват бўлиши ҳам керак. Бундай бўлиш учун спорт ҳаракатининг оммавийлигига эътибор бериш, жисмоний тарбияни ривожлантириш ёшларнинг, иродавий сифатларини чиниқтириш, йигит ва қизларнинг жисмоний жиҳатдан меҳнат ва мудофага тайёрлаш зарур бўлади.

Юртимиз аҳолисининг саломатлигини мустаҳкамлаб бориш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ўқувчи ва талаба ёшларнинг жисмоний ва маънавий камолотини ошириш, соғлом авлод тарбиясини такомиллаштириш масалаларини тубдан ҳал этиш истиқболли буюк давлат куришининг муҳим пойдевори ҳисобланади.

Ўзбекистоннинг мустақил давлат сифатида шаклланиши ва унинг истиқлол сари дадил бориши ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маданий маърифий соҳаларни янада такомиллаштиришни тақазо этади. Бу йўлда соғлиқни сақлаш, фан, маданият, техника, иқтисод, таълим-тарбия, жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа соҳаларда чуқур ислохотлар олиб борилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли Фармони билан тасдиқланган “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси” жисмоний тарбия ва спорт соҳасини тубдан ривожлантириш, соҳада муаммоларни бартараф этиш ҳамда кадрлар тайёрлаш тизимини тартибга солиш ва бошқариш тизимини ривожлантиришда туб бурилиш бўла олди десак муболаға қилмаймиз. [2].

Президентимиз томонидан Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўришга оид қарори ижроси доирасида Ўзбекистон Жисмоний тарбия ва спорт давлат қўмитаси, Миллий олимпия қўмитаси ҳамда спорт ташкилотлари ҳамкорлигида иқтидорли спортчиларни саралаш ва терма жамоаларни шакллантириш, спортчиларнинг маҳаллий ва хорижий ўқув-машғулот йиғинларини ташкил этиш, уларнинг нуфузли мусобақалардаги муносиб иштирокини таъминлаш борасида қатор ишлар амалга оширилиши белгилаб берилди. [1].

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли Фармони билан тасдиқланган “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси”да “Болалар спортининг оммавийлигини ошириш ҳамда мусиқа ва санъат таълимини ривожлантириш учун қулай шароитлар яратиш, 251 та умумтаълим мактаби, 12 та болалар ва ўсмирлар спорт мактабида спорт залларини куриш, 9 та ёпиқ сузиш ҳавзасини куриш ва 2 тасини реконструкция қилиш” ишларини амалга ошириш таъкидлаб ўтилган. [2].

Самбо бўйича ўтказилган баҳсларда ҳам вакилларимиз салмоқли натижаларни қўлга киритишди. Юртдошларимиз Давлат Самраев (62 кг), Бекзод Каримов мутлақ вазн тоифасида олтин медаль билан тақдирланган бўлса, Омон Ғаниев (52 кг), Шербек Рўзиев (68 кг) кумуш медалга сазовор бўлди. Мазкур ўйинлардан илк бора расман иштирок этаётган Ўзбекистон спорт делегацияси якуний натижаларга кўра жами 33 та медални (7 та олтин, 8 та кумуш, 18 та бронза) қўлга киритиб, умумжамоа ҳисобида бешинчи ўринни эгаллади .

Ўзбекистон делегацияси 13 та спорт тури бўйича 58 нафар спортчи билан иштирок этиб, кураш, самбо, гюлеш (Азарбайжон кураши), аширтмали аба гюлеш (Туркия кураши), алиш кураши (Қирғизистон кураши), қирғиз кураши, армрестлинг, мас-рестлинг, лочин ови, улоқ кўпқари, отда енгиш турлари бўйича медалларни қўлга киритди.



Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори соҳадаги яна бир муҳим ҳужжат бўлди. Ушбу қарор асосида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш бўйича дастур қабул қилинди.

2017-2021 йилларда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш борасидаги дастурда спорт мактабларининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш мақсадида 167 та спорт иншооти, жумладан, 90 та спорт мажмуаси ва 77 та сузиш ҳавзасини қуриш, реконструкция қилиш, капитал таъмирлаш, жиҳозлаш ва қайта жиҳозлаш мақсадида 995,2 миллиард сўмдан зиёд маблағ сарфланиши назарда тутилган. Дастур доирасида 2017 йилнинг ўзида 153 та болалар майдончаси таъмирланган, 232 та замонавий майдонча, Нукус шаҳрида спортнинг олимпия ва миллий турларига ихтисослаштирилган спорт мажмуаси фойдаланишга топширилган. Спорт мажмуаларидан фойдаланиш самарадорлигини ошириш, ёшларни уларга янада кенг жалб этиш зарурлиги қайд этилди. [2].

Пойтахтимизда барпо этилаётган “Хумо” муз спорти саройи, шунингдек, яқинда Тошкент вилоятининг Амирсой дам олиш масканида ишга тушириладиган замонавий мажмуа мазкур мақсадларга хизмат қилади. Шунингдек, Президентимиз томонидан белгила берилган тарзда келгусида ёзги Осиё ўйинларидан бирига мезбонлик қилиш бўйича истиқболли режа ишлаб чиқишни ўз олдимизга мақсад қилиб қуйишимиз кераклиги алоҳида таъкидлаб ўтилди. Ушбу топшириқлар ижросини таъминлаш мақсадида Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги юртимизда йирик нуфузли халқаро комплекс мусобақалар ўтказилишига эришиш, хусусан мамлакатимизда 2030 йилги ёзги Осиё ўйинларига мезбонлик қилишга шарт-шароит яратиш бўйича ўз олдига муҳим вазифалар белгилаб олди.

Нуфузли халқаро комплекс мусобақалар ўтказиш мақсадида республикадаги мавжуд спорт иншоотлари, логистика, транспорт ва меҳмонхона инфратузилмалари қувватларини таҳлил қилиш ва чет эл тажрибасини ўрганиш асосида муносиб спорт инфратузилмасини яратиш масалалари юзасидан ҳукуматга таклифлар киритилади. Ушбу мусобақалар учун қуриладиган иншоотлар халқимизга узоқ йил самарали хизмат қилиши кутилмоқда. Давлатимиз раҳбари томонидан энг чекка туманларда ҳам болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини қуриш вазифаси қўйилди. Ушбу спорт иншоотларини қуришда маҳаллий шароитни инобатга олган ҳолда, янги технологиялар ва енгил конструкциялар асосида лойиҳалаштириш режалаштирилган. Янги қуриладиган иншоотларда тарбияланувчи бўлғуси чемпионларга барча қулайликлар яратилади. Ушбу иншоотлар жаҳон стандартларига тўла жавоб бера оладиган, юртимизда ишлаб чиқариладиган спорт инвентарлари билан жиҳозлаш масалалари ҳам ўз ечимини топмоқда.

Дарҳақиқат, 2018 йилда “Ўзбек спорт саноати – 2018” кўرғазмаси бўлиб ўтди. Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги томонидан пойтахтимиздаги Таэквондо WTF ассоциация-сининг спорт залида “Ўзбек спорт саноати – 2018” кўрғазмаси ташкил қилинди. Кўрғазма спорт жиҳозлари ва инвентарларни харид қилишда шаффоф тизимни яратиш, маҳаллий ишлаб чиқарувчиларни қўллаб қувватлаш, улар орасида энг илғор сифат кўрсаткичи юқориларини ўрганиш мақсадида ташкил этилган бўлиб, унда 15 та маҳаллий ишлаб чиқарувчи корхона ўзларининг 90 дан ортиқ турдаги маҳсулотлари билан иштирок этилди. [5].

Ушбу натижаларни янада оширишда қуйидаги таклифлар мақсадга мувофиқ деб топдик.

- барча спорт турлари ўртасида селеция масалаларини янада кучайтириш;
- спортга иқтидори бўлган ёшларни саралаб олишда очик ошкоралик тамойилига эътибор бериш;
- спорт тадбирларини янада такомиллаштириш, сараланган иқтидорли спортчиларни мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли равишда ташкил этиш;
- амалга оширилган тадбирларни назорат қилиш бўйича республика ва ҳудудий кенгашлар фаолиятининг ташкил этилишини такомиллаштириш;

- жисмоний тарбия ва спорт соҳада ишлаб чиқариш ва хизмат кўрсатишни ташкил этишда тадбиркорлик фаолиятини жадаллаштиришга алоҳида аҳамият қаратиш.

**Хулоса:** Жисмоний тарбия ва спортга ихтисослашган таълим муассасалари ва спорт клубларига иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ва қабул қилиш жараёнида шаффофлик ва ҳолисликни таъминлаш чораларининг амалга оширилишини доимий назорат қилиш пировардида халқаро мусобақаларда спортчиларимиз ютуқлари салмоғини оширишга эришиш, жамоавий ўйинлар, хусусан, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол ва бошқаларни ривожлантириш борасида Давлат дастурларини ишлаб чиқиш ҳамда мамлакатимиз салоҳиятидан келиб чиқиш 2019-2025 йилларга мўлжалланган спорт Концепциясини ишлаб чиқиш, шунингдек, жамоавий ўйинларнинг ривожлантиришда уйинчиларни доимий равишда техник ва тактик ҳаракатларини аниқлаш мақсадида федерациялар томонидан махсус тестлар ишлаб чиқиш ва ўтказиш, жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг жамиятимиз ҳаётидаги ролини янада кучайтириш, аҳолининг барча қатламлари орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёшларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун барча шарт-шароитларни яратиш орқали уларни оммавий тарзда спортга, соғлом турмуш тарзига йўналтириш олдимизда турган долзарб вазифалардан ҳисобланади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси// Халқ сўзи, 28 декабрь, 2018 йил.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида” 2017 йил 7 февраль, ПФ-4947-сон.

3. “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПФ-5368-сонли фармони. 2018 йил 5 март.

4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Давлат таълим муассасалари ҳузурида спорт клубларини ташкил этиш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарори. 16.07.2018 й.

5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида тадбиркорликни ҳамда хусусий секторни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги қарори. 31.03.2018 (№248).

## **ИНСОН КАПИТАЛИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ**

*Бабажанов Р.Ю., ўқитувчи,*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Ушбу мақолада Ўзбекистонда инсон капиталининг тушунчаси, шаклланиши ва ривожланишида узлуксиз таълим тизими ва спорт соҳасида олиб борилаётган ишлар таҳлил қилинди, инсон капиталини рўёбга чиқаришга қаратилган тизимли ишларнинг аҳамияти муҳокама қилинди.

**Калит сўзлар:** инсон капитали, жамият капитали, интеллектуал мулк, моддий бойлик, ақлий меҳнат, инновация, таълим, жисмоний тарбия ва спорт

**Долзарблик.** Бугунги кунда мамлакатимизда инсон капитали инновацион ривожланиш омили сифатидаги аҳамияти ортиб бормоқда. Таълим, соғлиқни сақлаш ва аҳоли ҳаёти сифатини ошириш билан боғлиқ бошқа соҳаларга кўйилмалар нафақат индивидуал инсон капиталига инвестиция, балки инновацион иқтисодиёт мазмунини шакллантирувчи тизимини такомиллаштириш муаммолари устувор бўлиб қолмоқда. [1].

Республикада 2019 йил 1 январь ҳолатига 18 ёшгача бўлган ёшлар 11 млн. 117,9 минг нафар ёки умумий аҳолининг 33,4 %, 30 ёшгача бўлганлар эса 18 млн. 223,3 минг нафар ёки 54,8 %ни ташкил этишини ҳисобга олган ҳолда таълим тизими мамлакат тақдирини ҳал қилувчи стратегик аҳамиятга эга соҳа эканлиги маълум бўлади. [4].

**Тадқиқот мақсади.** Демак ушбу статистик маълумоти инobatга олган ҳолда, мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт сиёсатнинг муҳим йўналишларидан бири эканлигига ишонч ҳосил қилиш мумкин. Мамлакатимизда охириги йилларда инсон

капиталини ошириш учун Президенти Ш.М.Мирзиёев жуда кўплаб ишларни амалга оширишга эътибор қаратмоқда.

Чунки спорт аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, ёш авлодни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш орқали жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтиради. Турли касалликлар, ёшлар ўртасида зарарли одатларнинг олдини олади. Спорт юксак маданият, ватанпарварлик туйғуларини шакллантиришда ҳам муҳим ўрин тутади.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Маълумки, 2018 йил 5 март куни давлатимиз раҳбарининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони қабул қилинган эди. Фармонга мувофиқ, илгариги давлат кўмитаси ва унинг худудий бўлинмалари негизида Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон Фармонига мувофиқ Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти негизида Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 13 ноябрдаги “Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг Нукус филиалини ташкил этиш тўғрисида”ги 924-сон қарорга асосан филиал ташкил қилинди. Ушбу олий таълим муассасалари жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий ва ўқитувчи кадрлар тайёрлаш, шунингдек, соҳа мутахассисларини ўқитиш ҳамда тайёрлашнинг илғор усулларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш бўйича республиканинг базавий олий таълим, илмий-тадқиқот ҳамда илмий-методик муассасалари ҳисобланади [2].

Инсон капитали нуқтаи назаридан таҳлил учун умумий аҳоли таркибининг таълим даражасига кўра ўзгаришига нисбатан меҳнатга лаёқатли ёшдаги аҳоли таркибида ёки меҳнат ресурслари таркибида эришган маълумот даражасига кўра ўзгариш аҳамиятлироқдир. [5]. 2015 йилда 15 ёшдан катта аҳоли таркибида ўрта маълумотга эга бўлган аҳоли улуши 87 % ва олий маълумотга эга бўлганларнинг улуши 13 %ни ташкил этган бўлса, олий таълим билан қамров кўрсаткичларининг муттасил ошиб бориши натижасида иккинчи сценарий асосида амалга оширилган прогноз натижаларига кўра, ушбу нисбат 2025 йилда 83,7 % ва 16,2 %, 2030 йилда 81,3 % ва 18,6 % ва 2035 йилда мос равишда 78,1 % ва 21,8 %ни ташкил этади Ўз навбатида, эркаклар орасида ўрта маълумотга эга бўлганлар улуши 2015 йилдаги ҳолат 84,6 % дан 2025 йилда 81,5 % ва 2035 йилда 75,9 %га ва олий маълумотлилар улуши 2015 йилдаги 15,2 % дан мос равишда 18,4 % ва 24 % га ўзгариши рўй беради. Аёллар орасида ўрта маълумотга эга бўлганлар улуши 88,9 %дан 2025 йилда 85,9 %, 2035 йилда 80,3 %га ва олий малумотга эга бўлганлар улуши 10,8 %дан мос равишда 13,9 % ва 19,6 %га ўзгариши рўй беради. Таъкидлаш жоизки, бундай натижа 2020 йилда аҳолининг 20-30 ёш гуруҳида олий маълумотлилар улуши 16 %, 2025 йилда 25,5 %, 2030 йилда 34,2 %, 2035 йилда 41,8 % етгандагина эришилади.

Прогноз қилинаётган давр мобайнида аҳолининг ёш таркибида ҳам сезиларли ўзгаришлар содир бўлиши намоён бўлди. Хусусан, 20 ёшдан кичик бўлган аҳоли улуши 2015 йилда 37,6 %ни ташкил этган бўлса, 2030 йилга келиб, 33,7 % ва 2035 йилда 31,4 % ташкил этади. Ўзбекистонда бошланган аҳолининг юқоридан қариш жараёни янада жадаллашиб, 65 ёшдан катта бўлган аҳоли салмоғи 2015 йилдаги 4,0 %дан 2030 йилда 8,5 %га ва 2035 йилда 9,7 %га етиши маълум бўлмоқда. [4].

Истеъдодли болаларни танлаш ва профессионал спортчиларни тайёрлаш бўйича узлуксиз тизим яратилди. Умумтаълим мактаблари ва болалар спорт мажмуаларидаги машғулотларда қобиляти кўзга ташланган ўғил-қизлар болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, спорт коллежларига олиниб, профессионал ёндашувлар асосида тарбияланмоқда. Бунинг натижасида мамлакатимиз спортчилари жаҳоннинг нуфузли мусобақаларида юксак ғалабаларни қўлга киритиб, халқимиз салоҳиятини бутун дунёга намоён қилмоқда. Спортчиларни танлаб олиш – селекция ишларини такомиллаштириш бўйича янги тизим жорий этилиб, бу ўзининг дастлабки натижаларини бера бошлади. Хусусан, спортчиларимиз 2016 йили Бразилияда ўтган Олимпия ўйинларида 13 та, Паралимпия ўйинларида 31 та медалга сазовор бўлиб, юртимиз спорти тарихидаги энг юқори

натижаларга эришди. Индонезияда ўтказилган Осиё ўйинларида спортчиларимиз 21 та олтин, 24 та кумуш ва 25 та бронза – жами 70 та медални қўлга киритди. [1].

Сўнгги беш йилда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, шунингдек, унинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш учун 1 триллион 230 миллиард сўм бюджетдан ажратилган ҳамда Ўзбекистон Миллий олимпия қўмитаси маблағлари сарфланган. Бугунги кунда болаларни спорт билан шуғулланишга оммавий жалб этишни янада кенгайтириш мақсадида 1700 та болалар спорти объектида 114,8 мингга яқин спорт секциялари фаолият олиб бормоқда. Республикадаги барча умумтаълим мактаблари, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари, академик лицей ва касб-ҳунар коллежларининг спорт залларида ҳамда спорт клубларида ташкил этилган спорт секциялари ва гуруҳларига 2,6 миллиондан зиёд аҳоли жалб этилган. Улардан 2,1 миллиондан зиёдини умумтаълим мактаблари, касб-ҳунар коллежлари ва академик лицей ўқувчилари – ёшларни ташкил этади. Республика бўйича спорт иншоотларида бугунги кунда 10 минг 75 нафар ўқитувчи-мураббийлар фаолият юритаётган бўлса, улардан 4 минг 667 нафари олий маълумотли (43,4 фоиз, 5 минг 599 нафари ўрта-махсус маълумотли (56,6 фоиз) ташкил этмоқда. Лекин эришилган натижалар, қўлга киритилган ютуқларни эътироф этган ҳолда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ташкил этиш ва бошқариш тизимини такомиллаштириш, соҳанинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, ҳудудларда ёшларни спортга кенг жалб этиш, уларга етарлича шароитлар яратиш, соҳада малакали кадрлар тайёрлаш, спорт тадбирларини ташкил этиш борасида жиддий камчилик ва муаммолар мавжуд эканини ҳам айтиш зарур[3]. Масалан, бугунги кунда Халқ таълими вазирлиги тизимидаги 9 698 та умумтаълим мактабининг 67,6 фоизида спорт заллари мавжуд бўлса, 32,4 фоизида спорт заллари йўқ. Мактабларда жами 25 минг 603 нафар жисмоний тарбия фани бўйича ўқитувчи фаолият кўрсатади. Уларнинг 17 минг 735 нафари (69,2 фоиз) олий маълумотли, 7 минг 868 нафари (30,8 фоиз) ўрта махсус маълумотга эга. Жисмоний тарбия фани бўйича ўрта махсус маълумотли ўқитувчилар сони Сурхондарё, Қашқадарё, Самарқанд, Тошкент, Хоразм вилоятларида кўпчиликни ташкил этади. Республика ҳудудида 225 та болалар ва ўсмирлар спорт мактаби мавжуд бўлиб, булардан 53 таси спорт турларига ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар спорт мактабидир. Мазкур мактабларда жами 318 693 нафар, шундан 97 минг нафари қиз болалар спорт турлари билан мунтазам шуғулланади, бу умумий мактаб ўқувчиларининг фақатгина 7,1 фоизи дегандир. Шунингдек, маҳоратли спортчилар касб-ҳунар коллежлари, айниқса, олимпия захиралари коллежларини битиргандан сўнг, битирувчи-спортчиларни ишга жойлашиши ёки оилани моддий томондан таъминлаш муаммосига дуч келиши боис, эндигина юқори натижалар кўрсатадиган вақтда катта спортни ташлаб кетиши ёки чет давлатларига кетиб қолиш ҳолатлари энг долзарб муаммолардан бири бўлиб қолмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев БМТ Бош Ассамблеясининг 72-сессиясида сўзлаган нутқида: «Бизнинг асосий вазифамиз – ёшларнинг ўз салоҳиятини намоён қилиши учун зарур шароитлар яратиш...» деб, таъкидланди. Бизнинг фикримизча, олий таълимнинг имконлигининг ортиши ёшлар ўз салоҳиятларини намоён этишлари учун замин яратади. Миллий статистик маълумотлар таҳлили ва ушбу борадаги жаҳон тажрибасини ўрганиш асосида муаллиф томонидан республикада олий таълимни ривожлантиришнинг қуйидаги йўналишлари ишлаб чиқишни назарда тутди:

- Ўзбекистонда олий таълим тизими бошқарувида қўлланилувчи асосий меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларни такомиллаштириш;

- олий таълим муассасаларига қабул миқдорини белгилаш механизмининг такомиллаштириш;

- масофадан ўқитиш тизимини ташкил этиш бўйича жаҳон тажрибасидан фойдаланиш.

**Хулоса:** Аҳолида жисмоний тарбия ва спорт маданиятини ошириш орқали инсон капитали узлуксиз равишда инвестициялар томонидан шакллантириладиган ва ривожлантириб бориладиган меҳнат жараёнида қўлланилиши натижасида ишлаб чиқариш, меҳнат унумдорлиги ва даромаднинг ошишига сабаб бўлувчи билим, малака, профессионал тайёргарлик, саломатлик, инновацион ижодкорлик сингари яратувчанлик қобилиятлари

йиғиндисидир. Демак, ушбу имкониятдан фойдаланиш даражасини ўзаро мутаносиб равишда ишлайдиган таълим, соғлиқни сақлаш ва бандлик сиёсатларининг самарали шакллари ишлаб чиқишга боғлиқ бўлади.

#### Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев раислигида 2017 йил 31 октябрь куни жисмоний тарбия ва спорт соҳасида бошқариш тизимини такомиллаштириш, оммавий спортни ривожлантириш, иқтидорли спортчиларни танлаш ва тарбиялаш, соҳани малакали кадрлар билан мустаҳкамлаш ҳамда замонавий спорт иншоотларини барпо этиш масалаларига бағишланган йиғилиш. –Тошкент: ЎЗА 31.10.2017 й.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5368-сон Фармони. – Тошкент: ЎЗА 05.03.2018 й.
3. Шавкат Мирзиёев жисмоний тарбия ва спорт соҳаси раҳбарлари билан йиғилиш .- Тошкент. Sport uz. 20.09.2018 й.
4. Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқарув академиясида “Ўзбекистон-2035” иккинчи ҳалқаро форум.-Тошкент: ЎЗА 05.02.2019 й.
5. Саидов М.Х. Узбекистан: инвестиции в человеческий капитал, партнерство в сфере образования. - М.: Книжный дом газеты «Труд», 2008.

### ЁШЛАРНИ ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ВОСИТА СИФАТИДА

*Ҳикматов А.И., ўқитувчи,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация. Мазкур мақолада Ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялашда жисмоний тарбиянинг восита сифатида тўғрисидаги фикрлар илмий жиҳатдан таҳлил этилган. Шунингдек, мақолада Ҳарбий ватанпарварлик тарбиясининг илмий асослари, унинг бирламчи мазмунини ташкил этувчи тамойилларида ёритиб берилган. Бу тамойилларда ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясининг асосий қоидалари, талаблар, ёшларни Ватан ҳимоясига ахлоқий-сиёсий, ҳарбий-техник ва жисмоний жиҳатдан тайёрлашнинг амалий фаолиятининг мазмуни, шакл ва услублари мамлакатлар тараққиётига салбий таъсир этаётган иллатлардан бири сифатида демократия ва ҳуқуқ устуворлиги асосларига путур етказиши инсон ҳуқуқлари бузилишига олиб келиши борасидаги фикрлар ёритилган.*

**Калит сўзлар:** *ҳалоллик, қадрият, ўзбекистон, таълим-тарбия, маданият, менталитет, ватан, эътиқод, ёшлар, маънавий, аجدодлар, миллат,*

Бугунги кунда Юртимизда ёшларимизни ҳар томонлама етук ва баркамол шахс этиб тарбиялашга алоҳида аҳамият қаратилмоқда. Айниқса, ёшлар ўртасида ҳуқуқбузарликни олдини олишда энг аввало, жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун барча зарур шарт-шароитларни яратиш долзарб вазифа сифатида муҳим аҳамият касб этмоқда. Амалий ишлар доирасида ёш авлодни ҳаётга қатъий эътиқод руҳида тарбиялаш, менталитетимизга ёт бўлган зарарли ижтимоий иллатлар, таъсир ва оқимларга қарши тура оладиган миллий ҳамда умуминсоний қадриятларга ҳурмат руҳида тарбиялаш масалалари долзарб бўлиб қолмоқда. Бу борадаги ишларни янада жадаллаштириш масаласига тўхталар экан, Президентимиз Шавкат Мирзиёев: “ёшларимиз ўртасида ҳуқуқий маданият, соғлом турмуш тарзини, жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилишга қаратилган ишларнинг самарасини оширишни бугун даврнинг ўзи талаб этмоқда” [1], деб таъкидлагани бежиз эмас. Инсон онги ва қалбини эгаллаш учун кураш кетаётган бугунги глобаллашув шароитида ҳуқуқий саводхонлик масаласи ва маънавийнинг ижтимоий роли, ёшлар ҳаётидаги аҳамияти беқиёс даражада ортиб бормоқда.

Ҳозирда кунда дунёда олдиндан айтиш қийин бўлган вазият ҳукм сураётган мураккаб бир шароитда мамлакатимиз хавфсизлиги ва ҳудудий яхлитлигини, жамиятимизда тинчлик ва ва тотувликни таъминлаш нақадар муҳим аҳамиятга эга эканини чуқур англаган ҳолда, Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштиришни бугунги давр тақоза этмоқда.

Бугунги кунда мустақил ва ривожланаётган Ўзбекистонимизда ёшларни соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш, шу билан бирга ёшларимизда ватанпарварлик ва ҳарбий ватанпарвалик руҳида тарбиялаш, ёшларнинг ўз ижодий ва интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқариши, уларни ҳар томонлама ривожланган шахслар этиб вояга етказиш учун зарур шарт-шароитлар ва имкониятларни яратилган. Узоқни кўзлаган ҳолда қабул қилинган кадрлар тайёрлаш, мактаб таълимини ривожлантириш умуммиллий дастурлари, ёшларга оид давлат сиёсати, ўғил-қизларимиз учун турли йўналишлар бўйича таъсис этилган давлат мукофотлари, бунёд этилган таълим масканлари, болалар спортини ривожлантириш борасидаги ишлар. Буларнинг ҳаммаси баркамол авлодни, демакки, эртанги кунимизнинг муносиб давомчиларини, юрт келажаги жонкуярларини тарбиялашга қаратилган тадбирлар сирасига киради. Савол туғилади ватанпарварлик ўзи нима? Ватанпарварлик ва шунга ўхшаш туғулар қай тарзда шаклланади?

Ватанпарварлик – бу Ватан, халқ, оила, қавму қариндош олдидаги масъулият, миллат манфаати билан яшаш, ўз халқининг тарихини яхши билиш ва ундан ғурурланиш, буюк аждодлар томонидан яратилган моддий ва маънавий меросни кўз қорачиғидек асраб, келгуси авлодларга етказиш, аждодлар урф-одат, расм-русум ва удумларини, меросини ўрганиб, унинг кадриятга айланган қисмини давом эттириш, давлатимиз келажаги, истиқлолнинг барқарорлиги, келажакнинг буюклигини чин дилдан ҳис этиш, шундай келажакни барпо этишга астойдил кўмаклашиш, жонажон Ватаннинг эртанги куни, истиқболи, тараққиёти, миллат обрўсига ҳисса қўшиш, фойда келтириш, корига яраш, фидойилик, ҳалоллик билан меҳнат қилиш, халқнинг шон-шуҳрати ва манфаатини ўйлаш, инсонпарвар, халқпарвар бўлиш ва шунга ўхшаш юзлаб фазилатлар каби хусусиятларни англатади[2].

Тарихга назар соладиган бўлсак, бундан 800 йил муқаддам Жалололдиндек паҳлавон ўғилни дунёга келтирган Ойчечак она фарзандлари қонига кўкрак сути билан бирга юртининг нафасини, меҳр-муҳаббатини, озодликка бўлган буюк соғинчини ҳам сингдира олди. У ўз аллалари билан ўғил-қизини Ватанга фидокорлик, халққа муҳаббат руҳида тарбиялади. Жалололдиннинг фожиавий тугалланган умри тарих саҳифаларида жасоратнинг мислсиз тимсоли сифатида муҳрланиб қолди. У форслардан Исфандиёр Хазар ўлкасида асирга тушган синглисини қутқариш учун бориб, ўзи ҳам асирга тушди. Зиндонда ундан “Нима хоҳлайсан?” деб сўралди. У эса “Ватанимнинг бир сиким тупроғи ва бир қултум суви”, деди. Бундан кўриниб турибдики ватанпарварлик туйғуси бизга ота боболаримиздан мерос бўлиб қолган. Бу эса бизнинг тарихимиз ҳам жасоратли, халқпарвар, ўзига ишонган мард ўғлонларни тарбиялаганини, бу аждодлар эса бизга ҳақли равишда сўзсиз ўрнак бўла олишини англатиб турибди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг 2018 йил 23 февралдаги “Ёшларни Ҳарбий-Ватанпарварлик руҳида тарбиялаш” концепциясини тасдиқлаш тўғрисидаги қарори қабул қилинди. Мазкур концепцияда ёшларни ҳарбийватанпарварлик руҳида тарбиялаш масаласига жисмонан ва маънан соғлом авлодни тарбиялашга оид яхлит таълим-тарбия узвий ва ажралмас қисми сифатида қаралиб, муҳтарам Президентимиз Шавкат Мирзиёев Миромонович томонларидан Ўзбекистон Республикасини 2017-2021 йилларда ривожлантириш бўйича “Харакатлар стратегияси” талаблари асосида миллий ва жаҳондаги илғор тажрибалар, бугунги Ўзбекистон ҳаётидаги реал ижтимоий сиёсий ўзгаришлар билан уйғун равишда такомиллаштириш масаласига алоҳида эътибор қаратилди. Она Ватанимизни кўз қорачиғимиздек асраш, унинг шуҳратини дунёга танитиш ва эъзозлаш билан боғлиқ энг муҳим тушунчалар, ҳаётий ва профессионал кўникмаларни илм ва марифат асосида ёшларнинг қалби ва онгига илк болалик давридан бошлаб сингдириб боориш орқали Ватанимизнинг ҳақиқий ватанпарвар авлодларини тарбиялаш асосий мазмунни ташкил этади.[3]

Ёшларни ҳарбий - ватанпарварлик руҳида тарбиялаш бу миллатни, тили ва касбидан қатий назар, ёшларда Ватанга садоқат туйғусини шакллантириш, уларни ўз фуқоролик бурчи ва конституцион мажбуриятларини бажаришга, ҳуқуқий онги ва ҳуқуқий маданиятини шакллантириш, жамият ва давлат манфаатларини ҳимоя қилишга қодир, ҳар соҳада ҳар

томонлама ривожланган шахслар этиб тарбиялашга, жамият ва давлат органлари, жамоат бирлашмалари ва бошқа ташкилотларнинг кўп босқичли, тизимли, мақсадли ва мувофиқлаштирилган фаолиятидир.

Ушбу концепция ёшларни ҳарбий-ватанпарварлик руҳида тарбиялаш фарзандларимизни Қуролли Кучларимиз сафида хизмат қилишга тайёрлашнинг муҳим босқичидир. Юртимиздаги барча мактабларда ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясини олиб боришда таълимнинг хилма-хил шакл ва услубларидан кенг фойдаланилмоқда. «Ватан туйғуси», «Одобнома» каби фанларни ўқитишда, ўқувчи-ёшлар ўртасида ҳарбий спорт турлари бўйича мусобақалар, спорт фестиваллари, интеллектуал беллашувлар, кўриктанловлар, викториналарни ўтказишда бу жиҳатлар ўз тасдиғини топмоқда. Билим даргоҳларида соҳа мутахассислари, маънавият тарғиботчилари, илғор ўқитувчи ва мураббийлар иштирокида ташкил этилаётган «Жасорат дарслари» миллий армиямизнинг Ватанимизнинг ҳудудий дахлсизлиги, тинчлик ва осойишталигимизни таъминлашдаги ўрни ва аҳамияти, Қуролли Кучлар тизимида амалга оширилаётган ислоҳотларнинг мазмун-моҳиятини ўқувчилар онгига етказишга хизмат қилмоқда. Турли музей ва бошқа маънавият масканларида ташкил этилаётган очик дарслар, учрашувлар, ижодий кечалар ўғил-қизларда Ватанга садоқат, буюк аждодларимиз билан фахрланиш, уларга муносиб фарзанд бўлиш, мустақилликни кўз қорачиғидек асраб-авайлаш каби ғояларни мустаҳкам қарор топтиришга хизмат қилмоқда.

Хулоса Зеро, қўним топган жойимиз, Ватан деб билган шу юрт учун қанчаданқанча инсонлар жони фидо бўлди. Ватан – ягонадир, Ватан – биттадир, деган ғояни шу мўтабар заминимизда яшаётган ҳар қайси инсон, униб-ўсиб келаётган авлодларнинг онги ва тафаккурига сингдириш, уларнинг ҳаётий эҳтиёжига айлантиришни энг устувор мақсадлари деб билмоқлари керак. Зотан, жаннатмонанд улуғ она Ватанимизни севмоқ, равнаки учун фидокорлик қилмоқ, унинг тинчлиги ҳимоясида бўлиш ва асраб-авайлаш ҳар биримизнинг муқаддас бурчимиздир!

#### Адабиётлар рўйхати:

1. Шавкат Мирзиёев. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз.– Тошкент:Ўзбекистон, 2017. – Б.89.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамасининг “Ёшларни Ҳарбий Ватанпарварлик руҳида тарбиялаш” концепцияси. 140-сон 23.02.2018;
3. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз”. -Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. –Б.488.

## ЁШЛАР ЎРТАСИДА ҲУҚУҚБУЗАРЛИКЛАРНИ ОЛДИНИ ОЛИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ

*Жунайдуллаев М.А., талаба,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация. Мазкур мақолада юртимиз ёшларини ҳар жиҳатдан етук ва баркамол шахс этиб тарбиялаш, ёшлар ўртасида ҳуқуқбузарликни олдини олиш, жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун барча зарур шарт-шароитларни яратиш ҳақидаги фикрлар илмий жиҳатдан таҳлил этилган. Шунингдек, мақолада амалий ишлар доирасида ёш авлодни ҳаётга қатъий эътиқод ва қарашлар руҳида, менталитетимизга ёт бўлган зарарли ижтимоий иллатлар таъсиридан асраш борасидаги фикрлар ёритилган.*

*Калит сўзлар: юрт, ёшлар, баркамол, ҳуқуқбузарлик, жисмоний тарбия, спорт, соғлом, авлод.*

Бугунги кунда Юртимизда ёшларимизни ҳар томонлама етук ва баркамол шахс этиб тарбиялашга алоҳида аҳамият қаратилмоқда. Айниқса, ёшлар ўртасида ҳуқуқбузарликни олдини олишда энг аввало, жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун барча зарур шарт-шароитларни яратиш долзарб вазифа сифатида муҳим аҳамият касб этмоқда. Амалий ишлар доирасида ёш авлодни ҳаётга қатъий эътиқод руҳида тарбиялаш, менталитетимизга ёт бўлган зарарли ижтимоий иллатлар, таъсир ва оқимларга қарши тура оладиган миллий ҳамда умуминсоний кадриятларга ҳурмат руҳида тарбиялаш масалалари долзарб бўлиб қолмоқда. Бу борадаги ишларни янада жадаллаштириш

масаласига тўхталар экан, Президентимиз Шавкат Мирзиёев: “ёшларимиз ўртасида ҳуқуқий маданият, соғлом турмуш тарзини, жисмоний тарбия ва спортни тарғиб қилишга қаратилган ишларнинг самарасини оширишни бугун даврнинг ўзи талаб этмоқда” [1], деб таъкидлагани бежиз эмас. Инсон онги ва қалбини эгаллаш учун кураш кетаётган бугунги глобаллашув шароитида ҳуқуқий саводхонлик масаласи ва маънавиятнинг ижтимоий роли, ёшлар ҳаётидаги аҳамияти бекиёс даражада ортиб бормоқда.

Ҳозирда кунда дунёда олдиндан айтиш қийин бўлган вазият ҳукм сураётган мураккаб бир шароитда мамлакатимиз хавфсизлиги ва ҳудудий яхлитлигини, жамиятимизда тинчлик ва ва тотувликни таъминлаш нақадар муҳим аҳамиятга эга эканини чуқур англаган ҳолда, Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштиришни бугунги давр тақоза этмоқда. Айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш мақсадида 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси ва Ўзбекистон Республикасида Маъмурий ислохотлар концепциясида юртимизда ҳуқуқбузарликларни олдини олишда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш устувор йўналишлардан бир сифатида белгиланди.

Бугунги кунда Ўзбекистон Республикасида соғлом ва жисмонан баркамол авлодни тарбиялаш бўйича аниқ мақсадга йўналтирилган кенг кўламдаги тизимли ишлар амалга оширилмоқда. Жисмоний тарбия ва спортга ёшларни жалб этиш орқали ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёшларни соғлигини сақлашни таъминловчи ҳуқуқий-норматив база яратилган. Ушбу сиёсатни амалга оширишнинг ҳал қилувчи механизмлари ёшлар учун жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, оммавий спортни тарғиб этишни кучайтиришга йўналтирилган “Таълим тўғрисида”ги, “Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури”, “Жисмоний тарбия ва тўғрисида”ги, “Вояга етмаганлар ўртасида назоратсизлик ва ҳуқуқбузарликларнинг профилактикаси тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси қонунларида ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси қарорларида акс эттирилган.

Ёшларнинг жамиятга муваффақиятли ижтимоийлашуви, мослашуви ва интеграцияси уларнинг сифатли таълим олишга, маданий-маърифий эҳтиёжини қондириш, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб қилиш, маданий - оммавий мусобақаларида иштирок этиш ҳуқуқларини амалга оширишни тақоза этади. Маълумки, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ёшларда жисмоний ҳамда ахлоқий, руҳий, иродавий фазилатларни тарбиялайди, психофизиологик қобилиятларини такомиллаштиради, ёшларнинг одоб-ахлоқи ва соғлом турмуш тарзини шакллантиради. Ёшларни ҳар тарафлама ривожланишига ҳамда уларнинг соғлигига ижобий таъсир этади. Шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари ёшлар ўртасида қонунга қарши хатти-ҳаракатлар ва хулқи оғишликни олдини олишда тарбия воситаси сифатида муҳим аҳамият касб этади.

Бугунги кунда мамлакатимизда ёшлар ҳуқуқларини ҳимоя қилиш борасида қонунчилигимизда бир қатор ислохотлар амалга оширилиб келинмоқда. Асосий қонунимиз бўлмиш Ўзбекистон Республикаси Конституциясида, “Ёшларга доир давлат сиёсати тўғрисида”ги, “Бола ҳуқуқлари кафолатлари тўғрисида”ги, “Вояга етмаганлар ўртасида назоратсизлик ва ҳуқуқбузарликлар профилактикаси тўғрисида”ги ва бошқа қатор қонунлар ёшларнинг манфаатларини ҳимоя этувчи нормаларни ўзида акс эттирган. Вояга етмаганларга оид қонунлар ижросини давлат ва жамоат ташкилотларида мувофиқлаштириб бориш ишлари давлатимиз раҳбарининг диққат марказида турибди. Дарҳақиқат, вояга етмаганларнинг ҳуқуқларига катта эътибор берилаётгани бежиз эмас. Бундай эътибор, аввало Ўзбекистон Республикаси Конституцияси, шунингдек “Бола ҳуқуқлари тўғрисида”ги конвенциядан келиб чиқади[2]. Чунончи, Конституциянинг 45-моддасида вояга етмаганларнинг ҳуқуқи давлат ҳимоясида, 41-моддасида эса, мактаб ишлари давлат назоратида эканлиги белгилаб қўйилган.

Юртимиз келажаги учун соғлом авлодни тарбиялаш ҳамда вояга етказишда, ҳуқуқбузарликларни олдини олишда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти катта. Сўнги йилларда жисмоний тарбия ва спорт ўқувчи-ёшлар ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб бормоқда. Хусусан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 31 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарорига кўра, соҳасида иқтидорли болаларни ихтисослаштирилган мактабларига танлаб олиш ва ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ҳамда маънавий соғлом бўлиб вояга етиши, уларни соғлом турмуш тарзига интилишлари ва меҳр-муҳаббатни сингдириш ва қизиқишлари борасида кенг кўламли ишлар олиб борилмоқда.



Айниқса, мазкур ишларни бевосита давоми сифатида Президентимиз Шавкат Мирзиёев томонидан жорий йилнинг 19 март кўни бўлиб ўтган видеоселектор йиғилишида ёшлар маънавиятини янада юксалтириш, улар ўртасида китобхонликни кенг оммалаштириш, ахборот-коммуникация технологиялари бўйича саводхонлигини ошириш, санъат ва маданият масканларига жалб қилган ҳолда ёшлар қалбида санъатга муҳаббат туйғуларини уйғотиш бўйича бирламчи вазифалар белгиланиб, Президент томонидан бешта муҳим ташаббус илгари сурилган эди. Мазкур ташаббусдан кўзланган мақсад, Давлатмиз раҳбари Шавкат Мирзиёев мамлакатимиз ёшларни таълим-тарбиясини, маънавиятини юксалтириш борасидаги вазифаларга алоҳида эътибор қаратиш лозимлигини айтиб ўтган эди. Президентимиз томонидан илгари сурилган бешта муҳим ташаббуснинг **Иккинчи ташаббусида** ёшларни жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш ҳамда спорт иншоотлари қувватини янада оширишга қаратилган. Дастурга кўра, ташаббус доирасида ҳар бир туманда кейинги 2 йил ичида энгил конструкцияли, сендвич папелли кичик спорт залларини барпо этиш, уларга ёшларни ва аҳолини кенг қамраб олиш, оммавий спорт тадбирлари микёсини кенгайтириш кўзда тутилгани бугунги кунда мамлакатимиз ёшлари орасида катта қувончга сабаб бўлаётганлиги диққатга моликдир.

Бугунги кунда мамлакатимизда мазкур соҳада олиб борилаётган ишларнинг ижобий самараси сифатида ёшлар ўртасида спортини оммалаштириш ва ривожлантириш соҳасида муайян ютуқларга эришилди. Айниқса, бугунги кунда жойларда спортга қизиқиш изчил кучайиб бориб, спортчи, эпчил ва чаққон, мард ва жасур йигит-қизларимизни машҳурликда дунё тан олмоқда. Спорт нафақат жисмоний, балки маънавий камолотга етишишда ҳам муҳим омилдир. У иродани тоблайти, аниқ мақсад сари интилиш, қийинчиликларни бардош ва чидам билан енгишга ўргатади. Инсон қалбида ғалабага ишонч, ғурур ва ифтихор туйғуларини тарбиялайди.

Шу ўринда, ёшлар томонидан содир этилган жиноятлар атрофлича ўрганилганда, уларнинг кўпчилигини таълим муассасалари яъни ўқишга ўз вақтида бормаган, дарсдан ташқари тадбирларга жалб қилинмаган бекорчи юрган ёшлар ташкил этиши кузатилган. Бундан ташқари, ота-онасининг қаровисиз қолган, ҳаётга онгли қарай олмайдиган, содир этаётган қилмишининг охирини ўйламайдиган, осонликча бойлик орттиришни орзу қилган хомхаёлда юрган ёшлар эканлигини намоён бўлмоқда.

Ёшлар ўртасида ҳуқуқбузарлик ва жиноятчиликнинг келиб чиқиш омилларини таснифлайдиган бўлсак, одатда улар *маънавий-ижтимоий ва ижтимоий-иқтисодий* масалалар билан ажралиб туради. Вояга етмаганлар жиноятчилигининг маънавий-ижтимоий омиллари қаторига қуйидагилар киритилади. Биринчи навбатда, бу оиланинг заифлашуви ва инқирози бўлиб, унга қуйидагилар киради, оила аъзолари орасида низоларнинг кўпайганлиги, ажрашишлар даражасининг жуда юқорилиги, ота-оналарнинг бирининг ёки иккаласининг ҳам узоқ муддатга хорижга чиқиб кетиши, ота-оналар маданий-маънавий даражасининг тушиб кетганлиги, оилавий анъаналар ва қариндошлар орасида оилалараро алоқанинг йўқолиб бораётганлиги, улар орасида мулоқотларнинг камайиб кетиши, ота-оналар алкоғолизмга жуда боғлиқ бўлиб қолиши, ота-оналар мавқеининг тушиб кетиши, болаларни тўғри ва тизимли тарбиялашнинг билишмаслиги ёки истамасликлари, болаларга эътибор бермаслик, тан олмаслик ёки аксинча уларни ҳаддан зиёд эркалаш, боланинг хоҳиши қонун руҳидаги оилани шакллантириш ва бошқалар;

- нотўғри тарбия ва ташқи агрессия таъсирида болаларнинг руҳий камол топишидаги чекланишлар;

- ёшларнинг маънавий ва ҳуқуқий саводхон бўлиб камол топишининг бузилиши, ҳуқуқий нигилизм, моддий эҳтиёжларнинг маънавий эҳтиёжларга нисбатан номувофик ривожланиши, тартибсизликнинг ҳаёт тарзига айланиши. Жинсий ахлоқсизлик, истеъмолчилик хусусиятининг ўсиши; оммавий маданиятнинг зарарли таъсири;

- таълим тизимида ўқишдан қийинчилик чекаётган ўқувчиларни қўллаб-қувватламаслик, натижада ўсмирлар мактабдан ташқаридаги ҳаётга қизиқа бошлаши;

- индивидуализм кайфиятининг ошиши, манманлик ва низоли ҳолатларни зўрлик билан ҳал қилиш, зўравонликнинг ошиши;

- вояга етмаганларнинг ғайри ижтимоий ва жинсий гуруҳлар аъзолари билан муомала қилишга йўл қўйиб бериш;

- жинсий ҳаёт тарзи мавқеининг таъсири;

- вояга етмаганлар орасида наркомания ва алкоғолизмнинг ўсиши;

- вояга етмаганларнинг оммавий назоратсиз ва қаровсиз қолишлари;

- давлат ва жамоат муассасалари ва ташкилотларининг тарбияловчи ва назорат қилувчи хусусиятларини пасайиши ва бошқалар киради.

*Ижтимоий-иқтисодий омилларга қуйидагилар киради:*

- вояга етмаган ёшларнинг жамиятни бой ва камбағалларга ажралишининг асосида меҳнат эмас, балки адолатсизлик ётади, - деб тушуниши;

- осонлик билан бойлик орттиришга бўлган ҳавас;

- вояга етмаганлар учун бўш вақтларини самарали ўтказишнинг кенг тизимини етарли даражада ташкиллаштирмаслик;

- вояга етмаганлар томонидан касбий таълимни давом эттиришдаги айрим тушунмовчиликлар, яъни ота-она ва фарзанд касб танлашда бир-бирини тушунмасдан нотўғри йўналтирилгани, иш билан таъминлашнинг етарли даражада эмаслиги, кам ҳақ тўланадиган ва малака талаб қилмайдиган иш, меҳнат билан шуғулланишни истамасликлар намоён бўлмоқда.

Шарқда оила, Ватан ҳимояси йигитлар зиммасидаги шарафли бурч ҳисобланади. Шунинг учун йигитларни туғилгандан бошлаб жамият, халқ, ватан равнақи учун ҳам маънавий, ҳам жисмонан тайёрлаш ҳар бир ота-она, ўқитувчи-мураббий, кенг жамоатчиликнинг вазифаси сифатида эътибор қаратилган. Жамият тараққиёти учун хизмат қилиш, мамлакатимиз мустақиллигини мустаҳкамлаш, ватан сарҳадларини ҳар томонлама ҳимоя қилиш, оилаларнинг фаровонлигини таъминлашда йигитларнинг масъулияти янада ортиб бормоқда. Шахснинг ҳар томонлама ривожланишида, ўсиб келаётган ёш авлодни меҳнатга, Республика қуролли кучларида хизматга тайёрлашда, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда, касалликларнинг олдини олишда жисмониш тарбия ва спортнинг аҳамиятини ошириш муҳим ҳисобланади[3].

Мустақил жонажон давлатимизнинг эртанги куни, унинг гуллаб-яшнаши ва ривожланиши кўп жиҳатдан ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлом бўлишига боғлиқ. Бу эса ўз навбатида Ватанимизнинг келажаги – фарзандларимизнинг жисмоний, ақлий ва маънавий камол топиши учун қулай шароитлар яратишни тақоза этади. Бу борадаги ишларни янада ривожлантириш ҳамда самарадорлигини оширишда таълим-тарбия жараёнида юқори даражадаги соғломлаштириш тадбирларига кўпроқ эътибор бериш, ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, оммавий мусобақаларни мунтазам ташкил этиш ва ўтказиш муҳим ўрин тутаяди. Жисмоний тарбия дарсларининг мазмунли ва сифатли ўтишини таъминлаш бугунги кунда ёшларнинг соғлом ва баркамол инсон бўлиб вояга етиши учун замин яратади. Зеро, Президентимиз Шавкат Миромонович Мирзиёев қайд этганидек, “Бугунги кунда ён-атрофимизда диний экстремизм, терроризм, гиёҳқвандлик, одам савдоси, ноқонуний миграция, “оммавий маданият” деган турли бало-қазоларнинг хавфи тобора кучайиб бораётганини ҳисобга оладиган бўлсак, бу сўзларнинг чуқур маъноси ва аҳамияти янада яққол аён бўлади”[4]. Зеро, мазкур омиллар шахсни тарбияси, онги, ҳулқ-атвори ва ҳаётга бўлган муносабатини ўзгаришига хизмат қилади.

Бугунги кунда Юртимизда ёшларимизни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялашда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуллантириш мамлакатимиздаги истиқболли вазифаларини амалга оширишда муҳим аҳамият касб этади. Хулоса қилиб қилиб айтганда, мамлакатимизда жисмоний ва маънавий баркамол авлодни вояга етказиш масаласи биз учун умуммиллий, умумдавлат миқёсидаги вазифа бўлиб, бу эзгу мақсад йўлида амалга ошираётган ишларимизни изчил ва қатъиятлик билан давом эттириш бугунги сиёсатимизнинг диққат марказида турганлигини англаш ўринлидир.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Шавкат Мирзиёев. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз.– Тошкент:Ўзбекистон, 2017. – Б.89.
2. Ўзбекистон Республикаси ва инсон ҳуқуқлари бўйича халқаро шартномалар. Т., 2003, 117- бет.
3. Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари вазирлигининг оммавий спортни ривожлантириш, оммавий спорт тадбирларини ўтказишни ташкил этиши бошқармаси низоми.
4. Шавкат Мирзиёев. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз.– Тошкент:Ўзбекистон, 2017. – Б.125.

## II



### МАКТАБ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРИ ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШНИНГ ДОЛЗАРЪ МУАММОЛАРИ

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИЦ

### ACTUAL PROBLEMS OF OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF SCHOOLGIRLS

УДК 796-053.2

#### ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ

*Дудко М.В., кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,*

*Киевский национальный экономический университет, Киев, Украина*

*Хрипко И.В., кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент,*

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина*

*Аннотация.* В статье представлены исследования двигательной активности и физического здоровья девочек-подростков, определена их мотивация к занятиям двигательной активностью. Полученные данные стали основой построения программы оздоровительных занятий для данного контингента. Эффективность программы оздоровительных занятий была определена в процессе педагогического эксперимента продолжительностью 6 месяцев. Получены достоверные изменения в показателях физического здоровья и двигательной активности.

*Ключевые слова:* двигательная активность, здоровье, девочки-подростки, оздоровительные занятия, программа

**Актуальность.** Современные тенденции к увеличению количества школьников с низким уровнем здоровья обуславливают актуальность исследований, посвященных научному обоснованию безопасных и эффективных параметров оздоровительных занятий с подростками [1, 3]. Результаты исследований, представленные Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) относительно уровня двигательной активности мальчиков и девочек от 11 до 17 лет, свидетельствует, что для повышения уровня двигательной активности подростков требуются безотлагательные меры [4, 7]. Согласно выводам исследователей, опубликованной в журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, показатели двигательной активности более 80 % школьников 11–17 лет в мире – 85% девочек и 78% мальчиков – находится ниже рекомендованного ВОЗ уровня (не менее одного часа в сутки) [6, 7]. Более того, анализ результатов социологических исследований 1,6 миллиона учащихся в возрасте 11–17 лет, в период 2001-2016 гг., представленный авторами (R. Guthold, G. A. Stevens, L.M. Riley, F. C. Bull), свидетельствует, что по уровню двигательной активности девочки всех возрастных периодов отставали от мальчиков во всех 146 исследованных странах [5, 6]. Подобная ситуация характерна также для большинства постсоветских государств [2]. Несмотря на многочисленность исследований, недостаточно разработаны вопросы программирования оздоровительных занятий с девочками-подростками, хотя именно школьницы имеют значительно худшие чем мальчики показатели здоровья и, кроме этого, данный возраст наиболее вариабельный с точки зрения морфофункционального состояния. Поэтому повышение двигательной активности девочек-подростков, а, соответственно, и уровня их здоровья является актуальной и своевременной задачей.

**Цель исследования** – разработать программу оздоровительных занятий для девочек-подростков, направленную на повышение их двигательной активности и физического здоровья.

**Методы исследования** – теоретический анализ специальной научно-методической литературы и документальных материалов, социологические, педагогические методы исследования, методы оценки двигательной активности и физического здоровья, методы математической статистики. В исследовании приняли участие школьницы 6-9 классов общеобразовательных школ г. Киева

**Результаты исследования и их обсуждение.** По мнению многих исследователей для повышения уровня двигательной активности детей и подростков важным является учет их мотивационных приоритетов в выборе видов занятий физическими упражнениями. Результаты проведенного анкетирования зафиксировали, что среди выбранных целей занятий физическими упражнениями преобладают потребность в движениях (70,3%), улучшение формы тела (62,6%), улучшение здоровья (50,6%), активный отдых (28%), достижение спортивного результата (25,3%) и потребность в общении (17,3%). Учитывая, что норма оптимальной двигательной активности для подростков по данным ряда автора составляет 14-20 часов в неделю, а школьная программа предусматривает лишь два часа, то стремление школьниц повысить объем двигательной активности путем оздоровительных занятий объясняется естественными биологическими закономерностями их организма.

По результатам анкетирования 78% обследуемых школьниц не занимаются секционно какими-либо видами двигательной активности. Однако 82,6% из их числа хотели бы заниматься, предпочитая оздоровительные виды фитнеса (39,9%), танцы (36%), оздоровительные бег, ходьба (17,2%) и другие (плавание, йога, спортивные игры). Большинство девочек выбирает групповые формы занятий (72%). Большинство школьниц определяет как основную цель занятий – оздоровительную направленность.

Кроме мотивационных факторов, важное значение для разработки программ оздоровительных занятий имеет исследование уровня двигательной активности и здоровья девочек подростков. Для оценки физического здоровья школьниц применяли методику экспресс-оценки соматического здоровья Г. Л. Апанасенко. В результате исследования было установлено, что 39 % исследуемых школьниц имели низкий уровень здоровья, 40 % – ниже среднего, 21 % – средний уровень здоровья. Девочек-подростков с безопасным уровнем здоровья (выше среднего и высоким) среди исследуемого контингента не было выявлено вообще.

Оценка двигательной активности школьниц осуществлялась согласно методики Фремингемского исследования, которая предполагала оценку индекса физической активности и отдельно ее уровней. Индексы физической активности подростков находились в границах 34-36 баллов (в среднем по возрастной группе). Структура суточной двигательной активности девочек состояла из базового уровня – 8,55 часов, сидячего – 5,5 часа, малого я – 5,5 часов, среднего – 2,2 часа и высокого уровней – 1,1 час. Учитывая низкий уровень здоровья большинства исследуемых, их частую заболеваемость и недостаточную физическую подготовленность, можно сделать вывод о недостаточном объеме их суточной двигательной активности, что не оказывает содействие поддержке высокого функционального состояния организма школьниц.

На основе полученных данных была разработана и предложена к внедрению программа оздоровительных занятий для девочек-подростков (табл. 1).

Повторные исследования после 6 месяцев занятий свидетельствуют об эффективности предложенной программы. Так, индекс двигательной активности девочек-подростков заметно увеличился и, в среднем, составил 39,2 балла против 35,4 баллов в начале курса занятий. Его увеличение произошло в результате увеличения времени, которое отводится на высокий уровень двигательной активности в среднем на 60 мин. Имели место и достоверные изменения в показателях физического здоровья школьниц, так увеличилось количество девочек со средним уровнем физического здоровья (до 55 %) и выявлены ученицы с выше

среднего уровнем здоровья (21 %). Наибольшее изменения произошли в таких компонентах физического здоровья, как индекс Робинсона и жизненный индекс (цифровые значения под воздействием экспериментальной программы изменились от ниже среднего до среднего уровня). Приведенные результаты позволяют рекомендовать данный подход к построению программ оздоровительных занятий для девочек-подростков с разным уровнем физического здоровья.

**Таблица 1**

**Структура программы оздоровительных занятий для девочек-подростков с разным уровнем физического здоровья**

Параметры	Уровень физического здоровья		
	Низкий	Средний	Высокий
Кратность занятий в неделю, раз	2-3	3-4	3-5
Интенсивность, %ЧСС <sub>max</sub>	50-70%	60-75%	65-90%
Продолжительность занятия, мин	30-40	40-60	60-90
Виды занятий	Ходьба, джогинг, танцевальная аэробика, степ-аэробика, различные виды дыхательных гимнастик, элементы йоги, танцы, игры и любая активность, требующая минимального оборудования	Джогинг, бег, подвижные игры, танцевальная аэробика, роуп-скипинг, тераэробика, стретчинг, каланетика, тай-бо, спортивные игры (баскетбол)	Бег, танцевальная аэробика, памп-аэробика, роуп-скипинг, тераэробика, стретчинг, спортивные игры
Методические особенности	Преобладание аэробных упражнений (75% общего времени занятий), исключены серии высокой интенсивности.	Сочетание 2/3 аэробных упражнений и 1/3 не аэробных. Увеличение темпа или уменьшение периода отдыха	Комплексная направленность, допустимы разнообразные нагрузки, вплоть до максимальных. Сочетание различной интенсивности и продолжительности упражнений

**Выводы.** Результаты анкетирования зафиксировали, что среди выбранных целей занятий физическими упражнениями преобладают оздоровительные и коммуникативные цели. Факт неудовлетворительного состояния здоровья обследуемых учащихся зафиксирован при оценке интегрального уровня физического здоровья школьниц по методике Г. Л. Апанасенко. Только 20% из них имеют средний уровень, 80% – низкий и ниже среднего, а девочек выше среднего и высокого уровней не выявлено вообще. Проведенные исследования двигательной активности девочек-подростков подтвердили имеющиеся в специальной литературе данные относительно низкого ее уровня. Предложенная программа оздоровительных занятий базировалась на учете мотивов и интересов школьниц и исходных показателей физического здоровья и двигательной активности. Длительность педагогического эксперимента составила шесть месяцев. Результативность предложенной программы определялась по показателям физического здоровья (установлено, что 21 % девочек имели выше среднего уровень и 57 % – средний уровень физического здоровья) и двигательной активности (среднесуточный индекс физической активности повысился до 39,2 балла).

#### Список литературы

1. Андреева Е. В. Методика построения физкультурно-оздоровительных программ для девочек среднего школьного возраста с разным уровнем физического здоровья /Е. В. Андреева, А. Л. Благий // Мат. конф. «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» VII международный конгресс, М., 2003. – С. 4–5.

2. Андреева О.В. Фактори, що лімітують здоров'я дівчат середнього шкільного віку // Зб.наук. праць II Всеукр. конф. аспірантів "Молода спортивна наука України". – Львів: ЛДІФК, 1999. – С.154–160.
3. Хрипко І. В. Гендерний підхід у фізичному вихованні учнівської молоді: сучасні дослідження та тенденції / І. В. Хрипко, О.В. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я, 2018 – № 2. – С. 157–162.
4. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. US Department of Health and Human Services, Washington, DC2018
5. Guthold R. The Global Action for Measurement of Adolescent health (GAMA) initiative—rethinking adolescent metrics / Guthold R., Moller A. B., Azzopardi P et al. // J Adolesc Health. – 2019. – 64. – P. 697–699.
6. Guthold R. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants / Regina Guthold, Gretchen A Stevens, Leanne M Riley, Fiona C Bull // The Lancet Child & Adolescent Health journal, 2020. – Volume 4, ISSUE 1, P23-35.
7. New WHO-led study says majority of adolescents worldwide are not sufficiently physically active, putting their current and future health at risk <https://www.who.int/news-room/detail/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

**УДК 796.76.12.68**

## **МАКТАБ СПОРТ ТЎГАРАКЛАРДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ 11-13 ЁШЛИ ҚИЗ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ДИНАМИКАСИ**

*Абдуллаев М.Ж., п.ф.ф.д. (PhD), доцент,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

***Аннотация.** Мазкур мақолада мактаб спорт тўғарақларда шуғулланувчи 11-13 ёшли қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси аниқлаш юзасидан ўтказилган тадқиқотлар таҳлил қилинган.*

***Калит сўзлар:** ўсмир спортчилар, ҳаракатли ўйинлар, жисмоний тайёргарлик, техник-тактик тайёргарлик, психологик тайёргарлик.*

Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш дунё ҳамжамиятини ижтимоий сиёсатнинг муҳим йўналишларидан бири этиб белгиланган. Бу соҳада эришилган ютуқлар мамлакатни дунёга танитади, барча юртдошларга ғурур-ифтихор бағишлайди.

Дунёда болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти соҳасида илгари ҳам ҳар хил спорт турлари учун болаларни саралаб олиш мезонлари, воситалари ҳамда усулларини аниқлаш, уларнинг жисмоний ривожланишини бошқариш, яъни болалар организмнинг анатомик-физиологик ва психологик хусусиятларини эътиборга олган ҳолда машғулот юкламаларини тақсимлаш ва режалаштириш юзасидан илмий изланишлар олиб борилган. Бошланғич тайёргарлик босқичида танланган спорт турининг техникаси ва тактикасига ўргатиш усуллари, болалар организми ривожланишининг сенситив даврларини эътиборга олган ҳолда уларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш механизмлари ишлаб чиқилган. Спорт турлари билан шуғулланишга бўлган мотивацияни шакллантириш ҳамда спорт тўғарақларида контингентни сақлаб қолишда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти ва самарадорлигини аниқлаш муаммоларига бағишланган тадқиқотлар ўтказилган.

Таъкидлаш жоизки, жаҳонда болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантиришда иқтидорли болаларни спортга жалб этиш, уларнинг спорт маҳоратини тарбиялаб етиштириш, психологик ҳолатини баҳолаш, организмнинг морфофункционал кўрсаткичларининг ривожланиш даражасини аниқлаш, жисмоний, техник-тактик тайёргарлигини оширишда қўлланиладиган восита ва методларни амалиётга татбиқ этиш, ўқув-машғулотларни илмий асосда ташкил қилиш юзасидан кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилган [Э.Р.Андрис, Р.Қ.Қудратов, 1998; В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В.Б.Зеличенко, Б.Ф.Прокудин, 2004; Н.Г.Озолин, Д.П. Марков, 2002, В.Б.Попов, Ф.П.Сулов, Г.Н.Германов, 1999]. Хозирги вақтда спорт натижаларининг жадал ўсиши мазкур соҳада замон талабларига жавоб берадиган ўқув-машғулотларни тизимини оптималлаштиришнинг замонавий восита ва усулларни излаб топиш талабини қўймоқда.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш юзасидан ўтказилган тажриба натижалари 1-жадвалда

келтирилган.

**11-13 ёшли энгил атлетикачи киз болаларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси [n=123]**

1-жадвал

Т/р	Кўрсаткичлар	11 ёш	12 ёш	13 ёш	11 ёш		12 ёш		13 ёш	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	t	p	t	p	t	p
1	Юқори стартдан 30 м.га югуриш, (с)	8,9±0,2	8,7±0,4	8,4±0,6	0,45	>0,05	0,02	>0,05	0,31	>0,05
2	3×10 м мокусимон югуриш, (с)	10,5±0,5	9,8±0,4	9,5±0,6	0,48	>0,05	1,29	>0,05	1,84	>0,05
3	Тўлдирма тўпни улоктириш (1 кг), (метр)	4,2±0,5	4,9±0,4	5,4±0,7	1,94	>0,05	1,80	>0,05	2,21	<0,05
4	Турган жойдан узунликка сакраш, (см)	150,5±4,2	159,4±3,8	165,2±4,8	1,41	>0,05	1,50	>0,05	2,50	<0,05
5	Паст турникда тортилиш, (марта)	2,5±0,6	2,8±0,9	3,4±1,2	1,15	>0,05	1,21	>0,05	2,19	<0,05

11-13 ёшда тезлик сифатининг жадал ривожланиши болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва методикаси соҳа мутахассислари томонидан таъкидлаб ўтилган (В.П.Волков, 2002). Мазкур ёшдаги бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи спортчиларнинг тезлик сифатининг ривожланишининг ёшга хос динамикасини аниқлаш юзасидан ўтказилган педагогик тестлаш натижалари қуйидагича бўлди. Унга кўра (Юқори стартдан 30 м.га югуриш) 11 ёшлиларда ўртача кўрсаткич мос равишда 8,9±0,2 с.ни, 12 ёшлиларда 8,7±0,4 с.ни, 13 ёшлиларда эса мос равишда ўртача 8,4±0,6 с.ни ташкил этди ( $p>0,05$ ).

11-13 ёшли энгил атлетикачи кизларнинг чакқонлик сифатини ривожланишининг ёшга хос динамикасини аниқлаш юзасидан ўтказилган педагогик тестлаш натижалари қуйидагича бўлди. Унга кўра 11 ёшли энгил атлетикачилар 3×10 метрга мокусимон югуриш бўйича мос равишда ўртача 10,1±0,5 с.ни, 12 ёшлилар ўртача 9,8±0,4 с.ни, 13 ёшлилар эса мос равишда ўртача 9,5±0,6 с.ни ташкил этди. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончлилиги ( $p>0,05$ ) ган тенг.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир ёшдаги киз болалар ўртасида 1 кг.ли тўлдирма тўпни ирғитиш бўйича ўтказилган педагогик тестлаш натижалари қуйидагича бўлди. Унган кўра 11, 12, 13 ёшлиларда ўртача натижа 4,2±0,5 м.ни, 4,9±0,4 м.ни 5,4±0,7 м.ни ташкил этди. 11-12-13 ёшлилар орасидаги статистик фарқлар ишончлилиги ( $p>0,05$ ;  $p>0,05$ ;  $p>0,05$ )га тенг.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва мактаб энгил атлетика тўғарагида шуғулланувчи энгил атлетикачиларнинг ўқув-машғулотлар жараёнида ўтказилган педагогик кузатишлар натижасида мазкур спорт тури билан шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний, техник-тактик ва психологик тайёргарлигида оптимал восита ва усулларни ишлаб чиқиш зарурати мавжудлигидан далолат бермоқда.

Ўсмир энгил атлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлигининг ёшга хос динамикасини аниқлаш юзасидан ўтказилган педагогик тестлаш натижаларига кўра тезлик, чакқонлик, тезкор-куч, куч, чидамлилиқ ва бошқа сифатларнинг ривожланиши қиёсий солиштирилганда кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончлилиги ( $p>0,05$ ) га тенг.

Юқорида ўтказилган тажрибалардан олинган натижаларга таянган ҳолда ўсмир энгил атлетикачиларни ўқув-машғулотлар самарадорлигини оширишда ҳозирги замон талабларига тўлиқ жавоб берадиган машғулот методларини ишлаб чиқиш талабини қўймоқда.

**АДАБИЁТЛАР**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020

йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги ПФ-2821-сон Фармони.

2. Андриис Э.Р., Кудратов Р.Қ. Енгил атлетика / Т.- 1998 – 124 с.;

3. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. Автореф. дисс....кан.пед.наук.-М., 1986. - 22с.

4. Кудратов Р.Қ., Енгил атлетика / дарслик. – Тошкент. 2012. 367, б.;

5. Курбонова М.А. Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машгулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш. Пед.фан.ном. дисс. Тошкент. 2006. -127 бет.

6. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. п.ф.ф.д.(PhD) диссер... автореферати ,Т.: 2017, 52 бет.

**УДК 7967012.68**

## **ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАР САЛОМАТЛИГИНИНГ ҲОЛАТИ ВА УЛАР ИММУН ТИЗИМИНИНГ ШАКЛЛАНИШИГА СПОРТНИНГ ТАЪСИРИ**

*Исроилжонов С., б.ф.н., доцент, Хаитбоева Б.Б., магистрант,  
Фаргона давлат университети, Фаргона, Ўзбекистон*

***Аннотация:** Ушбу мақолада асосан қиз болларнинг гимнастикада шуғулланиши бўйича ҳафталик дарс соатлари атрофлича ўрганилиб, Фаргона шаҳар 41-инглиз тилига иқтисослаштирилган давлат умумтаълим мактаби мисолида, унинг 1- ва 2-синф қизлари 45 дақиқадан ҳафтасига фақат 2 кун, вилоят гимнастикага иқтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар мактабининг II-бошланғич тайёрлов гуруҳи қизлари эса 90 дақиқадан ҳафтасига 4 кун гимнастикага ихтисослантирилган махсус спорт машқларининг соғлиқларига ҳамда спортнинг қизлар қадди қомадига бўлган таъсирини қолаверса инсон организмдаги иммун тизимига аҳамияти режа асосида таҳлилий кузатиш натижасида олинган маълумотлар ўрганиб чиқилган.*

***Калим сўзлар:** касаллик авжи, иммунитет, гимнастика, спорт, касалликлар, соғламлаштириши.*

**Долзарблик;** Хозирги турли хил юқумли касалликлар авж олган даврда, жумладан, короновирус балоси бутун дунёни ҳавф остига олган кунларда инсонлар, айниқса ёшлар, ўқувчи қизлар саломатлигининг ҳолати ва улар иммунитетининг шаклланиши ва шу асосда уларнинг иммун тизимини янада мустаҳкамлаш куннинг энг долзарб масаласи бўлиб қолди. Буюк тибийёт ҳаками Инб Сино айтганидек: хотиржамлик ярим мукамал соғлиқ гаровидир, сабр эса шифонинг бошланишидир. “Гимнастиканинг жуда катта гигиена соғлослаштириш аҳасияти бор, гимнастика тибийётнинг шифобахш қисмидир” даган эди атоқли мутафаккир Плутарх.[1]

Бу фикрларнинг илмий асосларини ёритиш, уларнинг моҳиятини тушуниб етиш ва пировардида уларни амалда қўллаш имкониятини яратади. Спорт гимнастикасининг қандай турлари бор ва улар билан кимлар шуғулланиши кераклиги ҳам амалий аҳамиятга эга.

Хозирги кунларда ёшларни соғломлаштириш мақсадида бажариладиган ҳаракатларни машқ қилиш удумга айланиб бораётган бир пайтда улар ҳақида махсус чуқур билимлар берадиган манбаларга мужтожлик мавжуд. Жумладан, инсон иммунитети ўзи нима?, иммунитет қандай пайдо бўлади?, иммун тизимга нималар киради? ва иммунитетни кўтариш учун нималарга эътибор бериш керак? деган саволларга тўлиқ лўнда ва тушунли жавобларни билишлари талаб этилади. [1]

Одам иммун тизими махсус органлар, тўқима ва хужайралардан иборат бўлади. Уларнинг ўз функциясини бажариши, яъни организмга тушган бактерия, замбуруғ, вирус ва аллергияларга қарши курашиши организмнинг ҳолатига боғлиқ бўлади. Бу ҳолат ўз навбатида асосан уч омил билан чамбарчас боғлиқ. Улар, ўз вақтида ва сифатли овқатланиш, кайфият ва албатта ҳаракат. Хар ким ўз ҳолатидан, ёши ва жинсидан қатъий назар доимий жисмоний машқлар билан шуғулланиши унинг ҳаракатини таъминлайди ва ўз навбатида бу қон айланишини фаолланишига ва қон орқали барча керакли элементларни, озуқа моддаларни ҳамда антитаналарни ташилишига замин яратади.

**Тадқиқот мақсади;** Спорт машгулотларини тўғри танлаш ва улар билан шуғулланиш



орқали ўқувчи ёшлар организмида иммун тизимини мустахкамлаш ва уларнинг турли касалликларни енгиб ўтишини таъминлаш.

**Тадқиқот методлари;** Фарғона шаҳар 41-инглиз тилига иқтисослаштирилган давлат умумтаълим мактаби ва вилоят гимнастикага иқтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар мактаби, 2017-2018 ўқув йили.

2017-2018 ўқув йили давомида Фарғона шаҳар 41-инглиз тилига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабининг 1- ва 2-синф қизлари (7-8 ёшли 32 нафар қизлар, тажриба асосидаги А гуруҳ) ва вилоят гимнастикага ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар мактабининг II-бошланғич тайёрлов гуруҳи (7-8 ёшли 36 нафар қизлар, тажриба асосида Б гуруҳ) ўқувчиларининг спрот билан шуғулланиш фарқлари асосида натижалар олинди. Фарғона шаҳар 41-инглиз тилига ихтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабининг 1- ва 2- синф қизлари ўқув режаси ва дарс жадвали асосида ҳафтасига 2 кун 45 дақиқадан умумривожлантирувчи жисмоний машқлар билан шуғулланишди. вилоят гимнастикага ихтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар мактабининг II-бошланғич тайёрлов гуруҳи ўқув режа ва дарс жадвали асосида ҳафтасига 4 кун 90 дақиқадан махсус спорт машғулоти ўтилди. [2]

Рақамларга эътибор берсак, шуғулланиш бўйича ҳафталик дарс соатлар Фарғона шаҳар 41-инглиз тилига иқтисослаштирилган давлат умумтаълим мактабининг 1- ва 2-синф қизлари 45 дақиқадан ҳафтасига фақат 2 кун, вилоят гимнастикага иқтисослаштирилган болалар ва ўсмирлар мактабининг II-бошланғич тайёрлов гуруҳи қизлари эса 90 дақиқадан ҳафтасига 4 кун гимнастикага ихтисосланганлиги билан махсус спорт машқлари билан шуғулланишди. (Жадвал - 1)

#### Гимнастика спортининг саломатликка таъсири (2017-2018)

Жадвал - 1

Гуруҳлар	Қизларнинг умумий сони	ЎРВ билан касалланганлар	Ясси оёқлик бор қизлар сони	Ясси оёқлик тузалган қизлар сони	Сколиози бор қизлар сони	Сколиози тузалган қизлар сони
А	32	29	12	2	2	0
Б	36	3	13	11	3	3

Жадвалдаги маълумотлардан кўриниб турибдики, А гуруҳ ва Б гуруҳ қизлари ўртасида кескин фарқлар мавжуд.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси;** Тадқиқотлар натижасида 2017-2018 ўқув йили давомида куйидаги ҳолатлар аниқланди: А гуруҳда жами 32 нафар қизлар бўлиб, улардан 29 нафари ўткир респиратор касалликлари (тумов, грипп, ангина) билан касалланди ва ясси оёқлик 12 нафар қизларда мавжуд бўлиб, улардан 2 нафаригина бу камчиликдан холи бўлди. Б гуруҳда эса 36 нафар қизлар системали равишда махсус гимнастика машқлари билан шуғулланганликлари сабабли улардан фақат 3 нафари ўткир респиратор касалликлари (тумов, грипп, ангина) билан касалланди ва 13 нафар ясси оёқлик мавжуд бўлган қизлардан 11 нафари бу касалликдан фориғ бўлди. Сколизга келсак, А гуруҳда 2 нафар қизда бу касаллик сақланиб қолди, Б гуруҳдаги 3 нафар қизлар бу касалликдан холи бўлди.[3]

**Хулоса;** Умумий хулосага кўра гимнастика билан шуғулланиш натижасида қизлар гавдасининг ривожланиши яхшиланиб, келишган қадди қоматга эга бўлди, гавда тузилишидаги нуқсонлар тузалди ва ясси оёқлик нисбатан барҳам топди.

Иммун тизим яхши ишлаши учун, яъни ҳар қандай касалликларга қарши организмнинг курашиш қобилиятининг яхши бўлиши организмнинг доимий ҳаракатда бўлишига – спортнинг бирон бир тури билан шуғулланиши боғлиқ бўлади.

#### Адабиётлар рўйхати:

1. Хонкелдиев Ш. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти. Адабиёт. / Фарғона. 2007 й.
2. Ефименко А.И., Йўлдошев К.К., Умаров М.Н., Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари. / методик қўлланма / Т.ЎзДЖТИ босмаҳонаси. 1995 й.
3. Каримов М.К. Акробатика. Адабиёт. Т., / “Элсона” / 2002 й.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ

*Ахмедова Д.А., учитель,  
«Школа Джамилы Рахматовой», Ташкент, Узбекистан  
Хасанова Г.М., к.п.н., доцент Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан*

*Аннотация* В представленной статье рассматриваются вопросы развития и совершенствования двигательного потенциала путем применения средств хореографии в процессе учебных занятий.

*Ключевые слова:* хореография, физические качества, подвижность в суставах, координация, выносливость.

**Введение.** Здоровый образ жизни подрастающего поколения включает в себя основные сферы жизнедеятельности молодых людей, такие как учебной, трудовой, семейной, бытовой. Важным ориентиром этого образа жизни является формирование активности подростков именно в этом русле. Благодаря ему, в сознании молодого человека, закладываются правильные жизненные ценности [1]. Постоянное психоэмоциональное, умственное напряжение, социальная нестабильность в обществе, загрязнение окружающей среды и еще множество факторов, негативно отражающихся на организме, к сожалению, сегодня, присутствуют в жизни подростков.

Одной из сторон развития детей школьного возраста является физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека. Пик естественного развития приходится на подростковый возраст, благоприятно воздействующий на развитие физических способностей и функциональных возможностей детей [1,4]. Этот период является наиболее успешным в обучении различным двигательным умениям и навыкам, которые дают возможность детям быстрее приспосабливаться к освоению и выполнению более сложных двигательных движений.

Хореография воспитывает культуру движений, совершенствует физическую и двигательную подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся [2,4]. Именно в процессе занятий хореографией занимающиеся ближе всего соприкасаются с искусством.

Рациональное применение средств хореографии в процессе учебных занятий детей старшего школьного возраста является актуальной и своевременной.

**Цель исследования** заключается в совершенствовании двигательных возможностей девочек среднего школьного возраста в процессе учебных занятий средствами хореографии.

**Методы исследования:** теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент

**Результаты исследования и их обсуждение.** Большое разнообразие физических упражнений предполагает их применение с учетом основных положений, отражающих общие принципы системы физического воспитания.

Упражнения хореографического характера применяются в учебных занятиях, исследуемых полностью соответствовали принципам системы физического воспитания [2,4]. Комплексы упражнений включенных в учебный процесс девочек 12 лет содержали элементы классической хореографии – классический экзерсис у станка (в нашем случае применялась «Шведская стенка»), классический экзерсис на середине, танцевальные элементы различных народностей, элементы пластики (мимика), простые прыжковые упражнения, упражнения в равновесии [2,3,4]. Упражнения хореографии проводились в подготовительной части урока - классический экзерсис у станка (в нашем случае применялась «Шведская стенка»), классический экзерсис на середине, в основной части учебного занятия применялись танцевальные элементы различных народностей, упражнения в равновесии. Каждый

комплекс упражнений выполняется две недели. Всего представлено шесть таких комплексов упражнений, выполнение которых рассчитано примерно на весь учебный год.

Все упражнения выполнялись под музыкальной сопровождение, соответствующее исполняемым упражнениям.

Уровень физической подготовленности девочек 12 лет на момент начала исследований соответствовал среднему уровню скоростных и координационных способностей, низкому уровню выносливости и силовых способностей, а также средний уровень наблюдался в подвижности в суставах.

### **Примерный комплекс хореографической подготовленности**

#### **Урок на основе классического танца и свободной пластики**

На середине:

1. И.п. – стойка на носках, руки в стороны, движение выполняется по кругу (левым боком к центру). М/р. – 3/4.

- Такт 1 – 3. Мягкий бег влево, правая нога ставится сзади левой, туловище постепенно наклоняется влево, правая рука медленно вверх.

- Такт 4. 1 – 3 – Полуприсед на левой, правая впереди – вправо на носке (скрестно перед левой), наклон туловища влево – вперед, руки вверх.

- Такт 5-8. То же вправо.

- Такт 9-12. Бег вперед на полупальцах, руки в стороны (стремительно).

- Такт 13 – 14. Толчком левой прыжок со сменой согнутых ног с поворотом кругом, руки вверх.

- Такт 15 – 16. Стойка на двух (на полупальцах), руки в стороны, прогнуться в грудном отделе позвоночника, голову слегка наклонить назад, держать. То же в другую сторону (правым боком к центру).

2. Повторить комбинацию ещё раз.

- Такт 1 – 4. Бег вперед, постепенно поднимая руки в стороны и прогибаясь в грудном отделе позвоночника, голову наклонить назад.

- Такт 5 – 8. Бег назад, с отстающим движением туловища и головы (через обратную волну) принять положение круглого полуприседа, руки медленно дугами книзу – вперед.

- Такт 9 – 12. Два поворота переступанием направо на 720° на месте (в положении круглого полуприседа), руки влево, голова повернута направо.

- Такт 13-16. То же влево. Повторить ещё 3 раза. Бег выполняется стремительно, на высоких полупальцах, движения выполняются мягко, слитно.

3. И.п. – стойка на носках, руки вниз. М/р. – 2/4.

- Такт 1. 1 – 2 – выпад правой вперед, два круга правой рукой вперед – кверху.

- Такт 2. 3 – 4 – то же левой. Движение выполняется на 32 счета (16 тактов).

4. И.п. – то же, что в упражнении 3. М/р. – 2/4.

- Такт 1. 1 – скачком выпад правой вперед, правая рука в сторону, левая вперед; 2 – скачком приставляя левую к правой, стойка на двух (на полупальцах), руки вверх.

- Такт 2. 3 – скачком выпад левой вперед, правая рука вперед, левая в сторону; 4 – скачком приставляя правую к левой, стойка на двух, на полупальцах, руки вверх. 16 счётов. (8 тактов).

5. И.п. - стойка на полупальцах, руки вниз. М/р. – 2/4.

- Такт 1. Скачек на две в круглый полуприсед, руки вперед; 2 – скачком выпрямить ноги в стойку на двух, руки в стороны. Повторить 8 раз. Обратить внимание на сохранение положения высоких полупальцев при выполнении выпадов и стоек на двух.

6. И.п. – о.с. М/р. – 2/4

- Такт 1-8. 1 – 16 – 8 – пружинных шагов с пятки с небольшим разводом плеч в сторону, противоположную опорной ноги, руки разноименные.

- Такт 9-16. 1 – 16 – 16 – шагов с пятки на всей стопе, с небольшим полуприседом, с круговыми движениями плеч (работа плеч одноименная).

Достоверно возросли все без исключения все физические качества у девочек исследуемого возраста.

Наиболее существенные различия наблюдаются в таких показателях как подвижность в суставах и координационных способностях, показавшие высокий уровень развития, силовых и показателях выносливости средний уровень развития.

**Вывод.** В целях реализации поставленной цели исследования были разработаны и предложены комплексы хореографических упражнений, направленных на развитие и совершенствование двигательных возможностей, где особое внимание уделялось формированию культуры движения. совершенствованию физической и двигательной подготовленности девочек 12 лет. Таким образом, полученные результаты по завершению педагогического эксперимента показали положительное влияние разработанных комплексов хореографической подготовки на совершенствование физических качеств.

#### Список литературы

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2006. – 480 с.

2. Умаров М.Н., Федорова С.В. Характеристика и содержание учебных занятий по художественной гимнастике (методические рекомендации). Издательско-полиграфический отдел. УзГИФК. Т.: 2009. -158 с.

3. Хасанова Г.М. Методические особенности развития прыгучести у девочек, занимающихся художественной гимнастикой// Материалы I всероссийской научной конференции с межд. участием «Физическая культура, спорт, наука и образование» 2017. С. 274-276.

4. Umarov M.N., Babina E.V., Xasanova G.M., Boshlang'ich bosqichda yosh qizlarni badiiy gimnastika mashqlariga o'rgatish. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.; 2013. 80 b.

УДК 796/799

### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИЦ СРЕДСТВАМИ ROPESKIPPING

*Арипова В.Б., преподаватель,*

*Ташкентская медицинская Академия, Ташкент, Узбекистан*

**Аннотация.** В представленной статье рассматриваются вопросы внедрения в учебный процесс средств двигательной активности аэробной направленности, повышающих физическую активность детей старшего школьного возраста.

**Ключевые слова:** физическая культура, средства физического воспитания, физическая качества, аэробика

**Актуальность.** Значимость физической культуры в школьный период жизни подрастающего поколения заключается в создании основ для всестороннего физического развития, развитие и совершенствование различных двигательных умений и навыков, укрепление здоровья [3, с.169]. Развитие детей школьного возраста абсолютно не возможно без активных физкультурных занятий. Нехватка двигательной активности серьезно влияет на здоровье растущего организма детей, ослабляет иммунитет, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Широкое распространение интеллектуальной деятельности, которая как правило, сопровождается напряжением сенсорного аппарата, внимания, памяти, сопровождается значительным снижением двигательной активности, в частности у детей старшего школьного возраста [4, с.7]. Двухразовые занятия в неделю при относительно не большой интенсивности, малом объеме нагрузок, небольшом разнообразии применяемых средств в учебных занятиях не создают максимальных условий для развития и совершенствования физических качеств [2, с.3]. В связи с этим возникает потребность в применении приемов, средств и методов совершенствования учебных занятий физической культурой.

**Цель исследования** заключалась в развитии и совершенствовании двигательной активности детей старшего школьного возраста средствами Ropeskipping.

**Методы исследования** - теоретический анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследовании принимали участие школьницы учащиеся восьмых классов, не имеющих значительных отклонений в здоровье. Предварительный анализ двигательной подготовленности показал относительно невысокие показатели школьниц в развитии физических качеств. Учитывая физическое, психоэмоциональное состояние школьниц были разработаны комплексы аэробики циклической направленности Ropeskipping (аэробика со скакалкой) [4, с.155]. Упражнения включались в учебное занятие девочек, продолжительность которых составляла от 15 до 30 минут.

Аэробика со скакалкой одна из самых доступных и эмоциональных видов мышечной активности, которая продуктивно воздействует на всю мышечную систему, при этом укрепляет и совершенствует функции сердечно-сосудистой и дыхательной системы, регулирует массу тела, воспитывает общую и специальную выносливость, силовые качества, координационные способности [1,3,4].

Согласно задачам решаемые в учебном занятии, а также интереса и уровня физической подготовленности занимающихся были предложены новые, оригинальные варианты упражнений следующей направленности:

- оздоровительная, с умеренной и низкой интенсивностью тренировочной нагрузки, предпочтительно аэробно-анаэробного характера. Продолжительность данного комплекса составляла 10 минут;

- рекреативная, включающая в себя, помимо базовых прыжков, разнообразные игры, эстафеты, конкурсы скакалкой.

Движения в Ropeskipping основаны на исполнении прыжковых элементов таких как, прыжки на двух ногах; прыжки в стиле «твист»; прыжки сгибая колени вправо и влево, ноги вместе, ноги врозь; прыжки ноги скрестно; с двойным вращением скакалки; с поворотами на 180° и 360°. Также в комплексы упражнений нами были добавлены танцевальные шаги и броски скакалки, что в свою очередь поднимало эмоциональный фон и заинтересованность девочек.

Примерный комплекс упражнений Ropeskipping оздоровительной направленности

- Обычный шаг; Open-step; V-step
- Step-touche; Kneeup; Leg Curt; Leg Lift; Kick
- Подскоки; бег с высоким подниманием бедра, Jog (бег, с захлестыванием голени)
- Движения с поворотами (Mambo)
- Jampping jack
- Прыжки на двух ногах со скакалкой, вращение скакалки кистями
- Прыжки туда-обратно через скакалку
- «Бегущий шаг» через скакалку, темп 80-90 прыжков в 1 мин.
- Прыжки ноги врозь, ноги вместе через скакалку
- Прыжки с двойным вращением; чередование с простыми прыжками
- Прыжки со скрещиванием рук
- Прыжки на двух с броском скакалки вверх поочередно правой и левой рукой
- То же с поворотом на 180°
- Различные связки с прыжками и одновременным вращением скакалки
- Упражнения в стиле стретчинг применяя скакалку.

Каждый комплекс упражнений сопровождался музыкой со скоростью воспроизведения в 160 bpm/32 count.

Анализирую физическую подготовленность девочек старшего школьного возраста, участвующих в исследовании, выявлено заметное влияние средств циклического характера, на развитие скоростно-силовых, координационных качеств. Так полученные результаты тестирования физической подготовленности школьниц показывают прирост в показателях бег на 60 м., 8,2%, прыжок в длину-9,5%, в беге на 1000 м. результат улучшился на 8,5%, в равновесии на одной ноге на 10,2%.

**Вывод.** При систематических физических нагрузках уже через относительно короткий срок можно добиться существенных изменений в общем самочувствии, в повышении активности и работоспособности как физической, так и умственной.

Внедрение современных, необычных средств и методов развития и совершенствования двигательных возможностей девочек старшего школьного возраста дает возможность полагать, что будущее поколение будет здоровое, работоспособное и эмоционально-устойчивое в век высоких информационных технологий.

#### **Список литературы:**

1. Пахрудинова Н.Ю. Давиденко В.Н., Хасанова Г.М. Применение средств круговой тренировки в процессе воспитания физических качеств у детей старшего школьного возраста на уроках физического воспитания// Сборник научных трудов I-Международная научно-практической онлайн-конференция «Актуальные вопросы медицинской науки в XXI веке» 2019. С.135-137.

2. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю.И.Гришина. – Изд.3-е.- Ростов н/Д:Феникс, 2012.- 249 с.

3. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш.учеб.заведений/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: «Академия», 2006.-480с.

4. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В.Третьякова, Т.В.Андрюхина, Е.В.Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. – М.: Спорт,2016. - 280с.

**УДК 797.37.037**

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ**

*Мирзакулов Ш.А., доцент, Люлина Е.С., преподаватель,  
Узбекский государственный университет  
физической культуры, Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация:** В статье представлен анализ экспериментальной работы по применению технологии, основанной на использовании средств хатха-йоги. Показана научная целесообразность включения комплексов упражнений йоги в учебный процесс физического воспитания в средне-образовательной школе.

**Ключевые слова:** хатха-йога, физическая подготовленность, эффективность, здоровье.

**Введение.** Как органическая часть общей культуры человечества и неотъемлемая часть педагогического процесса на всех этапах образования, физическая культура тесно связана с инновационными процессами. Благодаря использованию инновационных педагогических технологий возможно достижение рационального развития двигательных качеств и способностей, а также повышение мотивации к занятиям физической культурой.

**Актуальность исследования.** Физическое воспитание школьников - неразрывная составная часть образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность в процессе формирования её духовно-нравственных, интеллектуальных и гражданских качеств.

Согласимся, что в практике физической культуры в целом широко используются инновационные технологии нетрадиционных видов гимнастики. Определен достаточно

широкий диапазон оздоровительно - развивающих направлений. Это аэробика, шейпинг, стретчинг, ци – гун, ушу и т.д. Из всего многообразия видов оздоровительной гимнастики наибольший интерес в последнее время привлекает направление - «йога». Некоторые упражнения из этого направления успешно применяются в спортивной подготовке для развития двигательных способностей и самодисциплины. Одна из ветвей йоги – Хатха йога.

Хатха йога – это древняя индийская система одна из ведущих функций, которой является поддержание тела в оптимальном физическом состоянии, путём выполнения специальных асан (упражнений). В данном случае мы говорим о прикладной технологии йоги независимой от идеологических и религиозных учений. Хотелось бы обратить внимание на то, в целом система йоги, после проведённого нами теоретического анализа, говорит о том, что йога как явление имеет научное обоснование. Согласимся с положениями научной теории физической культуры спорта о том, что построение спортивной тренировки, как многолетнего процесса требует соблюдения средств, методов и принципов [2]. Отметим то, что йога является нетрадиционным видом гимнастики, но при этом имеет основные маркеры, согласно которых направление йоги, можно определить как научно-целесообразную форму в системе физического воспитания.

Рассмотрим подробнее закономерности системы йоги, представляющие собой объективные существенные связи, которые указывают на предпосылки её научности.

В педагогическом (тренировочно-оздоровительном) процессе, как было отмечено выше, для организации познания, развития и управления используют как общепедагогические, так и специфические средства, методы и принципы.

Йога как система имеет основное средство – это асана, вспомогательными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Общепедагогическими методами выступают методы показа и слова, а специфическим методом – метод строго - регламентированного упражнения. Общепедагогический принцип – принцип сознательности и активности, специфический – постепенного наращивания нагрузки. Упражнения йоги, как утверждает известный психолог А. Коглер, можно использовать в физической культуре с различной целью. Определенные асаны могут применяться для разогрева, как в подготовительной части тренировочного занятия, так и непосредственно перед выполнением спортивного упражнения на соревнованиях, для восстановления после выполнения высокоинтенсивного упражнения или после нагрузки, в тренировочной и соревновательной деятельности. Кроме того, для развития и восстановления, отдельных групп мышц, или организма в целом [1]. (См. схема 1)

схема 1

<b>Упражнения</b>	<b>Эффект</b>
Растягивающие упражнения	влияют на показатели амплитуды движений.
Поддерживающие упражнения	оказывают общее положительное воздействие на нервную систему (на умственную «регенерацию»)
Компенсационные упражнения	для корректировки мышечного дисбаланса
Регенерирующие упражнения	для быстрого устранения симптомов утомления
Активизирующие упражнения	для ускорения психофизиологических процессов
Успокаивающие упражнения	для снятия мышечного напряжения
Развивающие упражнения	способствуют развитию физических качеств

Хатха – йога комплексно развивает все физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, силовые способности, выносливость в их специальном проявлении. Таким образом, применение йоги в постоянной практике позволяет:

1. развивать все физические качества с преимущественной направленностью на качество гибкости;
2. комбинировать йогу с другими упражнениями;
3. доступность для учащихся основной и специальной медицинских групп.

Однако, несмотря на достаточно широкую популярность и полифункциональное значение йоги как системы, это направление недостаточно разработано для применения в учебно-оздоровительном процессе учащихся среднеобразовательных школ. Основательно не изучено влияние этих технологий на уровень развития двигательных способностей занимающихся, что позволяет нам говорить об актуальности темы нашего исследования, которое предполагает разработку и обоснование методики применения комплексов йоги для развития двигательных способностей и, в частности, гибкости учащихся-школьников.

**Методы и организация исследования.** Экспериментальная работа проводилась на базе Ферганской СОШ, в период с сентября по май 2019 г. В эксперименте приняло участие 32 девушки 10 – 11-х классов обучения, разделенных на две группы по 16 человек: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). В обеих группах участники были с одинаковым исходным уровнем физической подготовленности. В учебный процесс ЭГ включались специальные занятия упражнениями йоги 2 раза в неделю по 8-10 минут в подготовительной и заключительной частях урока на протяжении 9-ти месяцев. Девушки КГ тренировались по общепринятым методикам проведения данных частей урока.

**Методы исследования:** тестирование двигательных способностей, гониометрия, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Объект исследования:** учебный процесс по физическому воспитанию в школе.

**Предметом исследования** выступает технология применения комплекса средств хатха-йоги в процессе физического воспитания. (в подготовительной и заключительной частях урока)

**Целью исследования** выявление эффективности применения педагогической технологии средствами хатха-йоги для совершенствования гибкости учащихся – девушек 10-11-х классов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ средних показателей гибкости студенток, участвующих в исследовании, показал, что наибольший темп прироста отмечены в показателях: «мост» контрольная группа показатель увеличился на 2 см, экспериментальная – на 4,4 см; «прокручивание рук» в контрольной группе результат остался на прежнем уровне, в экспериментальной прибавил – 3,6 см. Показатели теста «наклон вперед из положения стоя» в контрольной группе изменился на 3,0 см, а в экспериментальной произошло увеличение на 5 см. Статистически достоверный прирост по всем показателям трех шпагатов наблюдался у участников экспериментальной группы, занимающихся по предлагаемой технологии. Итоговое тестирование показало, что прирост результатов в тесте «шпагат» в контрольной группе составил: «левая» - 1,3 см; «правая» - 3,0 см; «поперечный» - 2,2 см, а в экспериментальной группе: «левая» - 5,7 см; «правая» - 6,6 см; «поперечный» - 4,2 см.

**Выводы.** 1. Анализ научно - методической литературы показал, что применение хатха-йоги, в процессе физического воспитания положительно влияет на здоровье занимающихся. 2. Разработанная программа построения процесса физического воспитания с применением технологий хатха - йоги экспериментальной группы, обеспечила более высокий прирост показателей качества проявления гибкости школьников. 3. Технология применения средств



хатха-йоги, может быть адаптирована к использованию со всеми возрастными группами школьного возраста.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коглер А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / А. Коглер. М: «ФАИР-ПРЕСС», 2001. - 304 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. — Санкт-Петербург: «Лань», 2005. - 384 с.

UDK: 152.22

#### ҚИЗЛАРДА ВАЛЕОЛОГИК ОНГНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАСИ

*Мирзаева С.Р., таянч докторант,*

*Тошкент давлат педагогика университети, Тошкент, Ўзбекистон*

***Аннотация.** Ушбу мақола мазмуниқизларда валеологик онгни шакллантириши муаммоларига қаратилган бўлиб, бунда соғлом турмуш тарзи асосида қизларни маънавий-ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш, уларда соғлом турмуш маданиятини махсус тамойиллар асосида ривожлантиришининг психологик механизмларини такомиллаштириши бўйича долзарб масалаларга эътибор берилган.*

***Калит сўзлар.** Қизлар, валеологик онг, соғлом турмуш тарзи, маҳалладаги ҳамкорлик, маҳалла кенгашлари.*

Жамиятнинг маънавий янгиланиши ҳамда ижтимоий жараёнларнинг эркинлаштирилиши ёш авлод онгига маънавий-ахлоқий анъаналар, инсонпарварлик ва демократик кадриятларни сингдириш орқали таъминланади. Қизлар валеологик онгини ривожлантиришнинг ҳозирги стратегик аҳамияти жаҳон миқёсида, давлат ва маҳалла даражасида соғлиқни сақлашнинг оптимал йўналишларини тадқиқ этишни тақозо этади.

Қизларни маънавий-ахлоқий жиҳатдан тарбиялаш, уларда соғлом турмуш маданиятини махсус тамойиллар асосида ривожлантиришнинг психологик механизмларини фалсафий, психологик, ижтимоий ёндашув асосида такомиллаштириш моделини ишлаб чиқиш, баркамол авлодни тарбиялашда таълим муассасалари ва фуқаролик жамияти институтларининг роли ва аҳамиятини эътиборга олган ҳолда уларнинг оила, маҳалла билан ҳамкорлигини янада кучайтиришнинг психологик механизмларини такомиллаштириш бўйича долзарб масалалардан бири сифатида илмий тадқиқот ишлари олиб борилмоқда.

Жаҳондаги психологик тадқиқотларда шахснинг саломатликка нисбатан валеологик омил сифатидаги муносабатини ўрганишнинг устуворлиги замонавий инсон ҳаёт тарзининг ўзгариши ва ҳар хил касалликлар билан хасталанишнинг юқори даражаси сабабли юзага келмоқда. Инсон турмуш тарзининг ижтимоий ва психологик омилларини ўрганиш муҳимлиги инсонлар валеологик онгини ошириш орқали турли касалликлар ва ўлим хавфи юзага келишининг олдини олиш ёки камайтириш имконияти билан боғлиқ; [1]. Соғлом турмуш тарзини самарали тарғиб қилиш ва унга ўргатишни амалга ошириш учун валеологик онгнинг ижтимоий-психологик детерминантларини тизимли ўрганиш лозимлиги мазкур илмий-тадқиқот ва илмий-амалий муаммога юқори долзарблик бахш этади.

**Тадқиқот мақсади:** қизларнинг валеологик онгини ривожлантириш асосида соғлом ҳаётга тайёрлашнинг психологик-педагогик тизимини яратиш.

**Тадқиқот методлари:** тадқиқотни амалга ошириш жараёнида мавзуга доир педагогика, психологияга оид илмий-назарий, методик адабиётларни ўрганиш ва таҳлил этиш, педагогик кузатиш, педагогик тажриба-синов, суҳбат, сўровнома, интервью, тест, математик-статистик, моделлаштириш, натижаларни умумлаштириш методларидан фойдаланилди.

**Тадқиқот натижалари.** Мавжуд валеологик онгни идрок этиш, унга нисбатан муносабатни намоён қилишда қизларнинг индивидуал психологик хусусиятлари, унинг йўналганлиги муҳим аҳамиятга эга. Бу хусусиятларнинг шаклланиши ва ривожланишида шахснинг валеологик билимлари, психологик хусусиятлари ҳал қилувчи омиллар ҳисобланади. Маълумки ёшлар, қизларни саломатликка бўлган муносабатини - ҳиссий,

когнитив ва иродавий компонентлар орқали тавсифлаш мумкин. Муносабатнинг ушбу таркибий қисмлари руҳий компонентларнинг уч даражасига мос келади.

- ҳиссий (шахсда саломатлик билан боғлиқ ташвишланиш оптимал (юқори) даражада, саломатлик ҳолатидан завқланиш ва завқланиш хусусияти мавжуд)

- когнитив (инсоннинг саломатлик соҳасидаги билимлари ёки қобилиятлари, ҳаётнинг самарадорлиги ва узоқ умр кўришини таъминлашда саломатликнинг роли ҳақида тушунча мавжудлиги)

-хулқий-мотивацион (шахсий кадриятлар иерархиясида саломатликнинг юқори қийматга эгаллиги, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун мотивациянинг шаклланиши даражаси, инсон хатти-ҳаракатларининг соғлом турмуш тарзи, шунингдек тиббиёт, санитария ва гигиена нормативларида белгиланган талабларга мослиги) - индивиднинг ўз-ўзини баҳолаши унинг саломатлигининг жисмоний, руҳий ва ижтимоий ҳолатига мувофиқлиги. Улар уч хил семантик нуқтаи назардан саломатликка бўлган муносабатларни илмий ва психологик таҳлил қилиш имкониятини акс эттиради:[3].

Шуни унутмаслик керакки, бир томондан, инсоннинг саломатликка бўлган эҳтиёжи, иккинчи томондан, шахснинг ўз жисмоний ва руҳий саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш борасидаги ҳаракатлари ўртасидаги номуносивликка эътибор қаратиш мумкин.

Одатда, саломатликнинг йўқолиши ёки йўқотилиш жараёнида, унга бўлган эҳтиёж катта аҳамиятга эга бўлишига дуч келамиз. Соғлом инсон ўз саломатлигини пайқамайди, буни одатдагидек қабул қилади, унга эътибор қаратмайди. У саломатликнинг мустаҳкамлигига ишонади, соғлиқ билан боғлиқ муаммолар йўқлиги туфайли, уни сақлаб қолиш ва мустаҳкамлашга қаратилган муайян хатти-ҳаракатларни амалга оширишни зарур деб ҳисобламайди:[4].

Саломатликка нисбатан пассив муносабат, "агар одам касал бўлиши керак бўлса, у нима қилса ҳам, барибир касал бўлиб қолади" каби мулоҳазаларда, акс этади, бу эса тегишли хулқ-атворни шакллантиради, саломатлик ёмонлашувига олиб келади. Бундай ёндашунинг асосий сабабларидан бири – саломатлик, уни шакллантириш, сақлаш ва мустаҳкамлаш тўғрисидаги билим ва кўникмаларнинг саёзлигидадир: [2].

Шунинг учун Хотин-қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш ва қизларни соғлом турмуш тарзи асосида жамият ҳаётига, оилада мустақил яшашга тайёрлаш масаласи Ўзбекистон Президенти Фармонлари, Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари, қатор қонунлар ҳамда давлат аҳамиятига молик бошқа ҳужжатларда ҳам алоҳида эътироф этилган.

Соғлом турмуш тарзи нафақат инсон саломатлигининг бирор меъёри, балки инсоннинг ўз ҳаёти давомидаги яшаш услуби билан боғлиқ тушунча бўлиб, унинг мазмуни инсон саломатлиги ва инсонни зарарли кўникмалардан асраш қобилиятини шакллантириш мезонларини ўзида мужассам этган мураккаб ижтимоий-психологик, педагогик ва тиббий тушунча ҳисобланади.

Маҳаллада қизларнинг соғлом турмуш тарзи асосидаги тафаккурини шакллантириш уларни мустақил ҳаётга таёрлашнинг таркибий қисмларидан бири бўлиб, у тарбиянинг ақлий, ахлоқий, гигиеник, жисмоний, экологик, маънавий, эстетик, меҳнат ва бошқа қирралари билан чамбарчас боғлиқдир:[5].

### **Хулосалар**

Бизнинг назаримизда, қизларга соғлом турмуш тарзи қоидаларини сингдиришнинг ўзига хос таркибий андозаси мавжуд бўлиб, улар ўртасидаги ўзаро узвийлик ва изчиллик таъминланса, мазкур йўналишда самарали натижага эришиш мумкин. Маҳалла тизими орқали қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш жараёнининг педагогик тамойиллари мавжуд бўлиб, улар - соғлом турмуш тарзига оид билим ва кўникмаларнинг изчил, доимий, узвий берилиши, давомий, ҳаётий, илмий ва халқчиллиги, назариянинг амалиёт билан алоқаси ва замон талабига мослигини таъминлашдан иборатдир. Шунингдек, маҳалла тизими орқали қизларни *валеологик онгини шакллантиришида қуйидаги жиҳатларга алоҳида эътибор бериш лозим:*

Ўзбекистонда хотин-қизлар мавқеини ижтимоий, сиёсий, иқтисодий муҳофазалаш, уларнинг давлат ва жамият қурилишидаги фаоллигини ошириш, оналик ва болаликни тиббий ва ижтимоий ҳимоя қилиш, аёллар саломатлигини асраш давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири бўлиб, мазкур йўналишда хотин-қизлар тафаккурида соғлом турмуш тарзини шакллантириш муҳим аҳамият касб этади.

- Қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилавий ҳаётга тайёрлаш давлат аҳамиятига молик вазифалардан бўлиб, у умумхалқ ҳаракатига айланмоқда. Мазкур йўналиш аниқ, режалаштирилган, моддий таъминланган, маънавий қўллаб-қувватланган давлат сиёсати орқали амалга оширилмоқда.

- Соғлом турмуш тарзини шакллантириш Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармонлари, хотин-қизлар ва фуқаролар саломатлигини ҳуқуқий муҳофаза қилиш борасидаги Қонунлар, Вазирлар Маҳкамаси Қарорлари, шунингдек, турли меъёрий ҳужжатлар орқали таъминланади. Шунингдек, ушбу масалани таъминлаш халқаро ҳуқуқий ҳужжатлар тизими орқали ҳам кафолатланган.

- Соғлом турмуш тарзи тушунчасининг Ўзбекистонга хос бўлган хусусиятлари мавжуд. Улар сирасида – оилага бўлган муқаддас муносабат, диний бағрикенглик, СТТнинг тарихий миллий характерга эгаллиги, демократик кадриятлар ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш, умумбашарий ва миллий тафаккур асосидаги дунёқараш, мафкуравий уйғоқлик ва сезгирлик тамойиллари алоҳида аҳамият касб этади. Мафкуравий огоҳлик - бугунги кунда соғлом турмуш тарзи тушунчасининг муҳим қиррасидир.

- Қизларни оилавий турмушга тайёрлашнинг психологик, гендер, ҳуқуқий, тиббий, ижтимоий, диний ва маърифий, мафкуравий, жинсий каби йўналишлари мавжуд. Шу билан бирга соғлом турмуш тарзининг ҳуқуқий, тиббий, жинсий, ижтимоий йўналишлари моҳиятини давр талаблари асосида бойитиш ва янгича талқин қилиш тақозо этилади.

- Маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлашнинг мазмуни соғлом турмуш тарзи тарғиботи билан шуғулланувчи тизимнинг мавжудлиги ва қизларни маҳаллада оилага тайёрлаш босқичларининг самарали ташкил этилиши, маҳалла тизими орқали қизларни СТТ асосида оилага тайёрлаш шакллариининг хилма-хиллиги, давр талабига мослиги, илмий-назарий адабиётлар билан таъминланганлиги, мутасадди кадрларнинг билим савияси ва тайёргарлигига боғлиқ.

- Педагог, тиббиётчи, психолог олимлар томонидан соғлом турмуш тарзи ва қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш бўйича махсус дастурлар, методик адабиётлар, қўлланмаларни ишлаб чиқиш, нашр этиш ва уларни ҳар бир оилага етказиш давр талабидир.

- Маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш жисмоний, тиббий ва физиологик инфратузилмаларнинг мавжудлигига боғлиқдир. Шу боис, маҳаллаларда ҳомийлар қўмаги ва мутасадди ташкилотлар раҳбарлигида шундай соғломлаштириш инфратузилмаларини ташкил этиш авлод саломатлигини сақлашга хизмат қилади.

- Соғлом турмуш тарзи нафақат инсон фаолияти билан, балки инсон тафаккури ва онги, унинг яшаш тарзи ва менталитети, ўз ҳаёт тарзига бўлган муносабати, инсон маънавиятига алоқадор бўлган эмпирик-психологик жараён ҳисобланади. Шу боис, соғлом турмуш тарзи тарғиботи жамиятда соғлом турмуш тарзини қабул қилиш мезонларининг мавжудлиги билан бевосита алоқадордир. Демак, қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш жамиятдаги тарбиянинг барча қирралари асосида олиб бориладиган таълим-тарбиявий ишлар билан чамбарчас боғлиқликда амалга оширилиши лозим.

- Диний маърифат ва маънавий-ахлоқий тарбия ишлари бўйича маҳалла маслаҳатчилари ўз фаолияти давомида бевосита соғлом турмуш тарзи тарғиботи, унинг

муҳим қисмларидан бўлган экстремизм ва терроризмга қарши иммунитетни ҳосил қилиш билан шуғулланадилар. Аммо уларнинг кўпчилиги тиббий, педагогик билимга эга бўлмаган шахслардир. Шу боис, уларни ўқитиш, қайта тайёрлаш, малакасини мунтазам ошириб бориш, улар ўртасида СТТ мавзуларида танловлар ўтказиш ва улар фаолиятини рағбатлантириш даркор.

- Маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлашда маҳалла, мутасадди давлат ва нодавлат ташкилотларининг ҳамкорликда ўтказадиган хилма-хил тадбирлар (семинар, конференция, анжуман, семинар-тренинглар, давра суҳбатлари, баҳслар, кўрик-танловлар, сўровнома в.б.), уларда тарбиянинг самарали метод ва воситаларидан фойдаланиш кўзланган натижани беради.

- Маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш жараёнида барча давлат ва нодавлат тузилмаларининг ўзаро ҳамкорликнегизига қурилган мувофиқлаштирилган сайи-ҳаракатлари замон талабидир. Бутун жамиятни умумхалқ мақсади бўлган соғлом турмуш тарзига йўналтириш фуқаролар истиқбол саломатлиги ва миллат генофондининг соғломлиги асоси бўлиши даркор.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Ананьев, В.А. Психология здоровья / В.А. Ананьев. - СПб., 2006. - 384 с.
2. Васильева, О.С., Филатова, Ф.Р. Психология здоровья человека. Эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 352 с.
3. Гордеева, С.С. Отношение к здоровью как социальный феномен / С.С. Гордеева // Вестник пермского университета. - 2011. - N 2 (6) - С. 131-136.
4. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / под ред. Г.С.Никифорова. - СПб., 2006 - 607 с.
5. Мусурмонова О., Шарипова Д., Абдурахимова Ф.Ю., Тўйчиева Г., Рискүлова К. "Маҳаллада қизларни соғлом турмуш тарзи асосида оилага тайёрлаш" ўқув курси дастури. -Тошкент: Ўзбекистон, 2006, -32 бет.

## **ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШДА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА ЁШИГА БОҒЛИҚЛИГИ**

*Маматқулова З., ўқитувчи, Мовлонова З., ўқитувчи,  
Тошкент давлат Аграр университети, Тошкент, Ўзбекистон*

*Аннотация. Мақолада қизларнинг жисмоний сифатларини тарбиялашда техник тайёргарлиги ва ёшига боғлиқлиги ўрганилган бўлиб, бунда кўпроқ бошланғич синф қизларининг жисмоний ҳаракатларни ўргатиш босқичлари, техник тайёргарлиги назарий жиҳатдан баён этилган*

*Калит сўзлар. Жисмоний сифатлар, бошланғич синф ўқувчи-қизлари, ўргатиш босқичлари, техник тайёргарлик, дастлабки ўрганиш, ҳаракатларни бажариш, чуқурроқ ўрганиш. Жисмоний тарбия.*

Бугунги кунда мамлакатимизда таълим тизимини такомиллаштириш, Ватан равнақини таъминлайдиган ёш авлодни вояга етказиш масалаларига жиддий эътибор берилмоқда. Юксак маънавий-ахлоқий кадриятларни ўзида жам қилган, ҳар томонлама етук, баркамол инсонни тарбиялаш, ўсиб келаётган ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлаш борасида Ҳукуматимиз томонидан барча шарт-шароитлар яратилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги "Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида" ПФ-4947-сонли Фармони билан тасдиқланган 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича ҳаракатлар стратегияси Ёшларга оид давлат сиёсатини такомиллаштириш ҳақидаги бандида ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини қўллаб-қувватлаш ва рўёбга чиқариш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этишга алоҳида эътибор қаратилган.

Жумладан, мазкур дастур доирасида республика бўйича 12 та болалар ва ўсмирлар спорт мактабида спорт залларини қуриш, 9 та ёпиқ сузиш ҳавзасини қуриш ва 2 тасини реконструкция қилиш кўзда тутилган.

Илмий маълумотлардан ҳаракатлари етишмаслиги ўқувчи-қизларнинг фақат соғлиғига салбий таъсир кўрсатибгина қолмай, балки уларнинг ақлий иш бажариш қобилиятларини ҳам пасайтириши, умумий ривожланишини ортда қолиши, ўқувчи-қизларнинг атрофдагиларга бефарқ қилиши маълум. Шу боис, ўқувчи-қизлар кундалик ҳаётларида ҳам, машғулотларда ҳам кўп ҳаракатланишлари керак.

Ҳаракатсиз ўқувчи-қиз соғлом ўсмайди. Ҳаракат – бу турли касалликларни, айниқса, қон-томир, нафас олиш, асаб тизими касалликларини олдини олишда муҳим ўрин тутди ва шу ўринда, ҳаракатланишни – самарали даволаш воситаси – деб, ифодалаш мумкин. Болаларни мактаб ёшида жисмоний жиҳатдан тарбиялаш инсонни соғлом, ақлан етук ва баркамол шахс бўлиб шаклланиши жараёнида катта аҳамиятга эга эканлигини таъкидлаб ўтиш керак. Уларни бу ёшида қобилиятлари анча жадал равишда ривожланади, жисмоний сифатлари, характер белгилари шаклланади. Шуларни эътиборга олган ҳолда, айнан мана шу ёшида ўқувчи-қизнинг баркамол ривожланиши учун мустаҳкам пойдеворга асос солиш керак. Ўқувчи-қизларда жисмоний фаолликнинг етишмаслиги организм функциялари ва унинг фаолиятига салбий таъсир қилади, оқибатда асосий жисмоний сифатларнинг ривожланишини сусайтиради.

**Тадқиқотнинг мақсади:** Жисмоний тарбия машқларидан фойдаланиб ўқувчи-қизларни эркин ҳаракатланиш кўникма ва малакаларини шакллантириш ҳамда уларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш орқали ҳаракат фаоллигини оширишдан иборат.

**Тадқиқот методлари:** тадқиқотни амалга ошириш жараёнида мавзуга доир педагогика, психологияоид илмий-назарий, методик адабиётларни ўрганиш ва таҳлил этиш, педагогик кузатиш, педагогик тажриба-синов методларидан фойдаланилди.

**Тадқиқот натижалари.** Мактаб ёшидаги ўқувчи-қизлар жисмоний тарбиясининг асосий вазифаларидан бири уларнинг соғлом бўлиб ўсишлари ва жисмоний жиҳатдан ривожланишини таъминлаш ҳисобланади. Ёш организм учун ҳаракатланиш эҳтиёжи зарур биологик эҳтиёж бўлиб, организм ўсиши ва ривожланишининг муҳим омили ҳисобланади. Ҳаракатланиш ўқувчи-қизнинг функционал имкониятлари ва иш бажариш қобилиятини белгилайди.

Айрим ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёни куйдаги босқичлардан иборат:

1. *Дастлабки ўрганиш*, бу ўрганиш жараёнида ҳаракатни унинг асосий вариантыда умумий тарзда бажариш кўникмаси таркиб топади.

2. *Чуқурроқ ўрганиш*, бунда ҳаракатни зарур даражада аниқ бажариш малакаси ҳосил бўлади.

3. *Ҳаракатларни бажариш* кўникмасини мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш, бу ҳаракат кўникмасининг пайдо бўлиш, шунингдек, ундан ҳар хил шароитларда фойдалана олиш билан боғлиқдир.

*Дастлабки ўрганиш.* Ўргатишнинг бу босқичидаги мақсади ҳаракат фаолиятини унинг асосий вариантыда умумий тарзда бажариш кўникмани таркиб топтиришдир. Ўрганувчилар янги ҳаракат техникасининг негизини ўзлаштириб олиши керак. Бир хил ҳолларда бундай малакалар, улар умумий жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳосил қилинганда, мустақил аҳамиятга эга бўлиши ва техника батафсил такомиллаштирмаган ҳолда малакага айланиши мумкин. Бошқа ҳолларда бу кўникмалар ҳаракатларни бажаришнинг устаси бўлиш йўлида дастлабки босқич ҳисобланади, бу спорт учун айниқса характерлидир.

Дастлабки кўникмани таркиб топтириш босқичи физиология механизми жиҳатдан шу билан характерлики, бу босқич давомида мия пўстлоғидаги динамик стереотипнинг асосида яратилади. Бунда яроқли туғма ва орттирилган рефлексларни танлаш, шунингдек ўрганувчиларнинг ҳаракатларни бажариш тажрибаларида бўлмаган рефлексларнинг янгиларини барқарор этиш содир бўлади.

Натижада босқич охирида ўрганиладиган фаолият техникасининг асосига мос келувчи ҳаракат рефлекслари системаси таркиб топади. Бу босқичнинг ўзига хос хусусиятлари:

а) ҳаракатларнинг фазо ва вақт жиҳатдан етарли даражада аниқ бўлмаслиги, мускул ҳаракатларининг аниқ эмаслиги;

б) ҳаракат акти ритмининг барқарор эмаслиги;

в) кераксиз қўшимча ҳаракатларнинг мавжудлиги;

г) мураккаб ҳаракат фазалари ўртасида яқинликнинг йўқлигидир.

Ҳаракатларнинг фазо ва вақт жиҳатдан аниқ бўлмаслиги, шунингдек мускулларни зўр бериб ҳаракат қилдиришнинг номуносиблиги, биринчидан, нерв жараёнларининг бош мия пўстлоғида иррадиация бўлишидан, иккинчидан эса ички тормозланишнинг етарли

эмаслигидандир. Нерв процесларини бош мия пўстлоғининг ҳаракат анализаторида иррадиация қилиниши ишда қатнашиши керак бўлган функционал ҳаракат бирликлари билан бир қаторда, бу бирликка уларнинг марказида қўзғалишнинг иррадиация қилувчи процесси тақсимланган бошқа бирликлар ҳам жалб бўлади.

Ташқаридан бу ҳаракатнинг керакли йўналиши ва амплитудадан четга чиқишида намоён бўлади. Қўзғалиш процессини иррадиация қилиш мускулларнинг зўр бериб ҳаракат этишининг номутаносиб бўлишига олиб келади; ўрганувчи керагидан кўп куч сарфлайди ва ҳаракатларни гавданинг бутун ёки бир қисм мускулларини куч билан ишга солиб бажаради.

Бунинг ҳаммаси мазкур босқичда ўта даражада чарчаш, толиқиш ва ишчанлик қобилиятини пасайишининг сабабларини ташкил этади. Ҳаракат акти ритмининг қатъий бўлмаслиги одатда ўрганувчиларнинг ҳаракат актларининг айрим фазалари вақтидан олдин бажаришга ҳаракат қилишларидан кўринади: булар кўпроқ кўп куч сарфлаш билан боғлиқ бўлган асосий фазалардир.

Маълумки, тормозли рефлекслар ижобий рефлексларга қараганда жуда қийинчилик билан ҳосил бўлади. Масалан, гимнастика билан шуғулланувчиларда баъзи малакаларни таркиб топтиришда ҳаракатларнинг айрим фазалари ўртасида зарур паузалар ўрнатиш учун узоқ ишлаш талаб этилади. Бундай тормозланиш рефлексларни нерв фаолияти қўзғалувчан типда бўлган кишиларда ҳосил қилиш жуда қийиндир. Мураккаб ҳаракатлар мазкур босқичда ҳамма ҳаракат фазаларда эътибор қаратилгандагина бажарилиши мумкин.

Мазкур босқичда ўргатиш методикаси дидактик принципларни ёйишда, ўргатишнинг шу босқичи учун характерли бўлган метод ва усуллардан фойдаланиш қатор хусусиятларга эгадир [3].

Ҳаракатларни ўрганишнинг бошланғич пайти шу ҳаракатлар билан олдиндан танишиб чиқиш ҳисобланади. Бунга ҳаракатларнинг аҳамияти ва хусусиятини сўзлаб бериш, шунингдек, амалда бажариб кўрсатиш орқали эришилади.

Сўзлаб берилганда, ўрганувчилар ҳаракатлардан кўзда тутилган мақсадни, ҳаракатларнинг аҳамиятинини тушуниб олишлари керак, суҳбат уларда ҳаракатларни бажаришга қизиқиш уйғотишга ва бу билан ҳаракатларни ўзлаштириш учун зарур стимул, иродавий куч яратишга ёрдам бериши зарур [2].

Суҳбатда мазкур ҳаракатнинг пайдо бўлиши ҳақида, унинг амалдаги ва спорт соҳасидаги аҳамияти ҳақида, юксак муваффақиятлар ва шуғулланувчилар учун яқин бўлган меъёрлар ҳақида маълумот (тарихий маълумот) бўлиши керак.

6-10 ёшли ўқувчи-қизларни машқ техникасини ўргатишда сўз ва кўрсатиш, сўз-кўрсатиш, кўрсатиш-сўзни таъсир этишини 5 ҳафта давомида кузатдик. (1-жадвал).

1-жадвал

**Сўз ва кўрсатишнинг ўқувчи-қизлар ўргатиш босқичлари, техник тайёргарлиги ва ёшига боғлиқлиги**

Ўргатиш босқичлари ва омиллари	Шакли, 6%			
	Сўз (С)	Кўрсатиш (К)	К-С	С-К
Таништириш	54,0	7,1	3,2	15,6
Ўргатиш	56,5	10,5	1,6	15,6
Тақомиллаштириш	75,2	9,2	1,3	3,7
Ўқувчи-қизларни техник тайёргарлиги:				
Нисбатан паст	55,4	12,1	2,6	11,0
Нисбатан юқори	69,9	5,5	0,5	17,2
Ўрганувчиларнинг ёши				
6-8 ёш (1-синф)	72,5	8,2	3,1	8,9
11-12 ёш (4-синф)	72,1	8,6	1,2	11,0

Биринчи ва иккинчи шакллар фаолиятини бажариш қонуниятларини бажаради. Учинчиси операцияларни кетма-кетлиги ва айрим ҳаракат тавсифларини беради. Биринчи шакл (сўз ва кўрғазмалиликни кўшилиши) катта стажли ва ижодий иш билан шуғулланувчи ўқитувчиларда кам қўлланилади.

Биринчи шаклда мустақил ишлашга қаратилса, иккинчи репродуктив фикрлашга, учинчиси кам даражада ижодий фикрлашни ривожлантиради.

Ўқитувчининг сўзи, кўрсатиш билан қўшиб олиб борилаётганда аниқ, тушунарли, тугалланган бўлиши зарур.

## Хулосалар

Кўпинча ўқитувчи ўргатишни мақсад ва вазифаларини яхши тушунтира олмаслиги сабабли, ўқувчи-қизларда бошқа ноаниқ мақсад ҳосил бўлади. Терминологияни яхши ўрганган ўқувчи-қизлар, материални тез ўзлаштиради. 80% материални ўргатишда камида 20% ҳаракат таъсири тўғри кўрсатиш ва тушунтиришга боғлиқ.

Намойиш икки аспектида амалга оширилади. Биринчидан, ҳаракат табиий мукаммаллашган кўринишда намойиш қилинади. Ҳаракатни аниқ чиройли намойиш қилиш бу ҳаракатга бўлган қизиқишини ва уни ўзлаштиришга бўлган истакни яна оширади. Иккинчи аспект фақат ўқитиш хусусиятига эга бўлиб, ўрганилаётган ҳаракат техникаси асосини шуғулланувчилар онгига сингдириш мақсадини кўзлайди. Бу ҳолда дидактик ифодали кўрсатиш усуллари (ҳаракатни секинлаштириш, асосий фазаларни ажратиб кўрсатиш ва х.к) дан фойдаланилади.

Ҳаракатнинг бажариш техникасининг асоси дастлаб максимал даражада умумий ва қисқа қилиб, усул ва унинг қисмларининг аниқ терминологик номларини айтган ҳолда тушунтирилиши керак. Бу босқичда ҳаракатни бошқариш техникасини батафсил равишда тушунтириш мақсадга мувофиқдир, чунки ўрганувчилар янги ахборотларни кўплигидан бутун тафсилотларни эслаб, ҳаракат амалларини тўла билиб олиши мумкин эмас.

Ҳаракатларни, уларни ўрганиб бориш жараёнида тўла билиб олинади. Шунинг учун билиб олиш ўргатишнинг қайси бир босқичи хусусиятига мос келишига қараб унга амал қилиш керак.

Шуғулланувчилар ҳаракати билан танишиб бўлгач, уни бажаришга киришадилар. Бу яратилган умумий тасаввурни асосий ҳаракат ҳислари билан тўлдиришга, ўқувчи-қизларни топширилган ҳаракатни бажариш имкониятини баҳолашга ва келаси ўқув ишларига бўлган иштиёқини ошириш учун қўшимча стимуллар яратишга имкон беради.

### Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни //Халқ сўзи. 2000 йил, 28 май.
2. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи.: Автореф. дис. ... д-ра. пед.наук. – М., 1983. – 45 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФИС, 1991. – 544 с

## МАКТАБ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРИНИ ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА АЁЛ-УСТОЗ МУРАББИЙЛАРНИНГ ТУТГАН ЎРНИ

*Арслонов Қ.П., доцент,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация. Мақолада умумий ўрта таълим тизими ўқувчи-қизларини мунтазам жисмоний тарбия машғулотларига иштирокчини таъминлашда аёл ўқитувчиларнинг ўрни ҳақида маълумотлар келтирилган.*

*Калит сўзлар: жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, ҳаракат координацияси, ҳаракат малакаси.*

**Долзарблиги:** Юртимизда аёллар ва қизларни қўллаб-қувватлашга доир давлат сиёсатини самарали амалга ошириш, уларнинг мамлакатимиз ижтимоий-сиёсий ҳаётидаги роли ва фаоллигини ошириш, шу билан бирга ҳаётимиз кўрки ва миллатимиз келажаги бўлган хотин қизларни ҳар томонлама соғлом ва жисмонан бақувват бўлишларини таъминлаш долзарб вазифалардан биридир. Мустақиллик туфайли жисмоний тарбия ва спорт юртимиз тараққиётининг барча соҳалари каби давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасида ривож топмоқда. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонун (1,2), “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги Қарор (4) “Оммавий спорт тадбирларини янада кучайтириш тўғрисида” ги Қарорлар (3) ва шу соҳага оид бошқа концептуал ҳужжатларнинг қабул қилиниши, уларнинг босқичма-босқич ҳаётга тадбиқ этилаётганлиги ҳамда Ўзбекистон Конституцияси (6) “Таълим тўғрисида” ги ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” тўғрисидаги Қонунларда (5) жисмоний тарбия ва спортга алоҳида урғу берилиши юқорида қайд этилган фикр ифодасидир. Сўнгги йилларда ўзбек спорти ўзининг юксак натижалари билан мамлакатимиз

шуҳратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келаётганлиги, минглаб ҳалқаро стандартлага мос спорт мажмуалари қад кўтараётганлиги, юртимизнинг турли ҳудудларида энг нуфузли ҳалқаро мусобақаларнинг ўтказиб келинаётганлиги ушбу ҳужжатларнинг амалий маҳсулидир. Лекин юксак натижаларни қўлдан бермаслик, малакали, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш тўғридан-тўғри ёш истеъдодли заҳираларни етиштириш билан боғлиқдир (7).

Спорт фаолияти жараёни ҳозирги бозор иқтисодиётига ўтиш даврида жамиятни ўзи олий маълумотли мутахассислар тайёрлашга юқори талаб қўяди (8).

Кейинги ўн йилликлар ичида замонавий спортда ёшариш жараёни юзага келиоқда. машғулотлар жараёнига кўпроқ ёш спортчиларнинг жалб қилиниши спорт соҳасидаги мутахассисларга катта маъсулият юклайди. Хотин-қизлар спортини ривожлантиришда ҳам аёл мураббийларимиз жуда катта ўрин эгаллайдилар (9).

Ҳозирда Республикамиз вилоятларида аёл мураббийларнинг камлиги қилинаётган тадқиқот ишимизнинг долзарб муаммосига айланган.

**Мақсад ва вазифалар.** Хотин-қизларнинг жисмоний тарбия дарсларини ва спорт машғулотларини самарадорлигини оширишда аёл мураббийларнинг тутган ўрнини;

Жойларда хотин-қизлар спортини ривожлантиришда аёл мураббий (мутахассис, кадр)лар билан таъминланганлик даражасини;

Хотин-қизларни жисмоний тайёргарлигини ривожланишини ани;

Анкета сўровнома орқали ўқувчи қизларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишини;

“Алпомиш” ва “Барчиной” тест синов меъёрлари орқали қизларни жисмоний ривожланганлик даражасини;

**Тадқиқот методлари.** Белгиланган вазифалар бўйича ўтказилган тадқиқотлар қуйидаги илмий услублар ёрдамида амалга оширилди:

Илмий-услубий адабиётлар, расмий ҳужжатлар, статистик маълумотлар ва жойлардаги иш тартибини таҳлил қилиш.

Сўровнома асосида фикр ўрганиш.

Педагогик тажриба.

**Тадқиқот натижалари ва хулосалари.** Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишни истаган ўқувчи қизларимиз спортга ҳам шарқона андиша билан ёндашишлари сабабми, кўпчилик ҳолларда эркак мураббий ва ўқитувчилардан уяладилар, шунингдек қишлоқ жойларда фаолият олиб бораётган аёл мураббийларимиз жуда озлиги сабаб бўлиб, қизларимизнинг ота-оналари, уларни бошқа бир тикувчилик-ми ёки шунга ўхшаган аёлларга хос ишлар билан шуғулланишларини исташлари аниқланди.

Демак жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуллантириб келаётган аёл мураббийларимиз озчиликни ташкил қиляптилар ва хотин-қизларимиз ҳам юқорида айтиб ўтилганидек спортга ҳам шарқона андиша билан қарашларининг олди олинмаяпти ва маҳаллий миллатга хос бўлган ота-оналарнинг қарашлари ҳам фақат аёлларга хос уй ишлари билан чегараланиб қолмоқдалар. Биз шундай қилишимиз керакки қизлар аёлларга хос иш билан шуғулланиш давомида спорт билан шуғулланишларини таъминлай олишимиз керак. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланаётган хотин-қизлар учун яна кўпгина мутахассислар керакдир. Хотин-қизлар спортини ривожланиши эса кўпроқ аёл мураббийларимизга боғлиқдир. Университетимизга қабул қилинган талаба қизларимизнинг университетни битириб жойларда иш олиб боришлари эса бизнинг катта ютуғимиз бўлади.

«Алпомиш» ва «Барчиной» тест меъёрларини аёл мураббий дарс олиб борувчи вилоятдаги умумий ўрта таълим мактаби ўқувчи қизлари тест синов меъёрларини 12 та қиздан 10 таси тўлиқ топшира олдилар, меъёрларини эркак мураббий дарс олиб борувчи синф ўқувчи қизларининг 12 тасидан 4 таси меъёрларни тўлиқ топшира олдилар. Биз бу натижаларни кўриб шуни аниқладикки, эркак мураббий ўтадиган жисмоний тарбия дарсларини қизлар кўп қолдирадилар ва синов меъёрларини топширишда қийинчиликларга учрайдилар. Аёл мураббий ўтадиган жисмоний тарбия дарсларида эса мактаб ўқувчи қизлари



бехато дарсларга келадилар ва синов турларининг меъёрларини бажараётганда “Ўқитувчисидан уялиш” деган вазиятга тушиб қолмаётганликлари аниқланди.

#### АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги 1992 йил 14 январ. Ўзбекистон Республикаси қонуни.// Ҳалқ сўзи 1992 йил 15 январ.
2. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги 2000 йил 26 май. Ўзбекистон Республикаси қонуни.// Ҳалқ сўзи 2000 йил 27 май.
3. “Оммавий спорт тадбирларини янада кучайтириш тадбирлари тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 4 ноябр қарори.// Ҳалқ сўзи 2003 йил 5 ноябр.
4. “Ўзбекистонда спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори.// Ҳалқ сўзи 1999 йил 27 май.
5. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида” ги қонуни (1997й. 2 август) “Туркистон” газетаси, 1997й. 1 октябр.
6. Ўзбекистон Республикаси “Конститутцияси”.- Т.: Ўзбекистон., 1992й
7. Каримовнинг “Унверсиада-2000” спорт анжумани қатнашчиларига йўллаган табрик сўзи// Туркистон.-2000.- 25 май.
8. Саломов Р.С. “Спорт машқларининг назарий асослари”. Тошкент-2005, 82 б.
9. Тўхтабоев Н.Т., Махмудова М.М. “мактаб ёшидаги болаларни Таэквон-до (ИТФ) спорт турига қизиқишини шакллантириш йўллари”. “Ижтимоий химоя йилига бағишланган талаба, магистрант ва аспирантларни илмий услубий анжумани”. 30.12.2007й. 24-25б.

### МАКТАБ О’QUVCI QIZLARDA VOLLEYBOL MASHG’ULOTLARIDA SOG’LIOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

*Sadriddinova D., magistrant, Abdullayev Sh.Dj., p.f.n., dotsent  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O‘zbekiston*

*Аннотация. Мақолада мактаб о’қувчи қизларда волейбол машг’лотларида сог’лом турмуш тарзини шакллантириш масаллари кўрсатиб о’тилган. Сог’лом турмуш тарзи - бу қизларнинг ҳаёти давомда оғли равишда баҳолаш нуқтаи назарини шакллантиришнинг асосий омилларидан бири бўлиб, ҳозирги кунда кўп инсонлар бунини кўплаб омиллар та’сирига олиб боролмайдилар. Ушбу муаммони ҳал қилишда спортчилар, хусусан, спорт о’yinлари ёрдამ беради.*

*Калит со’злар: Гиподинамия, гипотензия, атеросклероз, ижтимоий-психологик ҳолат, гигиеник омил.*

**Долзарблик.** Жисмоний тарбия машг’лотларида уқори самарага еришиш фақат машг’лотни то’ғ’ри ташкил қилиш ва самарали услубларни қо’ллаш евазига амалга оширилиши мумкин. Ушларни тарбиялашда ва уларга замонавий билимлар бериш та’лим тизимининг енг асосий мақсадларидан бири ҳисобланади. Қандай қилиб о’қувчиларга билим бериш, кўникма ва малака ҳосил қилиш, я’ни турли ҳаракатларга о’ргатиш керак. Бу о’қитувчининг енг муҳим вазифаларидан биридир. О’ргатиш усуллари турли-туман бўлиб, улардан кераклигини танлаб олиш ва унумли уни қо’ллаш, о’қитувчининг педагогик сан’атига бог’лиқ.

Шунинг учун о’ргатиш самардорлиги о’қитувчининг то’ғ’ри услубларни танлаш ва ишлата билишига бог’лиқ. Бу услубларни танлашда вазифалар, тарбиялашни та’минловчи о’ргатиш ҳарактери, о’қув материалларига, уларнинг имкониятлари, машг’улот шароитлари ҳисобга олинади. Демак жисмоний тарбия машг’лотларини ташкил етиш ва о’тказишни самарали услубларини илмий ишлаб чиқиш ва илмий тадқиқотлар асосида исботлаб кўриш долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.[3]

Ҳозирги вақтда мактаб о’қувчиларининг 70 фоизи жисмоний ҳаракатсизликдан азият чекаётгани ма’лум. Гиподинамия - жисмоний фаолликнинг пасайиши, о’нлаб ва еллик ушггача бўлган о’нлаб ва ушлаб қизларнинг ерта ногирон бўлишига ва о’лимига олиб келадиган аксарият касалликларнинг бoшланishi ва ривожланishiнинг сабабларидан биридир. О’қувчиларнинг гипотензияси мактабдаги мавжуд жисмоний тарбия ташкилоти томонидан қопланмайди.[4]

О’рта мактаб о’қувчилари учун жисмоний машқлар учун зарур бўлган жисмоний ҳаракат ҳафтаига 4–9 соат, енг кичиги 7–12 соат бўлиши керак. Жисмоний тарбия машг’улотларининг бундай сонини билан, жисмоний ривожланishiнинг енг уқори даражаси, шунингдек, енг уахши сог’лиқ қайд етилган. Жисмоний тарбия машг’лотлари сонининг кўпайиши билимларни о’злаштириш самардорлигини оширади, сог’лиқни сақлаш захираларини оширади ва болалар ва о’смirlарнинг уыг’ун

rivojlanishiga yordam beradi. Afsuski, maktab o'quv dasturlarida jismoniy vaqt kerak bo'lgandan bir necha baravar kam, haftada atigi 2-4 soat ajratiladi.[4,6,8]

Bundan tashqari, hozirda maktablarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridan o'quvchilarni asossiz ozod qilish, jismoniy tarbiya kabi tanaffuslar, tanaffuslardagi o'yinlar sust amalga oshirilmogda, maktabdan tashqari jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiya ommaviy ishlari juda qoniqarli emas.

**Tadqiqot maqsadi:** Voleybol mashg'ulotlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning eng yaxshi va qulay usuli ekanligini ko'rsatish; maktab o'quvchi qizlarda voleybol mashg'ulotlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish; zamonaviy dunyoda sog'lom turmush tarzi muammosini aniqlash; voleybolni ushbu muammoni hal qilish vositasi sifatida qo'llash.

**Tadqiqot usullari va tashkil etilishi.** Ushbu maqsadga erishish uchun ilmiy va uslubiy adabiyotlar va amaliy tajriba ma'lumotlarining nazariy tahlili o'tkazildi; nazorat sinov usuli, pedagogik tajriba va natijalarni matematik qayta ishlash usullaridan foydalanildi.

Ma'lumki, voleybol eng mashhur va ommabop sport turlaridan biridir. So'nggi o'n yilliklardagi tibbiy statistika bir muncha doimiylik bilan zamonaviy insonning hayot tarziga bog'liq bo'lgan yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa kasalliklar sonining ko'payishini qayd etadi. Inson harakatlarini cheklash yangi kasallik - gipokineziyani keltirib chiqardi.[1,2]

Shifokorlar va olimlar sog'lig'ini yaxshilash uchun jismoniy tarbiya va sportni, ayniqsa o'rta va keksa yoshdagi kishilar uchun tobora qat'iy ravishda tavsiya qilmoqdalar. Bunday kontingent uchun madaniyat va istirohat bog'lari, sport bazalari va stadionlarda sog'lomlashtirish guruhlarini, umumiy jismoniy tarbiya va turli sport turlari bo'yicha to'garaklar tashkil etilgan. Sog'lig'ini mustahkamlamoqchi bo'lganlar orasida voleybol juda mashhur.[6]

Voleybolning inson salomatligiga ta'siri qanday? Murakkab o'yin taktikasi va raqib bilan to'p uchun to'g'ridan-to'g'ri kurashning yo'qligi, boshqa ko'plab sport turlaridan farqli o'laroq, o'yinni hamma uchun ochiq qiladi. Ishga jalb qilinganlarning tanasiga ta'sir qiladigan jismoniy yuklar o'rtacha darajada. Jismoniy ta'sir qiladigan jismoniy mashqlar - yugurish kichik dozalarda qo'llaniladi. Voleybol asosiy harakatlarning intensivligi (to'pni urish, 2-6 metrga sakrash, sakrash) o'yinning sur'atiga bog'liq bo'lib, uni keng farq qilishi mumkin.

Voleybol o'yini mushak apparati rivojlanishiga yordam beradi: reaksiya tezligi, chaqqonlik, chidamlilik kabi hayotiy fazilatlarini rivojlantirishga yordam beradi; nafas olish, yurak-qon tomir, mushak tizimlarini kuchaytiradi; aqliy charchoqni engillashtiradi. Yugurishda bajariladigan o'yin texnikasi (blokirovka) yaxshi muvofiqlashtirish vositasidir. Voleybol asosiy tizimlari va organlarini ortiqcha yuklamasdan, tanaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. U jamoaviy harakatlarni, shaxsiy manfaatlarini jamoa manfaatlariga bo'ysundirishni o'rgatadi, intizomli bo'lishni, sherikga yordam berishni o'rgatadi. [7,9]

Shifokorlar va jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarining yakdil fikriga ko'ra, voleybolning tibbiy va dam olish imkoniyatlari juda katta. Voleybol o'yini hatto yurak-qon tomir kasalliklari - ateroskleroz va gipertenziyaga chalingan bemorlarni davolashning tibbiy usullariga qo'shimcha sifatida tavsiya qilinishi mumkin (rivojlanishning birinchi bosqichida).

Biz davolovchi vosita sifatida voleybol haqida gapiramiz, ammo bu uning afzalliklaridan biri. Voleybolning ko'p qirralari va uning qulaylik, oddiy moddiy ta'minot, nisbatan kichik texnik murakkablik kabi fazilatlarini uning inson salomatligi va uzoq umr ko'rish uchun kurash vositalaridagi o'rnini ta'kidlaydi.

So'nggi yillarda voleybol katta yutuqlar bilan rivojlandi. Orqa chiziqdagi o'yinchilarni ulash bilan murakkab kombinatsiyalar, sakrashda quvvatlantirish, turli xil himoya harakatlar - bularning barchasi voleybolni sezilarli darajada o'zgartirib, uni g'oyat ajoyib va hayajonli o'yinga aylantirdi. Voleybol jismoniy tarbiyaning samarali vositalaridan biridir. Bu sizning sog'lig'ingizni mustahkamlashga, ishtirok etuvchilarning fe'l-atvorini yumshatishga, ularning har tomonlama rivojlanishiga ko'maklashishga va ularga hayotiy motorli ko'nikmalarni, qizlarni muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport, ochiq havoda mashg'ulotlar bilan tanishtirishning ajoyib usulini singdirishga imkon beradi. Ushbu o'yin har xil yoshdagi qizlarlar - keksalar va yoshlarning sog'lig'i uchun qulaydir. Voleybolning eng yuqori cho'qqisi musobaqadir. Ushbu sport o'yini o'rta maktablarda, kasb-hunar maktablarida, texnik maktablarda, oliy o'quv yurtlarida va boshqalarda jismoniy tarbiya o'quv dasturiga kiritilgan. [6]

Voleybol dam olish uylarida, sanatoriylarda va tibbiyot muassasalarida tabiatni yaxshilashning samarali vositasi sifatida keng qo'llaniladi. Zamonaviy voleybol tananing funktsional faolligiga yuqori talablarni qo'yadi. Ko'pgina o'yin usullari, bu yoki boshqa usul tezkorlik, kuchlilik, chaqqonlikning maksimal namoyon bo'lishi bilan bog'liq.

Voleybolchilarni psixologik tayyorgarligi murabbiy faoliyatida muhim o'rin tutadi. Cheklangan o'lchamdagi va doimiy ravishda o'zgarib turadigan vaziyatdagi saytdagi sportchilarning ajoyib motorli faoliyati jismoniy faollikni chegaraga olib keladi: voleybolchilarning yurak urishi daqiqada 180-200 urish, vazn yo'qotish esa 3 kg ga etadi. Amalda, ko'pincha sportchining tayyorgarlik darajasi juda yuqori bo'lganligi, atrof-muhit omillari unga (jamoaga) yuqori natijalarni ko'rsatishga imkon bermadi. Bunday omillarga ma'lum bir jug'rofiy hududning iqlimi va ushbu sharoitlarga moslashish darajasi (atrof-muhitning harorati va namligi, quyosh nurlanishining intensivligi, shamol yo'nalishi, atmosfera bosimi) kiradi. Sport inshootining holati (yoritish, o'lcham, mikroiklim), sport anjomlari va jihozlarining, himoya tuzilmalarining sifati; tomoshabinlarning xatti-harakati (uy va mehmonlar maydon omillari); sportchilarning joylashadigan joylaridagi ijtimoiy-psixologik holat; hakamning xolisligi, sayohat davomiyligi, yashash sharoiti, sportchilarning ovqatlanishi va dam olishi. Faqatgina ushbu omillarning raqobatbardosh va mashg'ulot faoliyatiga ta'sirini baholash orqali sportchining jismoniy va ruhiy tayyorgarligi darajasi to'g'risida to'liq tasavvurga ega bo'lish mumkin. [5,9]

Jismoniy tarbiya uchun tabiatning shifobaxsh kuchlaridan foydalanish ikki yo'nalishda amalga oshiriladi:

1. Ular jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish uchun zarur sharoit sifatida ishlatiladi. Toza havoda, o'rmonda, ko'lmaklar yaqinidagi mashg'ulotlar jismoniy mashqlar natijasida kelib chiqadigan biologik jarayonlarning faollashishiga yordam beradi, tananing harorat o'zgarishiga, quyosh nurlanishiga chidamliligini oshiradi, tananing umumiy ish faoliyatini oshiradi, charchash jarayonini sekinlashtiradi va hokazo. Bularning barchasi birgalikda ijobiy ta'sirni kuchaytiradi. jismoniy mashqlar qizlarga ta'siri. Masalan, toza o'rmon havosi sharoitida chidamlilik tananing aerobik imkoniyatlarini oshiradi.

2. Tabiatning sog'lomlashtirish kuchlari nisbatan mustaqil vosita sifatida ishlatiladigan qizlarning tanasini davolash uchun ishlatiladi. Bu usul quyoshli vannalar, suv muolijalari, yuvinish, artib olish, daryolar va hovuzlarda cho'milish va midlandlarda qolish kabi tartibni qattiqlashtirish tartibini o'z ichiga oladi. Shu bilan birga, agar tananing moslashish qobiliyati o'lchovi buzilmasa, salomatlik mustahkamlanadi va jismoniy ko'rsatkichlar oshadi. O'z navbatida tajribali qizlar muntazam ravishda, kamchiliklarsiz, jismoniy mashqlar bilan samarali shug'ullanishga qodir.

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gigiena omillari quyidagilardan iborat: shaxsiy va jamoat gigienasi (tananing tozaligi, mashg'ulot joylarining tozaligi, havo, sport kiyimi va boshqalar); uyquga rioya qilish (uning buzilishi jismoniy mashqlarning ijobiy ta'sirini butunlay olib tashlashi va hatto sog'lig'iga zarar etkazishi mumkin); parhezga rioya qilish, uning buzilishi jismoniy tarbiya natijasini ham kamaytiradi; ish va dam olish rejimiga rioya qilish. Ehtimol, haddan tashqari dam olish va bo'shlik nafaqat sog'liqni, balki insonning ma'naviy mohiyatini ham buzadi. Ushbu gigienik omillarning barchasi, ulardan to'g'ri foydalanish sharti bilan, birinchi navbatda va o'zlari, jalb qilinganlarning sog'lig'ini mustahkamlaydi va ularning umumiy ko'rsatkichlarini oshiradi; ikkinchidan, ular jismoniy mashqlar ta'sirini oshirishga yordam beradi. Shuning uchun, asosan, jismoniy tarbiya jarayonida faqat uning barcha vositalaridan - jismoniy mashqlar va mehnatdan, tabiatning shifobaxsh kuchlaridan va gigienik sharoitlarga rioya qilishdan to'la foydalanish to'laqonli, barqaror ijobiy natija beradi. Har qanday vositani yoki uning alohida tarkibiy qismini noto'g'ri baholash jismoniy tarbiya sohasidagi barcha sa'y-harakatlarni bekor qilishi yoki bunga olib kelishi mumkin.[4,7]

**Quvvat rejimi.** Yaxshi sportchilar kundalik tartib, sog'lom turmush tarzi va ovqatlanish masalalarida juda ehtiyotkorlik bilan ish tutishadi. Raqobat kunida ovqatlanishda ayniqsa ehtiyot bo'lish kerak. Musobaqa oldidan biron bir sportchi mo'l-ko'l ovqat eyishga qodir emas, chunki ovqat hazm qilish jarayoni reaksiyani susaytirishi va harakatlarni sekinlashtirishi mumkin. Ha, va qizg'in jismoniy faoliyat ovqat hazm qilish jarayoniga salbiy ta'sir qiladi. Odatda sportchilar musobaqadan uch soat oldin ovqatlanishadi.

Doimiy ravishda turli sayohatlarga vaqt ajratib, dunyoning turli shaharlarida xalqaro musobaqalarda qatnashadigan o'yinchilar, odatiy bo'lmagan taom muammosi bilan tanishdir. Ba'zi holatlar borki, noodatiy ovqat eyishganida, zaharlanish bilan kasalxonaga tushib qolishgan va shu sababli musobaqa kechiktirilgan. Shu sababli, ko'plab o'yinchilar, ayniqsa chet elliklar, bunday kutilmagan hodisalardan o'zlarini sug'urta qilish uchun o'zlari bilan birga ovqat olib kelishga tayyor. Aktyorlar, shuningdek, iste'mol qilingan suv miqdorini diqqat bilan kuzatib boradilar. Musobaqa paytida ko'p qizlarlar ichmaslikka harakat qilishadi, chunki bu terlashni kuchaytiradi va erta charchashga olib keladi.

Sportchilar har doim hech qanday sharoit ular uchun ajablantirmasligiga, ularni o'yindan chalg'itmasligiga ishonch hosil qilishga harakat qilishadi. Masalan, jahon chempionatiga jo'nab ketish arafasida mashhur "sharq sehrgarlari" Yaponiyada yotoqxonaga ko'nikish uchun bir muncha vaqt Evropa uslubidagi mehmonxonada yashadilar. Qizlar rejimiga muvofiq, besh soat ichida uxlash uchun vaqt topishlari kerakligini hisobga olib, bu kulgili ko'rinmasdi. Sportchining oziq-ovqat tarkibida ko'p miqdorda oson hazm bo'ladigan proteinlar bo'lishi kerak, asosan turli xil manbalardan (go'sht, baliq, sut, tuxum) hayvonlar kelib chiqishi kerak, ammo o'simlik oqsillari oziq-ovqat blokidan chiqarilmaydi.

Sport bilan shug'ullanish va yuqori jismoniy faoliyat sharoitida uglevodlarga ehtiyoj ortadi. Tanadagi glikogen darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, mashqlar paytida keyinchalik charchoq paydo bo'ladi. Shunday qilib, ovqatlanish omillari diqqatni talab qiladi va o'quv jarayonini qurishda ularni ikkinchi darajali ish deb hisoblash mumkin emas, aksincha ularni parhez va parhezni to'g'ri tashkil qilish, tananing funktsional imkoniyatlarini kengaytirish va yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun ishlatish kerak.

#### **Adabiyotlar:**

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. – Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
2. Аугаритянц Л.Р. Пулатов А.А. Volleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Т.: O'qituvchi, 2011, 280 b.
3. Азизходжаева Н.Н Ўқув жараёнини самарадорлигини оширишда педагогик технологиялар. Ўқув-услубий кўлланма. Тошкент.: 2007,20 б.
4. Арслонов Қ.П., Абдуллаев Ш.Д., Юсупова З.Ш Бошланғич синфларда жисмоний соғломлаштириш технологиялари Ўқув-услубий кўлланма.- Бухоро “Дурдона”, 2019.- 87 бет
5. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск. Польша, 1985.- 80 с.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры, М., ФиС, 1982.- 224 с.
7. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., 1989. 128 с.
8. Лисицина А.И. Подвижные игры в начальных классах.- Т.: Ўқитувчи, 1991. 87 с
9. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий кўлланма. Т., 2008.- 36 б.

## **ЎҚУВЧИ ҚИЗЛАРГА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАНИНИ ЎҚИТИШНИНГ БАЪЗИ МУАММОЛАРИ**

**Рафиев Х.Т., п.ф.н., профессор, ЎЗРЖТ ва СВ ҳузуридаги ЖТ ва СБМИМТ, ҚТ ва МО маркази Самарқанд филиали, Самарқанд, Ўзбекистон.**

**Аннотация.** Умумтаълим мактабларида ўқувчи қизларга жисмоний маданият фанини ўқитишнинг ахамияти, унга қўйиладиган талаблар, самарали амалга оширишдаги ташкилий муаммолар ва уларнинг ечимларини илмий асослари, хулоса ва таклифлар ёритилган.

**Калит сўзлар.** Жисмоний маданият фани, хотин-қизлар жисмоний маданияти, жисмоний тарбия ва спорт, устивор йўналишлар, илмий тадқиқот натижалари, дарснинг замонавий мазмуни, жисмоний маданият ўқитувчиси, оила услубчи-йўриқчиси ва х.к.

Жорий йилнинг 24 январида Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони қабул қилинди. Фармонда: “Мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар тамонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устивор йўналишларни белгилаш, иқтидорли

спортчиларни танлаб олиш (селекция) жараёнига инновацион шакллар ва усулларни жорий этишга қаратилган чора-тадбирлар” аниқ белгиланган.

Илмий тадқиқотлар натижаларига қараганда, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда хотин-қизларнинг ўрни беқиёслиги илмий асосланган (Рафиқова Р.А., Қозиева Р.А., Юнусова Ю.М., Шокиржанова К.Т. ва б). Шу билан бир қаторда илмий кузатишлар, тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришдаги сифат, самарадорлик, уларнинг соҳа бўйича малака ва билимлари муҳим аҳамиятга эга бўлсада, бу муаммо бугунги кунда долзарблигича қолмоқда.

Ишимизнинг мақсадини, хотин-қизларимизнинг жисмоний тарбия ва спорт бўйича малака ва билимларини оширишнинг ташкилий томонларини илмий ўрганиб, уни янада такомиллаштириш йўллари илмий ишлаб чиқишга қаратдик.

Ушбу муаммони ҳал этишда назарий умумлаштириш, хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва спорт жараёнларини ташкил этишларини кузатиш, малака ошириш жараёнларида қатнашганлар билан сўхбатлар, сўровномалар ўтказиш ва бошқа илмий услублардан фойдаландик.

Ўтказилган илмий тадқиқотларимиз, кузатишларимиз жараёнларида олинган маълумот ларнинг таҳлили қуйидаги натижаларни берди:

1. Мамлакатимиз ҳамда жаҳон тажрибасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида мутахассис хотин-қизларимиз асосан умумтаълим мактабларда жисмоний маданият ўқитувчиси, БЎСМларда спорт турлари бўйича мураббийлик фаолияти билан шуғулланмоқдалар. Ушбу фаолиятларида оммавий соғломлаштирувчи-спорт тадбирларини ташкил қилиш ва ўтказишларида малака ва билимларининг мукамаллик даражасини ошириш зарурлиги ҳам аниқланди.

2. Агарда хотин-қизларимизнинг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришда аввало ўзларини саломатликларини мустаҳкамлашда, оила қургандан кейин фарзандли бўлиб, фарзандларини жисмоний маданиятини шакллантиришидаги масъулиятларини инобатга олиб қаралса, хотин-қизларимизнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳаси бўйича билим ва амалий малакаларининг давр талабига мослиги нечоғлиқ муҳимлигини тушуниб етиш унчалик қийин эмас.

Юқорида келтирилган икки жараённи тақлил қилиш мақсадида ўтказилган илмий кузатишлар, таҳлиллар, хотин-қизларимизнинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги асосий билим ва амалий тажрибалари, асосан умумтаълим мактабларининг “жисмоний тарбия” (жисмоний маданият) дарсларида ўқитилиш ҳолатига боғлиқ эканлигини кўрсатмоқда. Бу жараёндаги сифат самарадорлик эса, умумтаълим мактабларида “жисмоний тарбия” дарсларини ўқитишдаги ташкилий масалаларга бориб тақалишини очиб берди. Бизнингча булар қуйидагилардан иборат.

1. Ўқувчи-қизларга умумтаълим мактабларининг бошланғич синфлардан бошлаб, “жисмоний тарбия” дарсларини ўғил болалар билан бир вақтда, аксарият ҳолларда хотин-қизларнинг тиббий-биологик хусусиятларини, миллий қадриятларимизни ва б. ҳолатларни эътиборга олмасдан, деярли бирхил мазмунда, жисмоний тарбиянинг бир хил воситалардан фойдаланган ҳолда, эркак ўқитувчилар томонидан ўқитилиши;

2. Хотин-қизлардан “жисмоний маданият” бўйича мутахассис таёрлашда ҳам, хотин-қизларни ўқитиш хусусиятларини эътиборга олинмай эркак-аёлни бир мазмунда ўқитилиши;

3. Хотин-қизлардан “жисмоний маданият” соҳаси бўйича мутахассис ўқитувчиларни таёрлашда, уларнинг жисмоний маданият бўйича касбий-педагогик спорт маҳоратлари даражасидаги бўшлиқларнинг мавжудлиги;

Илмий тадқиқот натижаларига кўра юзта сўровномада қатнашган хотин-қиз жисмоний маданият ўқитувчиларининг: биринчидан амалий спорт маҳорати тажрибаларини белгилаб берувчи ихтисослик спорт тури бўйича спорт тайёргарлик даражаси (разряди), эгалар 28-фоиз, ДТС дастури спорт турлари бўйича қўшимча спорт разрядига эга бўлганлар- 16-фоиз,

спорт ҳакамлиги тоифасига эгалар-11-фоизни ташкил қилар экан: иккинчидан, жисмоний тарбия ва спортнинг замонавий малумотларига асосланган билимлар етарли эмасликлари ҳам аниқланди. Масалан: 2016 йилда ўтказилган олимп ўйинлари, 2020 йилда бўладиган олимп ўйинлари ҳақидаги билимлари бор йўғи 24 фоизни ташкил қилар экан.

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассис хотин-қизларимизнинг касбий педагогик спорт маҳоратлари ва билимларидаги бундай бўшлиқларга эга хотин-қиз жисмоний маданият ўқитувчилари томонидан ўқувчи қизларга жисмоний маданият фанини ўқитганларида ижобий натижаларга эришиш имконияти нақадар чекланганини кўрсатмоқда.

Илмий таҳлиллар яна шуни кўрсатмоқдаки, хотин-қизлардан жисмоний маданият соҳаси бўйича мутахассислар тайёрлашда, спорт турлари бўйича мутахассислик дарсларини ўқитишда, умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида ўқувчи-қизларни ўқитиш назарияси, услубияти ва амалиёти бўйича етарли билим тажрибалар билан қуроллантиришга эътибор берилмаган.

Ўтказилган илмий тадқиқотлар натижаларининг таҳлили асосида қуйидаги хулоса ва таклифларни тавсия қиламиз.

1. Мамлакатимизда ва жаҳон тажрибасида жисмоний маданият бўйича мутахассис хотин-қизларимиз асосан таълим муассасаларида соҳа бўйича ўқитувчи, БЎСМларда мураббий ва бошқа вазифаларда фаолият кўрсатмоқдалар;

2. Мамлакатимиздаги махсус таълим муассасаларида хотин-қизлардан жисмоний маданият мутахассисларини тайёрлашда, малакаларини оширишда баъзи бўшлиқлар кузатилмоқда. Булар аввало хотин-қизлар жисмоний маданиятнинг хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда мутахассисларни тайёрлашда ва бўлажак хотин-қиз мутахассисларнинг касбий педагогик спорт маҳоратларини шакллантиришга етарли эътибор бериш зарур.

3. Умумтаълим мактабларида “жисмоний маданият” фанини ўқувчи-қизларга ўқитишни бошланғич синфлардан бошлаб алоҳида, ўғил болалардан ажратган ҳолда, иложи борича аёл ўқитувчи томонидан ўқитишни ташкил қилиш;

4. Хотин-қизлардан жисмоний маданият соҳасида мутахассис тайёрлашда: 1. “Ўқувчи-қизларга жисмоний маданиятни ўқитиш назарияси, услубияти ва амалиёти”;

2. “Хотин-қизлар жисмоний маданият машғулоти назарияси, услубияти ва амалиёти” фанларини ўқитишни ташкил қилиш.

5. Умумтаълим мактабида ўқувчи-қизлар жисмоний маданият таълимининг мазмунини бойитиб, ҳар бир ўқувчи-қиз, Оила жисмоний маданияти бўйича услубчи-йўриқчилик жараёнини ташкил қилиш касб- маҳоратига эга бўлиб чиқишини амалга ошириш, зарур.

## УДК 806.03

### ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИЦ

*Эргашова Д.М., студентка, Рўзиқулов М.А., студент,*

*Хамраев И.Т., старший преподаватель,*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Аннотация. В статье рассматриваются морфофункциональные возможности организма школьниц к физическим нагрузкам на занятиях по физической культуре.*

*Ключевые слова. Женский организм, физкультурно-спортивные занятия, спортивно-оздоровительные виды.*

**Введение.** Женский организм отличает целый ряд морфологических и функциональных признаков. Половые различия отчетливо дают о себе знать уже в детском возрасте. По сравнению с мальчиками у девочек ниже уровень развития силы и быстроты двигательной реакции. В то же время у них лучше развиты гибкость, пластичность, чувства ритма [3].

С началом периода полового созревания в 12–16 лет девочки быстро растут и прибавляют в весе. Особенно быстрое физическое развитие девочек наблюдается в 15–16 лет. Затем до периода его завершения (19–21 год) эти показатели изменяются мало [ 2, 3].

**Цель исследования.** Изучение морфологических и физиологических особенностей организма школьниц, а также функциональные возможности женского организма к физическим нагрузкам на занятиях по физической культуре

**Методы исследования.** Анализ литературных источников по изучаемой проблеме, педагогическое наблюдение.

У девочек объемы легких и сердца меньше чем у мальчиков. Эти морфологические особенности в основном обуславливают и функциональные различия. У них снижен систолический и минутный объем кровообращения, частота сердечных сокращений в среднем на 10 уд/мин больше, максимальное артериальное давление на 5-7 мм рт. ст., также, максимальное потребление кислорода на 25-30% ниже, чем у мальчиков. Таким образом, девочки и девушки имеют относительно более низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что, естественно, обуславливает и более низкую их физическую работоспособность [2].

Помимо этого физиологические особенности эволюции женского организма являются причиной легкой ранимости сердечно-сосудистой системы, в частности подростковом и даже в более позднем возрасте, что обычно совпадают у девушек с учебой в одиннадцатом классе средней общеобразовательной школы, выпускном курсе колледжа, поступлением в вуз, устройством на работу. Возросшая нагрузка на фоне различных изменений может вызвать переутомление, истощение нервной системы.

Кроме того недостаточная методическая база в школах для занятий по физической культуре не способствует должному уровню работоспособности и здоровья современных школьниц.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В физкультурно-спортивных занятиях с девочками, девушками необходимо постоянно ориентироваться на особенности женского организма, его физиологические, психологические и другие отличия по сравнению с организмом мужчины [2].

Особенно важна правильно дозированная нагрузка в период роста и формирования организма девочек и девушек, когда совершенно нежелательны такие виды деятельности, как статические силовые напряжения, сопровождающиеся задержкой дыхания и актом натуживания.

Неадекватная возрасту и полу учебно-спортивная нагрузка во время школьного периода является одним из факторов риска репродуктивного здоровья девочек-подростков [1].

Женщине природа предопределила мягкость, доброту, нежность, душевную гибкость, любовь к детям. На развитие этих качеств и соответствующих им физических способностей (пластики, изящества, грациозности, высокой степени координации движений, физического совершенства, направленного в первую очередь на деторождение, продолжение рода человеческого), должны быть нацелены физкультурно-спортивные занятия в школе, начиная с уроков физической культуры.

Поэтому девочки, девушки двигательную активность в большей мере должны удовлетворят развитием новых спортивно-оздоровительных видов спорта, развивающих, укрепляющих и оздоравливающих женский организм с использованием упражнений сложнокоординационных, скоростно-силовых, амплитудных с широким ритмовым разнообразием [3]. И только такие формы движений должны стать частью образа жизни женщин. Девушки должны владеть знаниями о механизмах воздействия тех или иных форм движений, их нагрузочную стоимость на физиологические и психические изменения в организме, уметь пользоваться методами самоконтроля во время занятий.

**Выводы.** К данной проблеме необходимо привлечь большое количество спортивных ученых, тренеров, преподавателей физической культуры, которые бы совместными усилиями для школ и колледжей разрабатывали женские виды физического воспитания.

К сожалению, пока раздельное обучение девушек и юношей официально предусмотрено лишь в старших классах. В начальных и средних классах только в ряде разделов учебной программы содержится материал, специально предназначенных для девочек. Однако исключительно важно в любом случае, в каждом классе, на каждом уроке, спортивной тренировке при помощи варьирования нагрузок, использования различных упражнений, изменениями их направленности постоянно дифференцировать физическое воздействие на организм девочек и мальчиков. В связи с этим, можно только приветствовать попытки ряда учителей делит классы по половому признаку на занятиях уже в начальной школе (при объединение двух параллельных классов один учитель работает с мальчиками обеих классов, другой – с девочками).

#### **Литература:**

1. Сухарева Л.М., Куинджи Н.Н. Особенности формирования репродуктивного потенциала у современных школьниц //Российский педиатрический журнал. 1998. - №1. - С. 14-18.
2. Усманходжаева А.А., Усманиева Н.Ш. Женский спорт и репродуктивная система. // Фан – спортга, 2012, № 2, С. 41-43.
3. Юнусов.Т.Т., Юнусова Ю.М. Спорт для женщин – залог здорового образа жизни. // Фан – спортга, 2010, № 3, С. 42-47.

### **ПОНЯТИЯ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 9 – 11 ЛЕТ.**

*Гафурова М.Ю., преподаватель,  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Аннотация:* обусловлена наличием противоречия между объективно существующей необходимостью улучшения физических способностей волейболисток и отсутствием технологии педагогического воздействия с целью повышения эффективности тренировочного процесса.

*Ключевые слова:* понятия, особенности, физическая подготовка, юные волейболистки, комплексное развитие

**ВВЕДЕНИЕ.** Согласно Указу Президента Республики Узбекистан «О мерах по коренному совершенствованию системы государственно управления в области физической культуры и спорта» от 5 марта 2018 года за № УП-5368 в стране последовательно реализуются меры по созданию необходимых условий и инфраструктуры для популяризации физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди населения, особенно молодёжи, обеспечение достойного представления страны на международной спортивной арене[1]. Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма [2]

Коробейников, Н.К. считает, что физическая подготовка - это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки [6].

**Целью данной работы** является обоснование методики комплексного развития физических способностей юных волейболисток 9 – 11 лет.

Структура спортивной деятельности волейболиста сложна и многогранна. Данный вид деятельности предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям спортсмена. В основе спортивной подготовки и тренировочных нагрузках юных спортсменов лежит комплексный подход к воспитанию основных физических качеств .

По направленности и характеру воздействия применяемых средств физическая подготовка волейболистов делится на общую (ОФП) и специальную (СФП). Если первая способствует разностороннему физическому развитию, то вторая направлена на дальнейшее



совершенствование физических качеств в специфических условиях двигательной деятельности в избранном виде спорта.

Аксельрод А.Е.[2] дает следующее понятие: общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. [2].

Многочисленные примеры практики показывают, что разносторонняя физическая подготовка является обязательным условием достижения высоких спортивных результатов. Под воздействием физических нагрузок происходит адаптация различных систем юного организма и проявляется в последствии в виде достижений в избранном виде спорта.

Тудор О. Бомпа в своей работе «Подготовка юных чемпионов» говорит о важности развития у детей младшего школьного возраста разносторонних спортивных навыков, т.е. физической составляющей. Методика комплексного разностороннего развития поможет воспитаннику стать хорошим атлетом, прежде чем он приступит к специализированным тренировкам в избранном виде спорта. Он приводит две диаграммы, раскрывающие суть разносторонней подготовки.

С помощью **рисунка 1** Т.О.Бомпа иллюстрирует значимость и первостепенность комплексной физической подготовки. По его мнению, большое значение имеет постепенность развития с раннего детства. Как только физическая подготовка юного спортсмена достигнет необходимого уровня, тренер может перевести атлета на этап углубленной специализации.

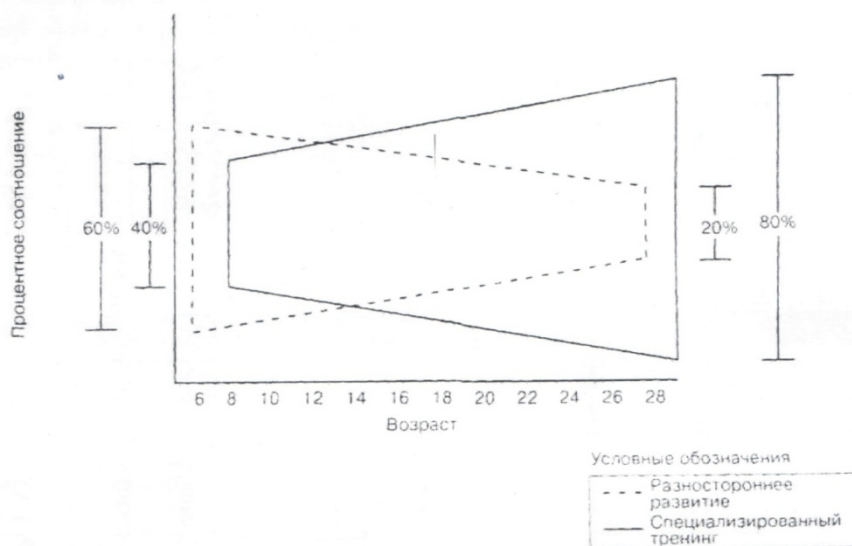


**Рис. 1** Предлагаемый долгосрочный подход к специфике тренинга (по Т.О.Бомпа)

**Рисунок 2** показывает, что Бомпа Т. считает, что с 6 до 8 лет необходимо вести работу над физическими качествами юного спортсмена, и только с 8-летнего возраста появляется смысл вводить технические элементы избранного вида спорта. С возрастом соотношение физической составляющей тренировочного процесса уменьшается и увеличивается процент спортивной специализации. Необходимо отметить, что с повышением спортивной квалификации роль физической подготовки не снижается, просто меняется ее характер и значение, выражающиеся в специальной направленности [3].

Ю.Ф. Курамшин тоже во главу тренировочного процесса ставит работу над всесторонним развитием спортсмена. В его понимании разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитию всех физических качеств, которые необходимы при игре в волейбол. Он говорит о том, что одно и то же упражнение, используемое с целью повышения общей физической подготовки, одновременно оказывает

как разностороннее воздействие на организм спортсмена, так и целенаправленное воздействие на то или иное качество. [7].



**Рис. 2** Процентное соотношение тренировок для разностороннего развития и специализированного тренинга спортсмена в разном возрасте.

Ю.Д. Железняк и А.В. Чачин говорят о том, что общая физическая подготовка обогащает двигательные навыки юных волейболистов, делает их более разнообразными и совершенными [4].

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся, их подготовленностью, задач тренировочного этапа. Лучшими средствами из всего разнообразия считаются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов спорта.

Выбор этих средств не случаен. Эти упражнения заставляют активно работать все органы и системы, тем самым укрепляя мышечный аппарат, сердечно-сосудистую систему, систему органов дыхания и т.д. Другими словами – эти упражнения тотальны по своему воздействию..

На этапе начальной подготовки нагрузки общефизической направленности составляют не менее 30 % от их общего объема. Особенность динамики тренировочных нагрузок – увеличение ко второму году обучения и стабилизация ее на протяжении двух лет, т.к. в этот период эффективность средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в изучении техники игры и в двухсторонней игре).

Общеразвивающие упражнения можно включать в любую из частей занятия в соответствии принципами и закономерностями спортивной тренировки и с закономерностями развития физических качеств. Как отмечается в методике организации тренировочного процесса, целесообразно периодически выделять целое занятие под решение задач физической подготовки. В подготовительной части такого занятия проводятся упражнения по технике, хорошо освоенные учащимися. Основную часть отводят на разучивание техники других видов спорта, а заканчивают занятие подвижной игрой.

Специальная физическая подготовка – это процесс развития физических качеств и умений, которые являются предпосылкой быстреего овладения конкретными техническими приемами. С помощью средств СФП развивают качества, необходимые в игровых условиях [4]. Задачи ее непосредственно связаны с подведением учащихся к освоению технико-тактического арсенала игры в волейбол. Основными средствами являются специальные (подготовительные и подводящие) упражнения, сходные по структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основными игровыми действиями. Одни упражнения развивают специальные физические качества, необходимые для овладения техникой

(взрывная сила, прыжковая выносливость и др), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции на движущийся предмет и т.д.).

Общий объем физической подготовки составляет не менее 45 %. На этапе начальной подготовки отсутствует четко выраженная периодизация тренировочного годового цикла, поэтому необходимо правильно сбалансировать распределение этих двух направлений физической подготовки. Работая на перспективу, тренер может постепенно подводить учащихся к периодизации макроциклов, то есть распределять объемы компонентов тренировки на подобии планирования для групп тренировочного этапа:

- в начале и конце годового цикла упор сделать на базовую подготовку, т.е. ОФП;
- в середине учебного года уменьшить физическую подготовку в процентном соотношении и увеличить специальную.

Однако, ОФП на этапе начальной подготовки все же является ведущим видом подготовки по отношению к СФП, поэтому даже в середине года общая физическая подготовка будет превалировать над специальной.

**Выводы.** Подводя итоги, можно заключить, что физическая подготовка с ее двумя компонентами должна составлять основу стратегии подготовки юных волейболисток на этапе начальной подготовки, дабы помочь юным спортсменкам повысить свой функциональный уровень и раскрыть свои способности.

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

1. Указ Президента Республики «О мерах по коренному совершенствованию системы» государственного управления в области физической культуры и спорта» от 5 марта 2018 года за № УП-5868
2. Аксельрод, А.Е. автореферат дис. канд. пед. наук. Текст / А.Е. Аксельрод. – Омск, 2006. – 23 с.
3. Волейбол Текст: учебник для высших учебных заведений физической культуры / ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – Москва : ТВТ Дивизион, 2011. – 359 с.
4. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва Текст / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2012. – 112 с.
5. Григорьев, О.А. Теоретические основы спортивной подготовки и тренировки Текст: учебное пособие / О.А. Григорьев, А.В. Лотоненкои др.. – Москва, 2011. – 182 с.
6. Коробейников Н.К. Физическое воспитание Текст / Н.К. Коробейников. – Москва: Альфа – М, 2002. – 336 с.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры Текст/ Ю.Ф. Курамшин. - Москва: Советский спорт, 2004. – 463 с.

**УДК. 616.24-002-092**

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Шамсиев Н.А., старший преподаватель,  
Сафарова З.Т., преподаватель, Асадова Н.Ё., студентка,  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация:** в статье приведены примеры роли подвижных игр в развитие детского организма, роль в развитии мышечной системы и дыхательного акта, интереса к занятию физической культурой в учебном заведении.

**Ключевые слова:** нагрузка, физическая работа, динамика, статика, спринт, уличные игры, прятки, догонялки, «пять камней», «тополя», «петушинный бой», выносливость.

**Актуальность.** Из давних времён спорт или по другому как его можно ещё назвать активная физическая деятельность является неразрывной частью жизни людей.

Люди при повседневной работе всегда выполняют физическую нагрузку, в какой-бы отрасли не работал человек, повседневно он сталкивается с физической деятельностью. Каждый из нас в каком-то смысле выполняет ту или иную физическую нагрузку. Это нагрузка может быть активной физической или пассивной физической работой. Но не все нагрузки могут служить во благо здоровья человека[1].

Мы преподаватели считаем что у нас всегда более активная умственная работа но помимо этого у нас ещё и пассивная физическая работа, так как мы двигаемся по лестнице,

спускаемся и поднимаемся, используем мел и другие атрибуты для проведения занятия, то есть мы выполняем статическую и пассивную динамическую работу, отводить руки в стороны, поднимать на верх, поворачиваться на лево и право, в какой-то мере это помогает улучшить кровообращение[2].

**Цель исследования:** для улучшения проведения физических занятий в общеобразовательных школах надо большое внимание обратить на сезонные физические занятия. Проводить инновационные методы преподавания физической культуры. При создании этих методов как мы считаем большое внимание надо обратить ещё на историю развития спортивных игр этого региона. Почему? Зачем надо обращать внимание на историю развития спортивных игр? Как мы считаем у каждого народа свои национальные виды спорта, эти виды мы относим на две группы, первая-уличные игры, второе игры которых можно использовать в высоких целях, как олимпийские игры, спортивные занятия в учебных заведениях.

Многие считают, что уличных игр использовать не к чему. Но мы считаем, что именно эти игры физиологически хорошо воздействуют на рост и развития детей и юношей, улучшает кровообращение мышечной системы, помогает адаптироваться к различным спортивным нагрузкам, развивает активное внимание и сенсоры подрастающего поколения.

Цель исследования изучить как влияет физическая нагрузка и спортивные игры на физиологическое состояние учащихся средне-общеобразовательных школ.

Наши наблюдения велись в средне образовательной школе города Бухара. При участии учеников средних классов от 5 по 8.

Каждодневное и одинаковое физическое занятие или подготовительный одинаковый этап до занятия, например перед занятием ведётся подготовительный этап как, руки на верх, в стороны, круговые движения и т.д. это может надоедать ученикам, надо создать или внедрить такие методы которые являются и национальными и общеразвивающими.

**Методы исследования.** Для этого можно использовать некоторые уличные игры, как догонялки, петушиный бой. Эти виды двигательных упражнений очень хорошо согревает ученика, активизирует кровообращение, подготавливает ученика к выполнению спортивной нагрузки кросс, спринт и прыжки в длину. А также улучшает динамику респирации то есть дыхательного акта.

При использовании этих игр в 5 и 6 классах учеников легко было привлекать к занятию и это было для них необычное, непривычное но очень интересное занятие, так как этим они занимаются почти каждый день дома во дворе. При передвижении активно сокращаются и расслабляются почти все мышца тела человека, при пробежке у детей активно функционируют мышцы верхних и нижних конечностей а это очень важно для развитие мышечной системы ребёнка. Уличная игра догонялки активно развивает дыхательную систему, икроножные мышцы, портняжную мышцу, мышцы верхних и нижних конечностей, диафрагму.

Игра в прятки развивая мышечную систему но больше развивает у детей терпеливость, которая очень редкость в настоящее время среди детей средних классов. А также учит выбирать местность где и как спрятаться, учит тактике, ориентировке которые очень хорошо развивают высшую нервную деятельность детей этого возраста.

Одной из интересных игр является игра в “Пять комней” или “Пять камышек”. Это игра тоже является национальной уличной игрой, в него могут играть не только дети но и взрослые тоже, она хорошо развивает сенсорику, активное внимание, статику организма. Технология проведения игры очень лёгкая, нам нужны четыре круглых камней одного размера а один чуть больше остальных. Указательный палец провидим на поверхность среднего пальца, безимянный палец и мезинец приподнимаем на верх, создаём на полу “ворота” между большим и средним пальцем. Большой камень бросаем на верх левой рукой, так как правая у нас образовала ворота, или наоборот у правши, и бросаем пять комней у “ворот”, берём большой камень, это игра состоит из трёх или пяти участников. Один участник выбирает из брошенных камней главного которого играющий не должен задевать

когда будит проводить остальные три камни по “воротам”, главная камень проводится через “ворота” последним. При проведении камней участник большой камень бросает на верх и до того как его поймает должен свободной рукой проводить камни по “воротам”. Положение участника в состоянии сидя на корточке или на каленах[1,3].

**Результаты исследования и их обсуждение:** если вы обратили внимание здесь активно участвуют мышцы пальца руки, ученик должен ощущать камень, даже не смотря на него, потому что всё его внимание должно обратиться на большой камень которого он бросил на верх, который не должен коснуться пола, при его прикосновении игра останавливается. Игра очень интересная которая развивает тактику, активное внимание, вытягиваются портняжная мышца, развивается выносливость на статическую работу мышц ноги.

Также подвижная игра “петушиный бой”, очень интересная и развлекательная игра для 7 и 8 классов, где вырабатывается сила и мощность, выносливость. Игра в основном рассчитана для сильного пола, для мальчиков. Ученики стоя на одной ноге отводят руки назад за спину и крепким ударом плеч отбивают своего соперника. Здесь активно участвуют мышцы нижних конечностей, трёхглавая мышца голени, портняжная мышца и мышцы плеча. Игра развивает у учеников внимание, точность и силу удара плечом, а также развивает мышления удара в слабую точку соперника[1].

Подвижная игра “тополя”. В игре участвуют более 10 участников. Участники образуют две группы, становятся в две ширенги напротив друг-друга в дистанции от 5 до 10 и более метров. Суть игры заключается в том что каждый участник должен пробежать эту дистанцию и разорвать “цепь”-ширенгу, где участники другой группы образуют держав друг-друга за руки напротив первой. Учасника который совершит пробежку выбирает группа стоящая на против. Тоже как и пересчитанные выше игры здесь тоже активно развиваются мышцы тела ученика, одновременно с пробежкой участник думает где бы с лёгкостью разорвать цепь, игра помогает размышлять, быть внимательным к соперникам, замечать малейшие недостатки, состояние вне игры, улучшает динамику респираторных органов, диафрагму, межрёберные мышца.

**Выводы.** Все пресчитанные выше игры являются национальными подвижными играми которые активно развивают у учеников мускулатуру, улучшает дыхательный тракт, подготавливает организм к выполнению спортивной нагрузки. У учащегося появляется интерес к занятию и активное участие в нём.

#### Список использованной литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. 4-е изд., стереотип. М., ИЦ “Академия”, 1999.
2. Калинин М.Н. Питание. Здоровье. Двигательная активность. – Киев: Наук. Думка, 1990.
3. Физиология и гигиена детей и подростков: [Учеб. пособие для пед. ин-тов] / М. Т. Матюшонок, Г. Г. Турик, А. А. Крюкова; Под ред. М. П. Кравцова. - 2-е изд., перераб. - Минск: Вышэйш. школа, 1980. - 285 с.

УДК 796.035

### ЎҚУВЧИ - ЁШЛАРНИНГ КУН ТАРТИБИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР

*Баймурадов Р.С., катта ўқитувчи, Бахишуллаева М., талаба,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Ушбу мақолада мустақил равишда жисмоний машқлар билан шугулланиш, турли спорт мусобақалари ва оммавий соғломлаштириш тадбирларида фаол иштирок этиш табиий омиллардан (сув, ҳаво, қуёш нури) чиниқиш йўлида самарали фойдаланиш ўқувчи – ёшлар ҳаётида муҳим ўрин тутмаган ва ҳаётий эҳтиёжга айланган эмас. Шулардан келиб ҳолда ёшларнинг жисмоний тарбия, спорт ва оммавий – соғломлаштириш тадбирларига фаол жалб қилиш айниқса бугунги кунда долзарб бўлиб саналади.

**Калит сўзлар:** Ўшиш ёши, ўсишдан тўхташ ёши, чўкиш ёши, кучсизланиш ёши, секин, нозик ва енгил бадантарбия.

**Мавзунинг долзарблиги.** Ижтимоий тараққиётнинг ҳозирги босқичида жисмонан соғлом, маънавий теран, ахлоқ-одоб ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган билимли

авлодни тарбиялаш миллий генафондни соғломлаштириш масаласи давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Соғлом авлод тарбияси соҳасида олиб бораётган сиёсат жойларида ўз эзгу самарасини бермоқда. Натижада ёшларимизнинг билим даражаси, дунёқарashi, саломатлиги, жисмоний тайёргарликлари тобора камол топмоқда. Шундай бўлсада, ҳозирда олий ўқув юртлирида умумтаълим ўрта мактабларида таълим олаётган бир қанча ўқувчи-ёшларимизнинг саломатлик даражаси ва жисмоний тайёргарлик ҳолати талаб даражасига эмаслиги маълум.

Соғ-саломат киши, айниқса, ўсмир ўз саломатлиги ҳақида камдан-кам ўйлайди. Маълумки, жисмоний тарбия ва спортни қадим замонларда ҳам жуда қадрлашган. Суқрот, Афлотун, Арасту каби дунёга машҳур кишилар ҳам жуда кексайиб қолганларига қарамадан бадантарбия билан шуғулланишни тарк этмаганлар. Амир Темур даврида ҳарбийларни жисмоний тарбиялашга катта аҳамият берилган. Спорт билан шуғулланишни ҳар қандай ёшдан бошлаш мумкин. Соғликнинг қадрига ёшлиқдан бошлаб етиш керак.

Жисмоний тарбия Ватанпарварлик тарбияси билан чамбарчас боғлиқдир.

Олий таълим босқичидаги бугунги авлод жисмонан чиниққан ҳамда соғлом бўлмаса, у жамиятга Ватанга фойда келтира олмайди. Соғлом талабанинг фикрлаши тиниқ, билим олишга иштиёқи эса, баланд бўлади.

Ватанимизда замонавийлиги, кўркамлиги ва ҳар томонлама қулайликлари билан жаҳон спорти талабларига жавоб бера оладиган спорт иншоотлари ва мажмуалари мавжуд.

**Тадқиқот мақсади:** Бугун юртимизда ёш авлод камолоти унинг дунёда ҳеч кимдан кам бўлмаслиги учун яратилган кенг имкониятлар ва уларнинг негизида қўлга киритилаётган ютуқлар истиқлолимизнинг халқимиз, ёшларимиз олдида қандай катта йўллар, янги уфқлар очиб бераётганини яна бир қарра тасдиқлайди. Афсуски мустақил равишда жисмоний машқлар билан шуғулланиш, турли спорт мусобақалари ва оммавий соғломлаштириш тадбирларида фаол иштирок этиш табиий омиллардан (сув, ҳаво, қуёш нури) чиникиш йўлида самарали фойдаланиш ўқувчи – ёшлар ҳаётида муҳим ўрин тутмаган ва ҳаётий эҳтиёжга айланган эмас. Шулардан келиб ҳолда ёшларнинг жисмоний тарбия, спорт ва оммавий – соғломлаштириш тадбирларига фаол жалб килиш айниқса бугунги кунда долзарб бўлиб саналади.

**Тадқиқот методлари:** Адабиётлар ва илмий-амалий анжуман материаллари таҳлили ҳамда ўқувчи-ёшлар ўртасида ўтказилган сўровномалар.

Буюк олим Абу Али ибн Сино ҳар бир киши организмнинг жисмоний кучидан келиб чиқиб, жисмоний машқлар тизимини танлаши ва мунтазам бажаришини маслаҳат берган. Буюк аллома ўрта асрлардаёқ жисмоний тарбия машғулотларининг инсон ҳаётидаги ўрни ва моҳиятини назарий асослаб берган[1].

Ибн Сино “Тиб қонунларида” одам ёшини тўрт даврга бўлади:

1. Ўсиш ёши, бунга ўсмирлик, ўспиринлик киради ва 30 ёшгача давом этади.
2. Ўсишдан тўхташ ёши (30-40ёш)гача бўлган давр.
3. Чўкиш ёши, бу ўртача ёшдаги одамларга мансуб бўлиб, 60 ёшгача давом этади.
4. Кучсизланиш ёши-бу умр охиригача чўзилади.

Олимнинг инсон умрини турли даврларга ажратишдан асосий мақсад ҳар бир ёш учун бадантарбия машқларининг таснифини, яъни мос келишини асослайди. Унинг бу таълимоти мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланишда одам организмда содир бўладиган ўзгаришларни илмий асослаш ҳамда ҳар бир ёшда жисмоний машқлар ва усуллардан оқилона фойдаланиш учун хизмат қилади.

Болада маънавий-ахлоқий ва жисмоний хусусиятларини шакллантириш учун машқ услубидан фойдаланиш лозим. Ибн Сино бола шахсини шаклланишида жисмоний машқларга алоҳида эътибор беради. Жисмоний машқларнинг характери, тўғри, мураккаб ва қийинлиги, бажариш тезлиги, давомийлиги инсоннинг ёшига қараб ўзгариши керак. Энг муҳими жисмоний машқларни бола туғилган кунидан бошлаш лозим. Ибн Сино бола жисмидаги ҳар аъзонинг саломатлигини таъминлаш учун лозим бўлган махсус машқ усулларини ишлаб чиққан. Бу машқларни тананинг ҳолатига мувофиқ бажариш, камқувват, заиф аъзоларни оғир жисмоний машқлар билан толиқтирмаслик лозимлигини таъкидлайди. У ишлаб чиққан машқлар кичик ва катта, жуда кучли ва заиф, тез ва секин ҳаракатни тақазо этадиган ҳаракатларга бўлинади.

Ибн Сино фақат машқларни тавсия қилибгина қолмай балки, уларни бажариш учун қулай усулларни ҳам баён қилади. Олимнинг саломатликни сақлаш учун жисмоний машқлар билан шуғулланиш хусусидаги сўзлари худди ҳозирги кунда айтилаётгандай туюлади. Мутафаккир инсон касал бўлгандан кейин уни даволангандан кўра, организмни соғломлаштириб, касалликни олдини олган маъқул, деган фикрни олдинга суради. Соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири деб бадантарбияни кўрсатади ва у билан мунтазам равишда шуғулланиб туриш зарур эканлигини таъкидлайди, ҳамда унинг таснифини беради. Ибн Сино бадантарбиянинг турларига қуйидагиларни киритади: ўзаро тортишиш, мушт билан туркилаш, ёйдан ўқ отиш, тез юриш, найза отиш, юқоридаги бир нарсага ирғиб осилиш, бир оёқда сакраш, қиличбозлик, отда юриш, икки қўлини силкитиш, оёқ учларига туриб қўлларини олдинга ва орқага чўзиб ҳаракат қилиш ва ҳоказо. Булар асосан тез ҳаракатлар жумласига киради.

Секин, нозик ва енгил бадантарбия ҳаракатларига арғимчоқда учиш, беланчақда тик ҳолатда, ўтириб, ётиш учиш ва кемаларда сайр қилиш кабилар киради.

Барча жисмоний ҳаракатлар болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ва рухий ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Табиийки жисмоний ҳаракат бола организмнинг ўсиш ва ривожланишини муваффақиятли равишда стимуллади. Шунинг учун ҳам мураббийлар ёки жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан бериладиган жисмоний ҳаракатлар бола организмнинг функционал имконияти билан физиологик системанинг етуқлик даражаси билан мувофиқ келиши керак, акс ҳолда баъзи бир камчиликларни намоён бўлишига сабаб бўлади[3].

Онгли равишда жисмоний ҳаракатларни ташкил қилиш болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини ҳамда нерв жараёнларини яхшилади. Хусусан, болаларда диққат, нутқ ривожланиши ҳамда ижобий эмоционалликни шакллантиради.

Тўғри йўлга қўйилган жисмоний ҳаракатлар бола организмни физиологик системаларининг функционал имкониятларини оширади. Бола организмнинг иш қобилияти ва турли хил чидамлик қобилиятини оширади.

Кўпчилик ота-оналар ўз болаларининг интеллектуаль ва эстетик тарбиясига етарлича эътибор берадилар. Аммо жисмоний ҳаракатларнинг уларнинг жисмоний ва ақлий қобилиятини оширишдаги аҳамиятини, жисмоний ҳаракатлар моҳиятини эсдан чиқарадилар. Жисмоний ва ақлий тарбияни бундай қарама-қарши қўйиш болалар ва ўсмирлар ривожланиши учун ўзгартириб бўлмайдиган салбий таъсирлар намоён бўлади. Ҳозирги замон физиологик ва психологик тадқиқотларга асосланган ҳолда шу нарсани қайд қилиш керакки, боланинг жисмоний ривожланиши билан психологик ривожланиши орасида тўғридан-тўғри ва мустақкам алоқадорлик мавжуд. Бу алоқадорлик бутун умр давом этади.

Жисмоний тарбия ўқувчи-ёшларнинг кундалик ҳаётига тобора чуқурроқ кириб бормоқда. У саломатликни сақлаш ва мустақкамлаш, уни жисмоний жиҳатдан чиниқтириш ҳамда бўш вақтдан оқилона фойдаланиш воситаси ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спорт ўқувчи-ёшларнинг ҳар томонлама ва уйғун ривожланиши воситаси бўлиб хизмат қилади. Улар ўқувчи-ёшларнинг актив ҳаётий позицияси ва юксак ахлоқий хулқини шакллантириш учун замин ярата бориб, маънавий дунёсига таъсир қилади.

Саломатлик - бу фақат шахсий иш бўлиб қолмай, балки энг аввало, жамият бойлиги, халқнинг куч ва қудратидир.

Ҳозирги замон техника тараққиёти шароитида, маълумки, ақлий меҳнат салмоғи кескин ўсиб, жисмоний меҳнат салмоғи пасайган. Шунинг учун жисмоний машқлар алоҳида аҳамият касб этади. Улар ўқувчи-ёшлар учун етишмаётган ҳаракат фаоллигининг бошқа бирор нарса билан ўзгартириб бўлмайдиган эквиваленти бўлиб қолмоқда. Айниқса, ақлий меҳнат билан банд ходимлар ҳаракат қилишга кўпроқ эҳтиёж сезадилар[2].

“Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонун (2015 йил, 4 сентябрь) жисмоний тарбия ва спорт ишларини кенг миқёсда ривожлантириши ва унинг истикболини белгилаб беради.

Жисмоний маданий-соғломлаштириш иши ғоят катта самарадорликка муҳтождирки, у ҳозирги кунимиз ва ўқувчи-ёшлар (айниқса, ҳарбий хизматга чақириладиган ёшлар) саломатлигига қўйиладиган талабларга жавоб бериши керак.

Ўқувчи-ёшларнинг-бу ҳозирги замой аклий меҳнатга бўлган характерли мисолдир. Олий маълумот босқичида билимлар, ўқув ва малакаларни эгаллаш талаба психикасининг зўриқишини, унинг диққат-эътибор, тасаввур, хотира, тафаккур ва бошқа шу каби юксак жисмоний функцияларининг намоён бўлишини талаб қилади. Билимларни эгаллаш, китоб билан ишлаш, маърузалар, тинглаш, лаборатория ишларини ва бошқа ўқув топшириқларини бажариш ўтириб ишлашни талаб қилади. Узоқ вақт ўтириб ишлаш оқибатида кўпгина мушакларга зўриқиш келмайди, аклий меҳнатнинг ўзи эса унча кўп энергия талаб қилмайди, лекин организмда моддалар алмашинуви паст даражада бўлади. Бунинг натижасида алмашинув жараёни бузилади, бу эса ортиқча семириб кетиш ва ҳаёт учун муҳим қатор функцияларнинг сусайишига олиб келади.

Бундай шароитларда жисмоний тарбия машқлари организм функцияларини дарҳол тиклаш, ҳаяжонли нагрукани қолдириш, салбий таъсирлардан халос бўлишдек ҳолатлар учун муҳим восита ҳисобланади. Маълумки, бундай ҳолатлар талабаларнинг ўқиш даврида ҳаддан ташқари кўп бўлади. Сессиялар, диплом лойиҳалари, амалиётга чиқишлар, стажировкалар ва бошқа маъсулиятли ўқув вазифалари юксак иродавий жўшқинлик ва берилувчанлик сифатларининг намоён бўлиши билан боғлиқ зўриқиш психикасини талаб қилади.

Ҳаракат орқали чарчоқни қолдириш-бу организмда мувозанатни сақлашнинг қадимий шакли. Тарихан шундай бўлиб келганки, ҳар доим ҳаяжонли вазиятларда инсон курашишга киришиш ёки ундан кечишга мажбур бўлган. Ҳар икки ҳолда ҳам ҳаддан ташқари жўшқинлик мушак фаолиятининг зўриқиши билан изоҳланган ва у организмда биологик боғланишлар кўринишида мустаҳкамланган бўлиб, ҳаяжонли зўриқиш — ҳаяжонли кўчиш-жисмоний фаоллик схемаси бўйича ўтади[4].

Жисмоний машқлар жараёнида мушаклар иши ҳаяжонли зўриқишни қолдириш ва ҳаяжонли, қизғинликни сўндириш воситаси бўлиб хизмат қилади.

Шундай қилиб, жисмоний машқлар билан мунтазам равишда шуғулланиш фақат мушакларни мустаҳкамлабгина қолмасдан, балки юрак-томирларнинг нафас олиш йўллари ва бошқа системаларнинг функционал имкониятларини оширади, шу билан бирга жисмонан соғломлик бахш этиб, асаб системаларини мустаҳкамлайди. Ўз саломатлигига қарши ўлароқ жисмоний маданиятнинг маълум гигиеник қоидалари ва рационал овқатланиш тартибига риоя қилмайдиган, алкоголь ичимликлар ичадиган, тамаки чекишдек зарарли одатга берилган талабани маданиятли деб ҳисоблаш жоиз эмас. Ҳар бир талаба саломат бўлиш санъатига эга бўлишга, бу ишга вақти ва куч-ҳайратни аямасликка ҳаракат қилиши керак.

Жисмоний тарбия машқлари билан мунтазам шуғулланиш ўқувчи-ёшлар организмга соғломлаштирувчи таъсир ўтказди: организмнинг бутун системаси ва функциясини мустаҳкамлайди, инсонни зарур тетиклик ва яхши кайфият билан таъминлайди.

Ҳар кунги жисмоний машқ юрак-томир ва нафас системаси ишини такомиллаштиради, алмашув жараёнлари кечишини фаоллаштиради, мушакларни мустаҳкамлайди, бўғинларда ҳаракатни оширади, қад-қоматни яхшилади, бутун организмни фаол ҳолатга келтиради, шамолланиш касалликларига чидамли қилади[5].

Жисмоний тарбия машқларининг ижобий роли асосий жараёнлар (кўзғалиш, тормозланиш) динамикасининг тўғрилана бориши, бош мия қобиғи ва қобиғ ости функцияларининг, биринчи ва иккинчи сигнал системаларининг координацияланиши, турли физиологик механизмларнинг кўзғолишида ўз ифодасини топади.

Машқлар тетиклик ҳиссини уйғотади, ҳолатни анча мувозанатда сақлайди ва организмни психофизик толиқишларга қарши курашда онгли ҳолда ва фаол иштирок этишга қаратади.

Дастлаб жиддий эътибор талаб қилмайдиган оддий машқларни қўллаш мақсадга мувофиқдир. Кейинчалик анча мураккаб ҳаракат координациялари билан турли машқларни қўллаш керак. Машқларни анча аниқ бажаришга бўлган талаб секин-аста ортиб боради. Машқларни бир маромда, секин суръатда бажарган маъкул. Нисбатан қийин машқлардан кейин нафас ростлаш машқларини ўтказиш тавсия қилинади. Биринчи ярим йилликнинг иккинчи ярмидан бошлаб, одатда, координация ва зўриқиш жиҳатдан мураккаб бўлган жисмоний машқлардан фойдаланилади. Ушбу машқларга диққат-эътиборли бўлиш мувозанатни сақлашга (скамейка, ғўла ёрдамида), гимнастика деворига чиқиб тушишга,



сақрашга, тўп ва граната улоқтиришга, спорт ва ҳаракатли ўйин элементларига, тўпни бири-бирига ошириб югуришга бўлган талабни кучайтиради. Волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон ўйинларини соддалаштирилган қоидалар бўйича 15-20 минут ўтказиш ва қисқа паузали нафас ростлаш машқларини бажариш лозим.

Ҳар бир киши ёшлигидан бошлаб ўз жисмоний тайёргарлиги ҳақида ғамхўрлик қилса, гигиена ва таботатга оид билимларни озми-кўпми эгалласа, соғлом турмуш кечирса, ўзида ҳамма яхши фазилатларни тарбиялайди.

**Хулоса.** Ҳар бир киши ўз организми имкониятларини мунтазам равишда ривожлантириб бориши керак. Табиат енга олмайдиган, техника уддалай олмайдиган нарсаларни инсон уддалайди. Инсоннинг яратиш қобилиятларининг чеки йўқдир.

Имкониятларга эришиш, доимо ўзини яхши ҳис қилиш касал нималигини билмаслик, узоқ йиллар давомида куч-қувватни, ишлаш қобилиятини сақлаб қолиш учун меҳнат қилса арзийди.

Жисмоний тарбия билан фаол шуғулланиш ёрдамида энг қимматли санъат - саломат бўлишлик санъатини эгаллаш мумкин.

Хулоса қилиб айтганда бугунги кунда ўқувчи-ёшларнинг билим олишлари масофадан туриб онлайн тарзда ўтказилиши муносабати билан, уларнинг доимий равишда уйда ота-оналари бағрида бўлиши ҳамда жисмоний машқлар билан доимий равишда шуғулланиш учун барча имкониятлар ва шарт –шароитлар мавжуд. Ўйлаймизки бундай синовли кунларда уйда қолиб фанларни “яхши” ва “аъло” баҳоларда ўзлаштиришдан ташқари ўзларининг соғликлари учун ҳам қайғурадилар ва бу ишда ота-оналар уларга яқиндан елкадош бўлиб ёрдам берадилар

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Баймурадов Р.С. Шарқнинг буюк алломаси Абу Али ибн Сино бадантарбия ҳақида. Республика илмий-амалий анжуман тезислари. 52 бет.
2. Каплан И.М. Жисмоний тарбия – саломатлик гарови, “Ибн Сино” нашриёти, Тошкент-1991 йил. 26 бет.
3. Ниёзов Д.С. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда жисмоний ҳаракатларнинг физиологик аҳамияти. Республика илмий-амалий анжуман тезислари. 63 бет.
4. Чернявский В.Д. Физкультура ва саломатлик, “Ибн Сино” нашриёти, Тошкент-1990 йил. 30 бет.
5. Эрматов Э., Нарзуллаев И. Жисмоний тарбия ва спорт соғлом ҳаёт гаровидир. Республика илмий-амалий анжуман тезислари. 37 бет. [2].

**UDK 79-055.2**

## **UMUMIY O'RTA TA'LIM MUASSASALARIDA QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI**

*Munirov N.A., o'qituvchi, Akramova G.M., o'qituvchi,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** *Maqolada umumiy o'rta ta'lim muassasalarida qizlar orasida sportni rivojlantirishning nazariy asoslari tahlil etilgan va mazkur muassasalarda sportni rivojlantirishning amaliy jihatlari tadqiq etilgan.*

**Kalit so'zlar:** *qizlar, qizlar sporti, maktab, maksimal kuchlanish, takroriy, chegaraviy bo'lmagan kuchlanish, izometrik kuchlanish, izokinetik kuchlanish, dinamik kuchlanish, zarbdor usul, aylanma mashg'ulot, o'yin usuli.*

**Kirish.** Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, ommalashtirish hamda uni umummilliy harakatga aylantirish fuqarolar salomatligini mustahkamlash, yosh avlodning barkamol voyaga etishida muhim omil hisoblanadi. Shu bois yurtimizda jismoniy tarbiya hamda sportga davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida alohida e'tibor qaratilmoqda. Bizning yoshlarimiz har tomonlama ma'lumotli va ma'naviy go'zalgina emas, balki sog'lom, chiniqqan, jismoniy baquvvat bo'lishi ham kerak. Bunday bo'lish uchun sport harakatining ommaviyligiga e'tibor berish, jismoniy tarbiyani rivojlantirish yoshlarning, irodaviy sifatlarini chiniqtirish, yigit va qizlarning jismoniy jihatdan mehnat va mudofaga tayyorlash zarur bo'ladi.

**Tadqiqot maqsadi.** Umumiy o'rta ta'lim maktablarida qizlar sportini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlarini aniqlash, sportning inson salomatligi va kamolotidagi tarbiyaviy ahamiyatini yoritish.

**Tadqiqotning metodlari:** mavzuga oid adabiyotlarni o'rganish, tahlil qilish, umumlashtirish, kuzatish, savol-javob, suhbat.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** Doimiy yuklamadan nisbatan uzoq muddat foydalanilsa, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi uch bosqichda boradi: qobiliyatlar rivojlanish darajasining ortishi, qobiliyatlar rivojida maksimal ko'rsatkichlarga erishish va qobiliyatlar rivojida ko'rsatkichlarning pasayishi.

Birinchi bosqichda yuklamadan foydalanish natijasida qiz bolalar organizmida har tomonlama moslashuv o'zgarishlari yuz beradi, ular organizmning funktsional imkoniyatlarini asta-sekin kengaytirib, harakat faoliyatining o'ziga xosligi bilan taqozo etiladigan jismoniy qobiliyatlarning tobora o'sib borishiga sabab bo'ladi. Odatda, bajarilayotgan yuklamaga organizmning o'ziga xos javob reaksiyasi, mexanik ishning past tejamkorligi mazkur bosqichga xos xususiyatlardir.

Ikkinchi bosqichda moslashuv o'zgarishlari rivojlanib borgani sayin standart yuklama qiz bolalar organizmida tobora kamroq funktsional o'zgarishlar hosil qiladigan bo'ladi. Bu moslashuv jarayonlarining barqaror adaptatsiya bosqichiga o'tayotgani belgilaridan biri hisoblanadi. Organ va tizimlar faoliyatida ish tejamkorligi hamda o'zaro muvofiqlik ortadi. Bu qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratadi.

Uchinchi bosqichda mazkur yuklama moslashuv o'zgarishlarini paydo qilishdan to'xtaydi, qobiliyatlarning yanada o'sib borishini ta'minlamay qo'yadi, ya'ni uning rivojlantiruvchi samarasi pasayadi yoki deyarli butunlay yo'qoladi. Ta'sir samarasini oshirish uchun yuklama mazmunini (ish quvvatini, uning davomiyligi yoki mashq bajarish shartlarini) o'zgartirish kerak, shu tariqa jismoniy qobiliyatlarga yangi yuksak talablar yuzaga keladi. Boshqacha qilib aytganda, qobiliyatlarning rivojlanishini avvalgi bosqichlarga o'tkazish zarur bo'ladi.

Rivojlanishning bunday qonuniyatiga asosan qiz bolalarning organizmining biologik etilishi jarayonida uning ayrim organ va tizimlarida shiddatli miqdoriy hamda sifat o'zgarishlari davri kuzatiladi. Agar bu davrlarda pedagogik ta'sir ko'rsatilsa, u holda tegishli harakat qobiliyatlari rivojlanishidagi samara nisbiy barqarorlik davrlarida erishilgan natijadan ancha yuqori bo'ladi. Jismoniy tarbiya nazariyasida bunday davrlar sensitiv davrlar deb nom olgan.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida erishiladigan funktsional va tuzilishiga xos o'zgarishlar asliga qaytishi, ya'ni qayta tiklanishi mumkin. Mashg'ulotlarda nisbatan qisqa muddatli tanaffus qilinsa, funktsional imkoniyatlar darajasining pasayishi boshlanadi, tuzilishga xos belgilar rivojida orqaga ketish kuzatiladi, oqibatda jismoniy imkoniyatlarning rivojlanish ko'rsatkichlari pasayadi.

Maktab yoshidagi qiz bolalarda kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Kuch qobiliyatlarini yo'naltirib rivojlantirishga erishish uchun maksimal mushak zo'riqishlarini amalga oshirish zarur. Shuning uchun ham kuch tayyorgarligi usuliyatidagi asosiy muammo mashqlarni bajarish jarayonida mushak zo'riqishlarning etarlicha yuqori darajasini ta'minlab berishdan iborat. Usuliy nuqtai nazardan maksimal zo'riqishlarni yuzaga keltirishning xilma-xil yo'llari mavjud: chegaraviy vazndagi yukni kam marotaba ko'tarish; chegaraviy bo'lmagan vaznli yukni maksimal miqdorda ko'tarish; chegaraviy bo'lmagan vaznli yukni maksimal tezlik bilan ko'tarish; mushaklar uzunligi doimiy bo'lgani holda tashqi qarshiliklarni engish; harakat tezligi doimiy bo'lgani holda mushaklar tonusini (tarangligini) o'zgartirish, tushib ketayotgan yuk quvvati yoki o'z tana vazni hisobiga mushaklarning bo'g'imlardagi qisqarishini rag'batlantirish va h.k. Mushak zo'riqishlarini rag'batlantirishning ko'rsatilgan usullariga muvofiq ravishda kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning quyidagi usullari farqlanadi; maksimal kuchlanish, takroriy, chegaraviy bo'lmagan kuchlanish, izometrik kuchlanish, izokinetik kuchlanish, dinamik kuchlanish, zarbdor usul, aylanma mashg'ulot, o'yin usuli.

Maksimal kuchlanish usuli. U submaksimal, maksimal va maksimaldan yuqori og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanishga asoslanadi. Har bir mashq bir necha yondashuvda bajariladi. Chegaraviy va chegaraviydan yuqori qarshiliklarni (og'irlik vazni 100 % va undan ortiq) engishga qaratilgan bir yondashuvda mashqlarni takrorlashlar soni 1-2, maksimum 3 martani tashkil qilishi mumkin yondashuvlar miqdori – 2-3, bir yondashuvdagi takrorlar orasida dam olish tanaffuslari – 3-4 daqiqa, yondashuvlar orasida esa 2-5 daqiqa. Chegara oldi og'irliklari bilan (vazni maksimalning 90-95 % iga teng) mashqlar bajarilganda, bir yondashuvdagi harakatlarni takrorlashning mumkin bo'lgan miqdori 5-6, yondashuvlar soni – 2-5, har bir yondashuvdagi mashqlar takrori orasidagi dam olish tanaffuslari – 4-6 dan, yondashuvlar orasida esa – 2-5 daqiqa. Harakatlar sur'ati – erkin, tezligi – kichikdan maksimalgacha. Amaliyotda mazkur usulning turli variantlari uchraydi, ular asosini yondashuvlarda og'irlikni oshirishning turli usullari tashkil etadi.

Shuni nazarda tutish kerakki, chegaraviy yuklamalar harakatlar texnikasini o'zi nazorat qilishini qiyinlashtiradi, jarohatlanish havfini oshiradi. Mazkur usul haftada 2-3 marta qo'llanadi.

Chegaraviy bo'lmagan kuchlanishlarni takrorlash usuli. Chegaraviy bo'lmagan tashqi qarshilikni jiddiy charchoq boshlanguniga yoki iloji qolmaguniga qadar ko'p marotaba engishni ko'zda tutadi.

Har bir yondashuvda mashq dam olish tanaffuslarsiz bajariladi. Bir yondashuvda mashq 4 dan 15-20 martagacha takrorlanishi mumkin. Bir mashg'ulotda 2-6 seriya bajariladi. Bir seriyada 2-4 yondashuv bo'ladi. Yondashuvlar orasidagi dam olish 2-3 daq., seriyalar orasida esa 3-5 daq. Davom etadi. Tashqi qarshiliklar kattaligi odatda maksimalning 40-80 % qismi oralig'ida. Harakatlar tezligi uncha yuqori emas.

Chegaraviy bo'lmagan og'irliklar bilan bajariladigan katta hajmli mushak faoliyati organizmning mushak tizimi va boshqa tizimlaridagi trofik jarayonlarni faollashtiradi – mushaklarning zarur gipertrofiyasini hosil qilib, ularning fiziologik ko'ndalang oshishi, shu tariqa maksimal kuchning rivojlanishini rag'batlantiradi. Shu fakti ta'kidlash kerakki, kuch rivojlantirilayotganda, ayni paytda, mushak massasi ham oshirilsa, kuch uzoqroq saqlanib qoladi.

Izometrik kuchlanishlar usuli. Mushaklar uzunligini o'zgartirmagan holda qisqa muddatli maksimal zo'riqishlarning bajarilishi bilan tavsiflanadi. Izometrik zo'riqishning davomiyligi odatda 5-10 s. bo'ladi. Rivojlantirilayotgan kuchlanishlar kattaligi maksimum 40-50 % iga etishi mumkin, statik kuch komplekslari turli mushak guruhlari kuchini o'stirishga yo'naltirilgan 5-10 ta mashqdan iborat bo'lishi lozim. Har bir mashq 30-60 s. lik dam olish oralig'i bilan 3-5 martadan bajariladi. Izometrik mashqlarni haftasiga 4 martagacha mashg'ulotlarga kiritish va har safar ularga 10-15 daqiqadan ajratish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mashq majmualari taxminan 4-6 hafta davomida o'zgarishsiz qo'llanadi, keyin esa yangilanadi.

Izometrik mashqlarni kamchiligi shundaki, kuch mashqlari qanday bo'g'im burchagida bajarilgan bo'lsa, o'sha sharoitda eng ko'p namoyon bo'ladi, kuch darajasi esa dinamik mashqlardan keyindagiga nisbatan qisqaroq muddat saqlab turiladi.

Izokinetik kuchlanishlar usuli. Mazkur usulning o'ziga xosligi shundaki, undan foydalanganda, tashqi qarshilik kattaligi emas, balki harakatning doimiy tezligiga e'tibor beriladi. Bu mushaklarga butun harakatlanish davomida optimal yuklama bilan ishlash imkonini beradi, umum qabul qilingan usullardan istalganini qo'llab bunga erishish mumkin emas. Ko'pincha mashqlar maxsus trenajerlarda bajariladi.

Izokinetik xususiyatli mashqlarni bajarishga asoslangan kuch mashg'ulotlari mushak-bo'g'im jarohatlarini olish xavfiga barham beradi.

Dinamik kuchlanishlar usuli. Maksimumni 9 dan 30% gacha qismini tashkil etuvchi nisbatan kichikroq kattaliklardagi og'irliklar bilan maksimal tezlikda mashqlar bajarilishini ko'zda tutadi. U tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishda qo'llaniladi. Bir yondashuvda mashqlarni 15-20 marta takrorlash lozim. Mashqlar 3-6 seriyada bajariladi, ular orasida 5-8 daqiqalik dam olish oraliqlari

bo'ladi. Har bir mashqda og'irlik vazni harakatlar texnikasida jiddiy xatolarga olib kelmaydigan va harakat topshirig'ini bajarish tezligini pasaytirmaydigan bo'lishi zarur.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha pedagoglar har doim shug'ullanuvchilarning tabiiy rivojlanish darajasini hamda jismoniy tarbiya dasturlarida va musobaqa faoliyati xususiyatlarida ko'zda tutilgan talablarni e'tiborga olgan holda ularning kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullarini tanlashga ijodiy yondashish kerak.

Ta'lim tarbiya tizimida islohotlar boshlangan dastlabki yillardan jahon tajribasi va hayotda o'zini ko'plab oqlagan haqiqatdan kelib chiqib yangi ta'lim modelini joriy qilindi, agar bu maqsadlarimizni muvaffaqiyatli amalga oshira olsak, tez orada hayotimizda ijobiy ma'noda portlash effektiga erishamiz, ya'ni yangi ta'lim modulining kuchli samrasiga erishamiz degan fikrni bildirgan edi. Eng muhimi shundaki, portlash effektining haqiqiy mohiyati va ahamiyati vaqt o'tish bilan biz tarbiya qilayotgan sog'lom va barkamol avlodning safimizga tobora ildam kirib borishi bilan yaqqol seziladi.

Sport mutaxassislariga zamonaviy ta'lim tizimi bo'yicha o'qitishda jismoniy madaniyat va sport sohasi yangi vosita va uslublarni izlash, mutaxassislarning jismoniy tayyorgarligini malakaviy - amaliy ko'nikmalardan foydalangan holda oshirishga undaydi. Muntazam badan trabiya jismoniy mashqlar bilan shug'ullangan insonlar hamisha yaxshi kayfiyatda bo'lib ko'plab dori - darmonlarga ehtiyoj qolmaydi va aksincha bironta dori jismoniy tarbiya, jismoniy mashqlar badan tarbiyaning o'rnini bosa olmaydi. Jismoniy mehnatning muhim ijtimoiy mohiyati shundaki, jismoniy va aqliy mehnat bir - biri bilan ajralmagan xolda olib borilishi zarur. Aqliy mehnatdan so'ng dam olish yoki aqliy charchoqni chiqarish uchun jismoniy mehnat qanchalik zarur bo'lsa jismoniy mehnatdan so'ng aqliy mehnat shunchalik samara beradi. Demak, inson sog'ligi va uning uzoq umr ko'rishi uchun eng asosiy vosita jismoniy madaniyat hisoblanadi.

Jismoniy mashqlarning ma'lum va tavsiya etiladigan muhim turlari jismoniy tarbiya vositalarining an'anaviy dasturlari tarkibida keltirilgan. Shuningdek uzluksiz ta'limni rivojlantirishda kasb - hunar kollej o'quvchilarini, ayniqsa o'quvchi - qizlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilish o'quv jarayonida belgilangan.

**Xulosa.** Qizlarni ommaviy ravishda sportga jalb etishda samarali ishlar amalga oshirilmoqda. Davlatimiz rahbari tomonidan chiqarilayotgan qaror va farmonlarda ham xotin-qizlar sportini rivojlantirishga keng e'tibor qaratilayotganligi buning isbotidir. Shuningdek, xotin-qiz murabbiylar uchun ham imkoniyatlar eshigining keng ochilganligi bu borada yanada ko'proq muvaffaqiyatlarga erishish mumkinligi shubhasiz. Sportning nafis turi gimnastikadan tortib, kurash, og'ir atletika, tosh ko'tarish, futbol, sambo, karate, taekvando kabi turlari bo'yicha ham hech qanday yigitlardan kam emasligini isbotlayotgan qizlar iste'dodi munosib e'tirof etilmoqda.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

- 1.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Qishloq joylaridagi bolalar sport ob'ektlarida band bo'lgan ayol sport ustozlari mehnatini rag'batlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori. T., 2010 yil 1 aprel.
- 2.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonuni. T, 2000 yil 20 may.
- 3.Axmedova S. O'zbekiston Respublikasi olib borilayotgan islohotlarda ayollarni roli. //Ayollarning fan va sportdagi o'rni. T., 2007.
- 4.Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T., 2004.
- 5.Inomova S.T. Ayollar, bolalar va oilaviy sportni rivojlantirish. T., //Ayollarning fan va sportdagi o'rni. T., 2007.

## MAIN MEANS AND METHODS OF ATHLETICS FOR SCHOOLCHILDREN AGED 11-12

*Fatullaeva M.A., teacher,  
Bukhara state university, Bukhara, Uzbekistan.*

**Annotation.** *The article explores the features of the use of special tools and norms in the practice of athletics for students aged 11-12.*

**Key words:** *athletics, sports section, physical preparation, special running exercises, physical exercises, general and special physical preparation.*

**Introduction.** Athletics distinguishes them from other types of sports by their general and special training. In particular, the history of this sport is unique and ancient, and it is well-known that the Olympic games have been included in the program. The high level of performance and admiration of both the men and women at the world championships has been the reason for the growing number of fans of this sport. That is why there are many types of track and field athletics in the country - short, medium and long distances, high and long jump. A minority of high-performing athletes are, however, positive in terms of promoting healthy lifestyles in the community.

Sport is one of the most important factors in the development of not only physical but also spiritual development and personality. The world of athletics is well known today. Only at the last XXIX Olympic Games, the fans left all kinds of sports to watch the competitions directly at the stadiums. It may be admitted that the interest in track and field athletics is highly respected by the world [5,6].

The training of highly qualified athletes and reserve athletes in Uzbekistan depends on the coaching practice. Further training of such highly qualified athletes for running sports, including the average distance of athletics, depends on the effective structure of the training process.

**Research goal.** Improving athletic skills for 11-12 year old schoolchildren through the use of basic tools and techniques in athletics

**Research methods.** Analysis of the literature on the subject, pedagogical observations, tests.

It is important to ensure the implementation of laws and decisions on the popularization of sports in the country, the development and implementation of measures for attracting the younger generation to sport. The organization of sports clubs and trainings in comprehensive schools, children's and youth sports schools and qualitative organization of sports activities taking into account their age, interests, and physical abilities during their work with athletes - in the future. will be guaranteed [1].

The five interrelated processes of teaching sports techniques, teaching tactics, developing physical qualities, instilling moral and willpower, and providing theoretical knowledge are five aspects of a single process.

Depending on the age and training level of the athlete, the specifics of the track and field, the time and stage of the training, more attention is paid to some aspects of the exercise and less. For example, if an athlete who is just starting out should pay more attention to mastering athletics and other training techniques, improve general physical training, the athlete should focus more on tactical skills and special physical training. If you spend more time preparing your overall and special base during the preparation period, you will be given more time for a special session during the competition. You can learn different aspects of your workout by doing the same exercise, but there are some aspects to which you can learn more [3].

For example, the physical and willpower qualities that sports techniques are taught are nurtured and nurtured. The main purpose of this exercise is to teach the athlete more control over the movement. So this exercise is more about teaching [4].

Special exercises are usually an element, part, or "linker" of several activities from this type of athletics. They can be used with shells (balls, sandbags, dumbbells, shingles, packing stones, block luggage, etc.), that is, with handguns, rifles, gymnastics, ropes, etc. that is, they go on shells and play without shells. The selected track and field athletics work in challenging conditions (softer winds, winds, rain) and battlefields. It is used for psychological training of the facilitators, instilling

in them the will, increasing the level of physical qualities. Depending on how and where the exercises are performed, their fitness and impact on the athlete may vary.

Development of the main physical qualities of the athletes (physical training) is, first of all, the process of comprehensive and specific physical development of the athlete. Thus, physical training is divided into general physical training and special physical training.

General physical training refers to the development of the athlete, that is, the development of muscular muscles, strengthening the body's organs and systems, enhancing their functional abilities, improving their ability to control, increasing strength, speed, endurance, agility, flexibility, and deficiencies in body and body. the correction is provided. In order to achieve this, it is important to regularly exercise all body parts with the body's organs and systems involved in various activities [2].

#### **Instruments and their Use in Athletics for Schoolchildren aged 11-12**

No	Content	Content
1	Special treadmill training. Raise your knees running, jerking feet, running from foot to foot jumping up and down, from foot to toe to jump (deer), to quail, to run. The hands are empty at the bottom of the quail and the arms are in the same position as the other running	2 x 30 m
2	Acceleration (fast running) - gradually increasing speed to run.	3 x 50 m
3	Normal running.	200 m.
4	For the development of leg strength - jumping 3 feet 40 feet in succession.	3 x 40 m
5	Run your knees up and down for	10 seconds.
6	Run your knees up and down with varying weight.	3 x 10 seconds.
7	Transfer the ball of ball to the ball jointly with the partner (2-3 kg behind the head)	20 times
8	Jumping up the ball with a cannon ball	20 to 30 balls 2-3 kg
9	Throwing the ball in front of the ball with both hands holding the ball	10-15 times. The ball is 2-3 kg.
10	Length jumps	10-15 times
11	Run from bottom start	3 x 30 m
12	Three-dash jumps	4-5 times
13	Repeat run	2 x 40-50-60 m
14	Thrust the kernel with both hands downward. (weight 3-4 kg.)	10 times
15	Climbing the rope.	2-3 times

Specific physical training is aimed at developing all the functionality of the athlete's body, all organs and systems, depending on what is required for this type of athletics. For this purpose you will use the exercises and special exercises of the selected type of athletics.

For general physical training, additional general impact exercises are used, and specific exercises are used for specific purposes. However, general physical training also uses specific exercises to correct the deficiencies in physical development, bodybuilding, posture, and the like. Exercises that develop strength, agility, endurance, agility, and flexibility play a key role in general and specialized physical training. The same qualities reflect the ability of the athlete to act as a body and organ in the entire body [3].

In order to achieve comprehensive physical development, health, and success in sports, it is essential to develop and nurture the basics of physical and spiritual qualities. Developing and nurturing the basics of these physical and spiritual qualities is an important part of the athletic training [5].

In this regard, the pre-training period will be important, and will give the athletes of the age group of 11-12 years a great role in the activities of the following training periods. During the initial training, it is advisable to plan the training process perfectly and without overloading the athletes. Physical training is an important factor in the initial training process, which is why this issue has

been addressed in our study planning so that it can be used more effectively during the training process.

**Conclusion.** During the initial training, it is advisable to increase the resilience of mid-distance runners through the use of physical training tools, including endurance training and endurance training.

For this reason, practical exercises on the development of endurance athletes in mid-distance athletic training, that is, during the initial training.

1. According to the results of the tests that represent the level of physical development during the initial training, it was found that the control and survey teams were underdeveloped in the track and field athletes, which included the same types of endurance.

2. Indicators representing durability, agility - strength, special endurance and special agility - were found to be 65 to 70 percent better than the control group. Consequently, the indicators recorded in the study group indicate the effectiveness of the physical exercise used by the students in this group.

3. It has been proven once again that the emphasis on the initial training period for middle-distance runners has been proven.

In summary, to increase the interest of students who are now embarking on athletics, to do athletic training through a variety of exercises, to develop and develop their physical abilities, and then to focus their interest in athletics. Carrying his body in exciting, optimistic methods is the basis for his future training of an exemplary, talented, talented athlete.

#### References

1. The Decree of the President of the Republic of Uzbekistan "On the Establishment of the Children's Sports Development Fund in Uzbekistan". September 24, 2002.

2. K.T. Shakirzhanova Fundamentals of athletic training in athletics. Textbook - T.: 2008. - 72 p.

3. M.J. Abdullayev, M.S. Olimov, N.T. Tukhtaboyev "Athletics and its teaching methods". Textbook. Tashkent - 2017

4. R.R. Rakhmonov "Athletics (jumping techniques and methods of teaching)." Study guide. "Editor's Publishing House" Tashkent - 2019.

#### Internet resources

5. International Athletics Federation Network, [www.IAAF.org](http://www.IAAF.org).

6. Uzbekistan Athletics Federation Network [www.uzathletics.org](http://www.uzathletics.org).

## JISMONIY YUKLAMALARNING SPORTCHI QIZLAR ORGANIZMIGA PSIXO-FIZIOLOGIK TA'SIRI

*Bekmetova Sh.Q., o'qituvchi,*

*Nizomiy nomidagi TDPU, Toshkent, O'zbekiston*

*Annatosiya. Maqolada qiz bolalar organizmining o'ziga xosligi, psixo-fiziologik asoslari va jismoniy yuklamalarning qiz bolalar organizmiga ta'siri, samaradorligi, ijobiy va salbiy xususiyatlari bayon etilgan. Shu bilan birgalikda jismoniy yuklamalar organizmning yosh va ruhiy emotsional xususiyatlarini etiborga olgan holda tanlanishi yuzasidan fikrlar bayon etilgan.*

*Kalit so'zlar: morfo-anatomik, psixo-fiziologik, fiziologik o'zgarishlar, emotsional, jismoniy yuklama, sport mashg'ulotlari, ayollar organizmi.*

Har xil yoshdagi qizlar va ayollarning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi asosan ikkita maqsadda bo'lib, ularning bittasi, salomatlikni yaxshilash bo'lsa ikkinchisi sport sohasida erkaklar bilan yonma-yon turib respublika shon-shuhratini himoya qilishdir. Ma'lumki jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi bunday ayollar soni yildan-yilga ortib bormoqda. Ayollar chidamli, bo'lib, uzoq muddatli ishlarni yaxshi bajaradilar. Shuning uchun o'g'il bolalarning jismoniy tarbiyalash metodlaridan ayollarning jismoniy tarbiyalash metodlari birmuncha farq qiladi. Chidamlilikni, tezlikni rivojlantirish mashqlari, harakatlar aniqligi o'quvchilarning har ikkala jinsi uchun bir xil foydali, lekin o'g'il bolalarga kuchni rivojlantirish mashqlari, qiz bolalarga esa elastiklikni rivojlantirish mashqlari kundalik rejimga qo'shilishi zarur. Ko'pchilik o'smir qizlar va voyaga yetgan qizlar jismoniy mashqlarni qadriga yetmaydilar. Ular jismoniy jihatdan yetarli darajada faol emas. 10-12 yoshdagi qizlarni jismoniy imkoniyatlari 16-17 yoshdagi qizlarga

qaraganda ancha yuqori bo'lishi bejiz emas, bu ayollar organizmning shakllanishiga salbiy ta'sir etadi. Qizlar va ayollar organizmining ish qobiliyati erkaklarning ish qobiliyatidan birmuncha past bo'ladi. Bu albatta ayollar organizmining anatomik va psixo-fiziologik hususiyatlari bilan bog'liq. Bugungi kunda sportchi qizlarimizga beriladigan har qanday jismoniy ish yuklamalarining hajmini belgilashda ayollar organizmining tuzilishi va funksional hususiyatlarini hisobga olish dolzarb muammolardan sanaladi. Agar sport ustalarimiz bu holatlarni e'tiborga olishmasa, sportchi qizlarimizning salomatligi yomonlashishi, hatto ularni bir umr nogiron qilib qo'yishi mumkin. Ma'lumki har bir ayol onalik burchini o'taydi, kelgusi avlodni sog'lom, baquvvat bo'lishi eng avvalo onaning salomatligiga bog'liqligini unutmasligi zarur. Ayollar organizmini ta'riflash uchun uni erkaklar organizmi bilan har tomonlama, ham morfo-anatomik, hamda psixo-fiziologik sistemalarning imkoniyatlarini e'tiborga olish kerak. Ayollar bilan erkaklar o'rtasida ko'proq ko'zga tashlanadigan farq bu ularni elka va tos suyaklari tuzilishidadir. Ya'ni ayollarda elka kengligi kichik, tos kengligi esa, erkaklarga nisbatan keng bo'ladi[2]. Ayollarda erkaklarga nisbatan muskul to'qimasi kam bo'lib, yog' to'qimasi aksincha ko'p bo'ladi. O'rtacha hisobda ayollar vaznining 30-35 % ini muskul to'qimasi 28-30 % ini yog' to'qima tashkil qiladi. Erkaklarda esa gavda vaznini 40-45 % ini muskul to'qimasidan 18-20 % ini yog' to'qimasidan tashkil topadi[4]. Ayollar bilan erkaklar muskul to'qimasi yuqori miqdorda bo'lganligi sababli, ayollar kuchi erkaklarnikiga nisbatan ancha kam bo'ladi. Shuningdek markaziy asab sistemasida, psixologik xususiyatlarida ham bir qator farqlar mavjud. Avvalo, maxsus harakat reaksiyalarining tezligi ancha yuqori bo'ladi. Ayollar yuqori darajada hayajonlanishga, ya'ni yuqori sezuvchanlikka ega, biroq ularning organizmi erkaklarnikiga nisbatan kam funksional imkoniyatlarga ega. Bu holatni esa jismoniy ishlar rejalashtirilayotganda albatta hisobga olish zarur. Xususan ayollardagi hayz ko'rish jarayonini olib qaraydigan bo'lsak, bu jarayon ayol organizmi uchun chuqur fiziologik va psixologik darajadagi o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Ayollarda turli tizimlarning fiziologik holati va jismoniy ishchanlik, umuman olganda, hayz ko'rish siklining fazalari bilan bog'langan bo'ladi. Shu bilan birga, jismoniy yuklamalar ham uning o'tishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Juda katta individual variatsiyalar paytida, hayz ko'rish sikli davomida fiziologik o'zgarishlarning xarakteri va jadalligida eng tipiklarini, ko'pincha qaytariladiganlarini ajratish mumkin. Shuning uchun, muhim funksiyalarning to'liqsimon o'zgarishlarni mashq qilish hamda musobaqalarda ishtirok etish paytida hisobga olish zarur[1]. Hayz ko'rish davrida voleybolchi, basketbolchi, gimnastikachi, suzuvchi ayollarning ishchanlik qobiliyati, odatda, normadagidan past, lekin, chidamlilikni mashq qilishga ixtisoslashgan sportchi ayollarda nisbatan yuqori bo'lishi kuzatilgan. Yu.A.Korop trenerlar bilan suhbat qurganida (120 ta trener) ularning 85 % suzuvchi sportchi ayollarning hayz ko'rish oldi bosqichida bir qator fiziologik va psixologik o'zgarishlarni kuzatganlari ma'lum bo'lgan. Xususan hayz ko'rish oldi bosqichidagi suzuvchi ayollarda kuzatiladigan fiziologik o'zgarishlar:

- 1) suzish tezligining pasayishi;
- 2) jismoniy chidamlilikning pasayishi;
- 3) harakatlanishda qotib qolish va o'zlikning yomonlashuvi;
- 4) shalpayish, tez charchash;
- 5) nafas olish tartibining buzilishi;
- 6) yurak qisqarishlar kuchi tezligining tez tiklanmasligi.

Shu bilan bir vaqtda hayz ko'rish oldi bosqichidagi suzuvchi ayollarda kuzatiladigan psixologik o'zgarishlar:

- 1) mashqlarning murakkabligi haqida lof urib gapirish;
- 2) odamovilik;
- 3) uyatchanlik;
- 4) mashqlarni bajarishdan bosh tortish, ba'zan yolg'ondan oyoq muskullarining og'rishidan shikoyat qilish;

- 5) "suvni seza olish tuyg'usini yo'qolishi;
- 6) tezkorlik hususiyati, diqqatni jalb qilishning pasayishi;

Ayollar organizmining tuzilishi va funksional hususiyatlari yuqori kuch bilan bajariladigan yoki yuqori darajadagi chidamlilik talab qilinadigan ishlarni bajarishga imkoniyat bermaydi.



Ayollarni sport bilan muntazam shug'ullanishi natijasida ular organizmi tuzilishi va funksiyasida ijobiy o'zgarishlar yuzaga kelganligi kuzatilgan. Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni hajmini to'g'ri belgilashda kuch, chidamlilik harakat uyg'unligi takomillashadi. Gavda tarkibida yog` to'qimasi kamayadi, muskullar, boylamlar rivojlanadi. Ayollar organizmida har oyda bo'ladigan hayz ko'rish sikli bilan bog'liq morfofunktsional o'zgarishlar mahalliy jarayongina emas, chunki bu vaqtda tomirlar sistemasi faoliyatida, termoregulyatsiyada, moddalar almashinuvida, kishining aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarida siklik o'zgarishlar yuz beradi. Ayollar organizmining funksional holati va uning ish qobiliyati fiziologik jihatidan to'liqsimon bo'ladi. Shuning uchun ham har bir ayol kishi jismoniy mehnat turi yoki sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanar ekan, o'zining fiziologik va psixologik xususiyatlarini albatta e'tiborga olmog'i lozim.

**Адабиётлар рўйхати:**

1. Allamuratov Sh.I Fiziologiya va sport fiziologiyasi. Toshkent-2010 y. 138 b.
2. Фаллер А, Хюнке М.С. Анатомия и физиология человека. Москва.- 2010 .
3. Ivanov P.I, Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. Toshkent -2008 .
- .F.I.Xaydarova, N.I.Xalilova "Umumiy psixologiya" Toshkent -2009

**JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHNING USLUBIY ASOSLARI**

*Toshev A.T., o'qituvchi, Yusupova Z.SH., o'qituvchi  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

***Annotatsiya:** Yoshlar sporti sport zahiralarini tayyorlashning nihoyatda muhim bazasi hamda tarbiyaning universal vositasi sifatida sportchining ko'p yillik tayyorgarligini samarali tashkil etishni, musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayonining, o'quv-mashg'ulot ishlarining yanada oqilona tashkiliy shakllari, vosita va usullarini izlashni talab qiladi.*

***Kalit so'zlar.** Tayyorgarlik, tizimini, optimallashtirish, innovastion, strategiyasi, qobiliyatlar, takomillashtirish, o'tish davri, funkstional, psixik tiklanishlari, sport, kurash, suzish.*

**Kirish.** Jismoniy tarbiya darslari samaradorligi ularni tashkil etish sharoitlari va talablariga bog'liq. Ochiq havoda o'tkazilganda dars davomida jismoniy rivojlanish bilan birga tabiat omillari taʼsirida chiniqish muolajalari ham amalga oshadi. Jismoniy tarbiya darslariga iqlim va fasllarning ham taʼsiri katta bo'ladi. Dars o'tish joylari, sport maydonlari, sport zallarining holati va jihozlar bilan taʼminlanganlik o'quvchilarni sport kiyimida bo'lishligi jismoniy tarbiya darslari jarayoniga o'z taʼsirini ko'rsatadi. Ochiq havoda sport maydonlarida dars o'tkazilganda o'quvchilarni sport maydoniga kelishlari maydon bo'yicha dars davomida taqsimlanishi va dars yakunida mashg'ulotdan ketishi holatlarini nazorat qiladi. Sovuq kunlarida qizdirish mashqlariga katta e'tibor beriladi. O'quvchilarni bekor holda qolishlari bartaraf etiladi. Ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlarda xilma-xil jismoniy harakatlar, ulotqirish, tez yugurish, estafetalar, uzunlikka va balandlikka sakrashlar bajarish imkoniyati keng bo'ladi.

Sovuq kunlarda va qish vaqtida jismoniy tarbiya darslari tashkil etishda bolalarni issiq kiyimda bo'lishlari, mashg'ulot joylari va jihozlar qor va muzdan tozalangan, bo'lishi kerak. YOpiq inshootlar va sport zallarida jismoniy tarbiya darslarini o'tkazish muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya dasturida keltirilgan o'quv materiallari iqlim va fasllar hisobga olingan holda taqsimlanishi zarur. Sport zallarida jismoniy tarbiya darslari kerakli jihozlar yordamida o'qituvchi nazorati ostida olib boriladi. Jismoniy tarbiyada o'quv materiallari shakliga ko'ra choraklarga va o'quv yili qismlariga taqsimlanadi. Kuz oylarida engil atletika va sport o'yinlari darslari o'tiladi. Qish oylarida gimnastika va kurash, musiqiy gimnastika darslari sport zallarida tashkil etiladi. Bahor oylarida kross tayyorgarligi va yana engil atletika, sport o'yinlari sport maydonlarida o'tish mumkin. Bahor oyininig oxiri yoki yoz oylarida suzish mashg'ulotlari tashkil etiladi.

Jismoniy tarbiya darslarini asosiy masalasi o'quvchilarni sport kiyimida bo'lishligidir. Sport kiyimi o'quvchilarni jismoniy mashqlar bajarish malaka va ko'nikmalari egallashga moneʼlik qilmaydi. Qish oylarida issiq sport kiyimlari va qalpoq kiyilsa yozda ancha engil sport kiyimlari kiyish mumkin. Kross tayyorgarligi va sport o'yinlarida maxsus oyoq kiyim kiyilsa, gimnastika mashg'ulotlarida engil tapochkada kiyish maqsadga muvofiq. Suzish va kurash mashg'ulotlarida

sport turiga mos bo'lgan kiyimlar kiyish talab etiladi. O'quvchilarni sport kiyimida bo'lishligi ularga va ota-onalariga suhbatlar orqali tushuntiriladi. SHu bilan birga jismoniy tarbiya darslarida kiyimlarni almashtirish uchun o'g'il bolalar va qiz bolalar uchun alohida xonalar bo'lishi shart. Jismoniy tarbiya darslari asosan so'nggi o'quv soatlarga qo'yilgani ma'qul. CHunki, unda o'quvchilar aqliy charchagan holda bo'lib, jismoniy harakatlarga katta ehtiyoj tug'ilgan bo'ladi. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar bir xil sport kiyimida bo'lishlik darsni qiziqarliligi va ta'sirini orttiradi.

Jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish uslub va tamoyillari: Jismoniy tarbiya jarayonida o'qituvchilar o'quvchilarni harakatlarga o'rgatish va jismoniy mashqlar texnikasini egallashda ta'lim uslublari yordamida ta'lim bosqichlari vazifalarni hal etadilar. Maktabda jismoniy mashqlarga o'rgatish jarayoni ta'lim tamoyillari va uslublarini to'g'ri tashkil etilishiga bog'liq. Jismoniy tarbiyada ta'lim jarayoni o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sportga oid maxsus bilimlar bilan qurollantirish hamda jismoniy mashqlar va harakatlar texnikasi, malaka va ko'nikmasini hosil qilish vazifalarini hal etadi. Jismoniy tarbiyada shuni ko'rish mumkinki, mashqlarni ko'p marotaba har xil talablar asosida takrorlash va mustahkamlash jismoniy mashqlar texnikasi bajarishda hech bir qiyinchilik bo'lmisligini ta'minlaydi. Bu bilan harakat malaka va ko'nikmalari takomillashib boradi.

Jismoniy tarbiya jarayonida faqatgina jismoniy fazilatlar emas balki ahloqiy sifatlar jamoatchilik, do'stlik, botirlik, qat'iylik, hamkorlik, vatanparvarlik hislatlari ham tarbiyalanib boradi. SHuningdek o'quvchilarni tartib intizomga rioya qilish tashabbuskorlik va faollilik kabi sifatlar ham shakllanadi.

*Tizimlilik va izchillik tamoyili* jismoniy mashqlarni va harakatlarni bir xil tizimda oddiydan murakkabga qarab rivojlanib boradigan shaklda o'rganish masalalarini hal etadi. Jismoniy tarbiya dasturi talablari doimo bajarilib o'rganilib boriladi. YAngi o'quv materiallari o'rganilgan jismoniy mashqlar bog'lanadi va mustahkamlanadi. Dastur asosida avval oddiy mashqlar o'rganilsa, sekin asta merakkab mashqlar texnika va taktikasi shakllantiriladi. Har xil darajadagi mashqlarni o'rgatishda mashqlar oddiydan murakkabga qarab rivojlantirib boriladi. SHu bilan birga ular har bir mashg'ulot davomida o'zgartirilib turiladi.

*Onglilik va faollilik tamoyili:* Jismoniy tarbiya jarayonida mashqlarni o'rganish darajasi o'quvchilar onggiga va faolliligiga bog'liq. SHuning uchun mashg'ulotlar davomida onglilik va faollilik tamoyili keng foydalaniladi. O'quv materiallarini o'quvchilar tomonidan tushunish ularni o'zlashtirish va mashqlarni ongli ravishda idrok etish va bajarish. shuningdek erishilayotgan natijalarni takomillashtirib borish onglilik tamoyili orqali amalga oshadi. Har bir mashg'ulotda o'quvchilar oldiga qo'yilgan konkret vazifalar bolalarni faolliligini ta'minlaydi. Ular mashqlarni bajarishda tashabbuskorlik ko'rsatish,. mashqlarning ijobiy ta'sirini his eta olish ularni bajarishni idrok qilishlari bilan ta'limning onglilik va faollilik tamoyili amalga oshadi.

*Bilimlar va malaka hamda ko'nikmalarni mustahkamlash tamoyili* o'quv materiallarini doimo takrorlash, mustahkamlash hamda rivojlantirib borishni taqozo etadi. CHunki, jismoniy harakatlar bajarish malaka va ko'nikmalari mashqlarni takrorlab turilmasa mashqning malaka va ko'nikmalari yo'qolib boradi. SHuning uchun o'quv materiallarni rejalashtirishda mashqlarni to'g'ri taqsimlash va ularni oddiydan murakkabga qarab bajarishni aks ettirish kerak. o'rganiladigan jismoniy mashqlarni muntazam darsda mustaqil bajarishlari malaka va ko'nikmalari mustahkamlanib takomillashtirib borishiga zamin bo'ladi.

*Bajara bilish tamoyili* Jismoniy tarbiyada o'quvchilarda o'rganilayotgan jismoniy mashqlar texnikasi va malaka va ko'nikmalari shakllangandan so'ng undan murakkabroq bo'lgan jismoniy mashqlar turkumiga o'rgatiladi. Oson mashqlar o'quvchilar faolligini susaytiradi. SHuning uchun ularni jismoniy darajaligi muvofiq holda jismoniy mashqlar berish va ularni takomillashtirib borish kerak. o'quvchilar organizm bir xil shakldagi jismoniy mashqlarga moslanib qoladi. Mashqlar miqdori, hajmi, suratini orttirib borish bolalar organizmini jismoniy rvojanib borishini ta'minladi. Aks holda bir xil shakldagi jismoniy mashqlarga o'quvchilar organizmi moslashib qoladi va bu bilan ularning organizmi jismonan rivojlanmaydi.

*Mashqni amalda bajarib ko'rsatish usuli* jismoniy tarbiya jarayonida muhim ahamiyatga ega. Ko'rsatish juda samarali bo'lish uchun bolalarni yaxshi uyushtirish va ular kuzata olishlari uchun sharoit yaratish lozim. Mashq o'quvchilarga yaxshi ko'rinadigan joyda, bajarilib ko'rsatilish kerak. Mashqlarni namoyish etishda o'qituvchi faol sportchi o'quvchilardan foydalanish mumkin. Bu usul o'quvchilarga ijobiy taʼsir etadi. O'z o'rtog'i mashqni bajarganligini ko'rib bolalarda ishonch hosil bo'ladi. Avval o'quvchilarni mashq namoyishini diqqat bilan kuzatishga jalb etish kerak. Mashqlarni bir necha marotaba takrorlab ko'rsatish zarur. Birinchi ko'rsatishda mashq to'g'risida umumiy tasavvur berish kerak. Bolalar mashqni o'rganish davomida qismlarga bo'lib bajarish, va bunda o'qituvchi xatolarni tuzatib borish kerak. Mashqni namoyish qilish jarayoni doimo tushuntirish bilan birga olib boriladi. O'rganiladigan jismoniy mashq o'qituvchi va o'quvchilar tomonidan amalda bajarilishi kerak, shundagina o'quvchilarda harakat to'g'risida malaka va ko'nikmalar shakllanadi. Bu malaka va ko'nikmalarni shakllanishi darajasi o'qituvchini shu harakatni o'zi bilishi, amalda bajara olishi hamda uni o'rgatish mahoratiga bog'liq. Mashqni amalda bajarish uslublari quyidagi variantlarda bo'lishi mumkin.

1. Mashq namoyish qilinadi so'ng tushuntiriladi.
2. Mashq tushuntiriladi va namoyish qilinadi.
3. Mashq namoyishi tushuntirish bilan birga bajariladi.

*Ko'rgazmali qurollardan* jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida, rasm, jadval, devoriy gazeta, maket, plakat hamda o'qitishning texnik vositalari, kino va videofilm kabilardan foydalanish ham taʼlim tarbiya jarayonini samaradorligini oshirishga katta hissa qo'shadi. Ko'rgazmali qurollarni o'quvchilar o'zlari tayyorlashi ham mumkin. Jismoniy tarbiya jarayonida mo'ljalga olish uchun moslamalardan foydalanish juda qulay bo'ladi. Buning uchun maʼlum bir balandlikka buyum yoki jism o'rnatilib shuni mo'ljalga olib harakatlar bajariladi. To'pni to'g'ri otish, sakrash, to'pga tegish mashqlari shunday vaziyatda oson o'rganiladi.

Hozirgi zamonaviy axborot vositalari takomillashgan davrda videofilmlardan o'quv jarayonida samarali foydalanish asosiy o'rinni egallamoqda. Buning uchun tajribali murabbiylar rahbarligida o'tkaziladigan dars, trenirovka mashg'ulotlari videotasmalarga yozib olinib shu mavzuga oid mashg'ulotlarda namoyish etilishi mumkin. SHu bilan birga sport turlari bo'yicha musobaqalarning video yozuvlarilaridan jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida samarali foydalanish mumkin. Video yozuvlarning qulayligi har qanday vaziyatni tasmaga tushirish va kerakli jarayonlarni ko'p marotaba takror va sekinlashtirilgan holda ko'rish muhokama etish imkonini beradi.

*Amaliy uslublar:* jismoniy tarbiya jarayonida o'quvchilarni mashqlarni va jismoniy harakatlarni bajarib ko'rsatish taʼminlanishi kerak. O'quvchilar harakatlarni amalda bajargandagina ularni muskullararo tasavvurlar, reflekslar shakllanadi. O'rganiladigan harakatlarni munatazam mashq qilib borish o'quvchilarni sog'lomlashtirish va jismoniy rivojlantirish masalalarini hal etadi. Mashq uslublari amaliy uslubning shakli hisoblanib, dastlabki jismoniy tarbiya jarayonida turg'un sharoitda mashqlar bilan shug'ullanish taʼminlanadi. So'ngra esa mashqlarni mustaqil shug'ullanishga ruxsat beriladi. Mashqlar bilan shug'ullanish uslubi ikki shaklda, umumiy, yaxlit holda mashqni o'rganish hamda qismlarga bo'lib o'rganish

**Xulosa** qilib aytganda mashqlarga o'rgatishda dastlab uni umumiy holda bajariladi. Keyin jismoniy mashqni qismlarga bo'lgan holda o'rganiladi. Arqonga tirmashib chiqish mashqini o'rganishda dastlab umumiy holda bajariladi. So'ngra qo'l va oyoq harakatlari alohida-alohida holatda bajariladi. Mashq malaka va ko'nikmasi shakllangan so'ng yana yaxlit holda bajarishga erishiladi. YUgurib kelib sakrash, uzunlikka uloqtirish va shunga yaxshash harakatlarda ham mashq qismlarga bo'lib o'rgatiladi va so'ngra yaxlit holda o'rgatiladi. Murakkab jismoniy mashqlarni tez va yaxshi o'zlashtirish uchun qismlarga bo'lib o'rganish muhim o'rin tutadi. Jismoniy mashqlarni bunday izchillikda o'rganish taʼlim samarasini orttiradi.

#### **Adabiyotlar ro'yxati:**

1. Atoev Q.T. Farzandingiz barkamol bo'lsin. – T.: "Meditsina", 1990.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy ta'lim, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining qoidasi bo'lishi kerak. – T.: "O'zbekiston", 2017.
3. Mahkamjonov Q, Tulenova X. Farzandingiz sog'lom bo'lishini istasangiz. O'zPFITI, 1995 y.

## “MAKTAB O’QUVCHILARI HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O’RNI”

*Sabirova N.R., o’qituvchi, Yusupov J.N., mustaqil izlanuvchi,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O’zbekiston*

*Annotatsiya:* Maqolada kelajakda yurtning bayrog’ini yuqori ko’taradigan kuchli bilim sohibi va izlanuvchan o’quvchi yoshlarning salomatligini saqlash muammolari muhokama qilinadi. o’quvchilarning jismoniy rivojlanishi, morfofunktsional, individual va aqliy xususiyatlarini hisobga olgan holda ularni qay darajada qo’llashlari haqida so’z boradi. Ushbu tadqiqotda "salomatlik " va "sog'lom turmush tarzi" toifalarini aniqlash bo'yicha ilmiy izlanishlar olib boriladi.

*Kalit so'zlar:* sog'lom turmush tarzi, sport, o'quvchi, omil, jismoniy tarbiya, maktab, so'rovnoma.

**Dolzarblik.** Zamon bilan hamnafas odimlayotgan hur O’zbekistonimiz uchun eng muhim siyosatning ustuvor yo’nalishlaridan biri xalqimizning salomatligini saqlash va mustahkamlash, sog’lom turmush tarzini targ’ib qilishdir. Prezidentimiz SH.M. Mirziyoyevning qabul qilgan va qilayotgan qaror va farmonlari, sportga qaratayotgan e’tiborlari buning isbotidir. Sport, taraqqiyot, zamonaviy jamiyat dinamik jihatdan rivojlanadigan va, ayniqsa, o’zgaruvchan jarayondir. Har lahzada har soniyada turli sohadagi o’zgarishlar va yangiliklar buning isboti desak, yangilishmagan bo’lamiz. Uning harakatini ta’minlovchisi esa insondir. Inson ming yillardan buyon o’zi uchun muhim bo’lgan uzoq umr ko’rish va doim navqiron ko’rinish yo’llarini qidiradi. Bularning barchasining kaliti oddiy, u ham bo’lsa sog’lom turmush tarzini olib borish va jismoniy tarbiya bilan shug’ullanishdir. Jismoniy tarbiya inson salomatligini mustahkamlasa, sport esa insonda jismoniy va ruhiy fazilatlarini o’zida mujassam eta olish qobiliyatlarini shakllantiradi. Ammo, hozirgi kunda sog’lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish muammosi ayniqsa dolzarbdir.

**Tadqiqot maqsadi.** Bolaning shaxsini har tomonlama rivojlantirish uchun jismoniy tarbiya bilan munosabati, o’zini o’zi tahlil qila olish va o’zini- o’zi baholashga qaratilgan.

**Tadqiqot metodlari.** Umumta’lim maktab o’quvchilarining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi, funktsional holati va motivatsion ehtiyojlarini shakllantirishni hisobga olgan holda, o’quvchilarining jismoniy tarbiyasini sog’lomlashtirish metodologiyasini nazariy jihatdan ishlab chiqish va eksperimental asoslash. .

Shiddat bilan rivojlanayotgan jamiyat jismoniy tarbiya va sport maktablardagi o’quv jarayonini hamda tarbiyani tubdan qayta qurish, shuningdek har bir o’quvchining jismoniy tarbiyaga qiziqishini oshirish va jismoniy tarbiyasini takomillashtirishni talab qiladi. Maktab o’quvchilarining salomatligini bir qator o’ziga xos va xos bo’lmagan omillar bilan belgilasak bo’ladi. Xos bo’lgan omillar:

a) qizg’in aqliy faoliyat, emotsional ya’ni hissiyotning haddan tashqari yuki,;  
b) ehtiyoj darajasi va moddiy resurslar darajasi o’rtasidagi nomuvoviylik, ya’ni shaxsiy kundalik yumushlar;

d) to’g’ri ovqatlanish va hayotni tashkil qilishda mustaqil fikrning borligi yoki aksi.

Xos bo’lmagan omillar:

a) biologik omil;

b) iqlim,

d) ekologik omil;

e) ijtimoiy omil;

f) xulq-atvor; g) tibbiy sharoitlar.[1]

Ijtimoiy fanlar sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar so’nggi yillarda bir fikrga to’xtaldilar. O’quvchilar orasida sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish muammolarini hal qilish uchun albatta pedagogika, psixologiya, shuningdek jismoniy tarbiyaning hamkorligi zarur, chunki xavfli omillar (bo’sh vaqtdan unumli foydalanmaslik, qarovsiz va nazoratsiz qolish, yomon odatlar orttirish ya’ni chekish, ichish va giyohvand moddalarni iste’mol qilish) insonning xulq-atvori, tarbiyasi, jismoniy va ruhiy holatlari bilan uzviy bog’langan.[2] Maktablarda madaniy va sport tadbirlarini innovatsion shakllarini joriy qilish o’quvchilar orasida sportga bo’lgan qiziqishini oshiradi hamda sog’lom turmush tarziga faol jalb qilishga yordam beradi. Turli xil sharoitlar va

omillar o'quvchining sog'lom turmush tarzini shakllantirishning harakatlantiruvchi kuchini belgilab beradi. Chunki shaxsiyatni rivojlantirishda o'quvchilar turlicha harakat qilishadi. Ushbu omillarni asosiy(yetakchi) va asosiy bo'lmagan, obyektiv va subyektiv, vaqtincha yoki doimiy, to'g'ridan – to'g'ri yoki bevosita va hokazolarga bo'lishimiz mumkin. Qaysi sohani olmaylik barchasini innovatsion jarayonlarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Hozirgi zamonaviy davrda har bir ta'lim muassasalari sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning yangi shakllarini yaratishga harakat qilmoqdalar. Prezidentimiz tomonidan ilgari surilayotgan beshta muhim tashabbus har sohaning rivoji uchun debocha bo'lib xizmat qilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport har bir insonning umumiy jismoniy rivojlanish tizimida ham, inson shaxsini shakllantirishda ham alohida ahamiyatga ega. Chunki u ta'lim beradi, jism va ruhiyat salomatligini mustahkamlaydi, ona yurt oldidagi burchni anglashga yordam beradi, ma'suliyatli bo'lishni o'rgatadi. Shuningdek o'quvchilarni ong va ishonchga, muhim kasbiy va mehnat faoliyatiga, sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni tarbiyalashga, barkamol rivojlanishga, samarali mehnat va ijodiy uzoq umr ko'rishning muhim omili sifatida va oilaviy hayotga ongli munosabatni shakllantirishga yordam beradi.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** O'quvchilarda qay darajada sog'lom muhit shakllanishining muvaffaqiyatlari va ta'sir qilish usullarini aniqlash maqsadida kichkinagina bir so'rovnoma o'tkazdik. So'rovnomada 64 nafar o'quvchi ishtirok etdi. Ularning yosh ko'rsatkichi 8-9-10-11 sinf o'quvchilar. Shundan 8-sinfda 14,5%, 9-sinfda 13,1%, 10-sinfda 32,2, 11-sinfda 40,3 % o'quvchi o'qiydi. Yigitlar 80,6%, qizlar 19,4% ni tashkil etadi. So'rovnomaning birinchi savolida "Siz uchun sog'lom turmush tarzi nimani anglatadi?"- sog'lom turmush tarzini tashkil etuvchi tarkibiy qismlar variantlari berildi, o'quvchilar ulardan bittasini yoki bir nechta variantni tanlashi mumkin edi. Shundan "Tozalik va gigiyena qoidalariga rioya qilish" 53,4%, "Giyohvand moddalarini iste'mol qilmaslik" 58,2% , "Chekmang va alkogol ichimlik iste'mol qilmang" 68,5%"To'g'ri ovqatlanish va kun tartibiga rioya qiling" - 65,3%; va eng mashhur javob "Sport bilan shug'ullanish kerak" bo'lib, o'quvchilarimizning 83,7% shu variantni tanlaganlar.

O'quvchilarning fikriga ko'ra, to'g'ri ovqatlanmaslik, birinchi navbatda kunning tartibsizligi va mablag' yetishmasligi bilan izohlanadi. Eng ko'p qayd etilgan javob -bu sport. O'quvchilarning 60.1 foizi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sport bilan shug'ullanishadi, qo'shimcha sport to'garaklariga ham qatnashadilar, 29,7 foizi faqat jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida sport bilan shug'ullanadilar va ularning atigi 10,2 foizi sport bilan shug'ullanmaydilar. Ushbu natija avvalgi xulosalarni tasdiqlaydi. Sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlari bo'yicha o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, biz o'quvchilar sog'lom turmush tarziga rioya qilishga harakat qilmoqdamiz, ammo 100 foiz natija yo'q. Savol tug'iladi: "Nima uchun?". Biz ham bu savolga javob oldik. Biz o'quvchilarga: "Sog'lom turmush tarzini olib borishda nima xalaqit bermoqda?" degan savol bilan murojaat qilganimizda, ular savolimizga turli xil javoblarni berishdi, eng ko'p aytilgan javoblar: "vaqt yetishmasligi", " telefonga ya'ni internetga bog'lanib qolgani", "motivatsiya yo'qligi", "o'zini tuta bilmaslik" va "o'z dangasaligi"ni bilan bog'lashdi. "Siz sog'lom turmush tarzi to'g'risida ma'lumotni qaysi manbalardan olasiz?"- degan savolga biz eng mashhur bo'lgan "Internet" degan javobni oldik, chunki Internet bizning hayotimizning ajralmas qismiga aylanib bormoqda, ayniqsa yosh avlodning. Boshqa javoblar ham bor edi: "mashg'ulotlar", "jismoniy tarbiya", "sog'lom turmush tarzi madaniyati" va "sport" kabi.

**Xulosa.**Olib borgan tadqiqotlarimiz natijalariga ko'ra, o'quvchilar sog'lom turmush tarzi haqida yaxshi tasavvurga ega ekanligi va unga amal qilishga harakat qilayotganliklari aniqlandi. Ular sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi ma'lumotlarni o'quv va sport mashg'ulotlarida, eng yaqin sheriklaridan, shuningdek, ommaviy axborot vositalari va Internetdan olishadi. O'quvchilarning aksariyatining yomon odatlari yo'q va muntazam sport bilan shug'ullanishadi, nafaqat jismoniy tarbiya darslarida, balki turli sport to'garaklariga ham qatnaydilar. Shuningdek, o'quvchilar kunlik tartibga va to'g'ri ovqatlanishga harakat qilishadi. Eng asosiysi, o'quvchilar sog'lom turmush tarzini olib borish uchun "motivatsiyaning yo'qligi", "o'zini tuta bilmaslik" va "o'zlarining dangasalik"larini aytdi. Har bir inson bolani murg'ak navniholni boshidan tarbiyalasa, yomon fazilatlariga berilib ketishidan saqlasa, hayoting har onini qadrlashni o'rgatsa, loqaydlik illatiga

berilmaydi. Sog'lom hayot va uzoq chiroyli umrguzaronlik bilan o'tkazadi. Kasalliklar, hech qanday yomon illat sog'lom turmush tarzida yashaydigan va sportni o'ziga hamroh qilgan inson hayotiga chang sola olmaydi. Bizning asosiy vazifamiz ta'lim-tarbiyaning yangi mazmun, tamoillari va mezonlarini ishlab chiqish, innovatsiya shakllari, yangi metod va metodikalarni izlab toppish va amaliyotga tatbiq etishdir.[3]. So'zimiz oxirini buyuk alloma I.M. Tarxonon fikrlari bilan yakunlamoqlikni joiz deb topdik- " Shunday paytlar keladiki, odam yuz yil yashamasidan oldin o'lishga uyaladigan bo'ladi, bunga ishonchimiz komil!"[4]. Buning uchun albatta sog'lom turmush asosiy ko'prik vazifasini o'taydi. Buni unutmashlik darkor.

**Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. 8. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации / под ред. Т. В. Яковлева, В. Ю. Альбицкий. – М. : М-Студио, 2011 – 216 с. – (Серия «Социальная педиатрия»).

2. Бутуева, З. А. Основы социальных инноваций : учебно-методическое пособие / З. А. Бутуева. – Улан-Удэ, 2012. – 50 с.

3. Sattorov A.E. " Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining shakllanishida pedagogik muloqotning o'rni va ahamiyati" nomli maqolasi." Boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat yo'nalishida sifat va samaradorlikni oshirish: muammo va yechimlar. Toshkent 2017



## ТУРЛИ ТУРДАГИ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ДОЛЗАРЪ МУАММОЛАРИ

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

### ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF VARIOUS TYPES

УДК 796.056.1

#### СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ КОНТАКТНЫХ И БЕЗКОНТАКТНЫХ ВИДОВ СПОРТА

*Кузнецова Е.Д., к.п.н., доцент, Попова О.А., старший преподаватель,  
Прокопьева А.И., магистрант, Алтайский государственный  
педагогический университет, Барнаул, Алтайский край*

*Аннотация.* В статье представлены результаты экспериментального исследования социально-психологических установок мотивационной сферы спортсменов контактных и бесконтактных видов спорта. Актуальность данной исследовательской работы заключается в том, что существует потребность внесения корректив в стандартные тренировочные занятия, оказывающие влияние на построение характера мотивационной сферы спортсменов, а формирование мотивационной сферы окажет, в свою очередь, влияние на успех и достижения в спорте. Теоретическая значимость работы заключается в том, что в ней рассмотрены определения, ряд понятий, характеристик, составляющих психологические показатели спортсменов с точки зрения разных авторов. Суть экспериментальной методики заключалась в выявлении различий в уровне мотивационно-волевого развития спортсменов в индивидуальных видах спорта. Полученные результаты свидетельствуют о том, что полученные в ходе исследования данные возможно применять в дальнейшем при изучении психологии личности спортсменов, при определении направления занятия спортом, с учётом особенностей личности.

*Ключевые слова.* Контактные виды спорта, бесконтактные виды спорта, компоненты личности спортсмена, женский спорт, мотивационная сфера, социально-психологические установки.

Актуальность исследования психологических состояний спортсменов в индивидуальных видах спорта связана не только с усложнением самой спортивной деятельности в женском спорте, что можно отчетливо наблюдать, сравнивая современные достижения в так называемых новых видах спорта, но и усложнением как технологического, так и психологического процесса сопровождения спортивной деятельности. При рассмотрении приоритетных задач современной практической психологии и теории физического воспитания и спорта встает вопрос о необходимости широкого применения знаний в направлении изучения мотивационных аспектов регуляции функциональных состояний спортсменов. Анализ отдельных аспектов мотивационной сферы спортсменов указывает на отсутствие единого представления о системной организации изучения данного положения в рамках спортивной деятельности.

Изучаемая проблема объединила в себе ряд новых выводов и предположений о социально-психологических установках мотивационной сферы спортсменов контактных и

безконтактных видов спорта. В ходе практического исследования получены новые данные о характере мотивационной сферы спортсменов и о его влиянии на успех и достижения в спорте. Теоретическая значимость работы заключается в том, что в ней рассмотрены определения, ряд понятий, характеристик, составляющих психологические показатели спортсменов с точки зрения разных авторов.

Цель исследования – выявление различий в уровне мотивационно-волевого развития спортсменов в индивидуальных видах спорта (контактных и безконтактных).

Гипотеза исследования, заключается в предположении о том, что спортсменки, занимающиеся индивидуальными видами спорта, имеют различия в мотивационно-волевом развитии в зависимости от вида спорта.

Задачи исследования:

1. провести теоретико-методологический анализ мотивационно-волевого развития спортсменов в индивидуальных видах спорта;
2. исследовать особенности уровня мотивационно-волевого развития спортсменок в индивидуальных видах спорта.

В качестве методов использовались:

- Теоретический анализ научных исследований относительно исследуемой проблемы.
- Эмпирические методы включают: наблюдение, беседу, анкетирование, психодиагностические методы.
- Методы общей, сравнительной и многомерной статистики: показатели Стьюдента и Фишера.

Индивидуальные виды спорта можно разделить на две категории: контактные и бесконтактные. Контактные виды спорта (бокс, кикбоксинг, дзюдо, самбо, тхэквондо) оказывают всестороннее воздействие на функциональное и физическое воспитание организма и помимо этого развивают волю, смелость, стойкость, выносливость к разным видам нагрузки, учат терпеть боль. В контактных видах спорта стоит задача любым путём, преодолевая себя, справиться с соперником.

Бесконтактные виды спорта (лёгкая атлетика, лыжные гонки, ходьба, плавание, гольф, спортивная и художественная гимнастика и т.д.) представляют собой виды спорта, в которых соперником являются твои предыдущие достижения, участники соревнований и правила соревнований.

Модель личности спортсмена состоит из шести основных структурных компонентов, показывающих основные направления исследования личности спортсмена: поведенческий, мотивационный, интеллектуальный эмоционально-волевой, коммуникативный, гендерный [1].

Каждый из компонентов, в свою очередь, имеет по три модельные характеристики, представляющих конкретные психологические качества.

Поведенческий компонент характеризует внешние условия психической деятельности. Он включает: тип нервной деятельности, темперамент и характер.

Мотивационный компонент характеризует внутренние условия психической деятельности, побуждающие спортсмена к достижениям. Он состоит из: интереса к виду деятельности, уровня притязания и ценностных ориентаций.

Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, эти качества способствуют овладению его техникой и тактикой. Содержит следующие модельные характеристики: психомоторика, специализированные восприятия, оперативная память, внимание, мышление.

Эмоциональный компонент обеспечивает саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности. Включает модельные характеристики: эмоциональная устойчивость, психическая саморегуляция, волевые качества.

Коммуникативный компонент характеризует отношение людей в спорте: отношение к тренеру, отношение к партнерам, к соперникам.

Гендерный компонент показывает, как спортсмены выражают свою индивидуальность.



Включает следующие качества: маскулинность, феминность, андрогиния.

Для практической части нашего исследования были отобраны девушки студентки Алтайского государственного педагогического университета и Алтайского государственного аграрного университета в количестве 60 человек. 30 девушек представители таких видов спорта как кикбоксинг, бокс, дзюдо, самбо, тхэквондо, остальные 30 были отобраны из спортсменок отделений полиатлона, лёгкой атлетики, гимнастики, аэробики и лыжных гонок. Таким образом, для исследования были подготовлены спортсменки, представляющие два направления индивидуальных видов спорта – это контактные и бесконтактные виды спорта.

Представители обеих групп прошли исследование по нескольким методикам, которые изучали волевой потенциал, уровень рефлексивности, социально-психологические установки личности в мотивационно-потребностной сфере, т.е. мотивационно-волевое развитие спортсмена. Для исследования данных показателей мы применяли методики, одной из которых явилась диагностика волевого потенциала личности, предложенная МГИ им. Е.Р. Дашковой. В дальнейшем мы воспользовались методикой А.В. Карпова «Диагностика уровня рефлексивности». Данная методика направлена на диагностику индивидуальной меры выраженности свойства рефлексивности, которая может быть низкого, среднего и высокого уровня.

Следующая методика О.Ф. Потемкиной «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере». Методика состоит из 80 вопросов, направленных на выявление степени выраженности социально-психологических установок на:

- «альтруизм-эгоизм», «процесс-результат» (40 вопросов),
- «свобода-власть», «труд-деньги» (40 вопросов) [2].

Таблица 1

**Сравнительный анализ социально-психологических установок мотивационно-потребностной сферы среди представителей контактных и бесконтактных видов спорта**

Социально-психологическая установка	Представители контактных видов спорта		Представители бесконтактных видов спорта	
	Количество человек	% от общего числа участников группы	Количество человек	% от общего числа участников группы
Процесс	6	20,0%	17	56,7%
Результат	26	86,7%	7	23,3%
Альтруизм	4	13,3%	1	3,3%
Эгоизм	26	86,7%	29	96,7%
Труд	27	90,0%	18	60,0%
Деньги	4	13,3%	6	20,0%
Власть	4	13,3%	23	76,7%
Свобода	8	26,7%	15	50,0%

С помощью данных методик нами был выявлен уровень мотивационно-волевого развития спортсменок, занимающихся индивидуальными видами спорта. Мы выявили, что у представительниц контактных и бесконтактных видов спорта существуют различия в показателях, подвергнув полученные результаты корреляционно статистическому анализу, мы проверили свои предположения и выводы.

На основании проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. среди спортсменок контактных и бесконтактных индивидуальных видов спорта существуют различия в уровне развития мотивационно-волевого развития;
2. спортсменки индивидуальных контактных видов спорта имеют более высокий уровень рефлексивности, более ориентированы на результат и труд;

3. спортсмены бесконтактных индивидуальных видов спорта более ориентированы на процесс, свободу и власть;

4. независимо от вида спорта все спортсменки имеют высокий уровень развития волевого потенциала, высокий уровень ориентации на эгоизм и низкий уровень ориентации на альтруизм, а также, при этом низкий процент спортсменов имеет выраженную мотивационную ориентацию на деньги.

Полученные в ходе исследования данные возможно применять в дальнейшем при изучении психологии личности спортсменов, при определении направления занятия спортом, с учётом особенностей личности и многое другое.

#### **Литературы:**

1. Келишев И. Г. Спортивная направленность личности: Личность и спорт / И.Г. Келишев. – М.: Просвещение, 1975. – 240 с.
2. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М.: ФиС, 1978. – 146 с.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА ЧЕЛОВЕКА**

*Маъмуров Б.Б., д.п.н.(DSc), профессор*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Михаилов А.Г., директор института физической*

*культуры, спорта и здоровья МГПУ, Москва, Россия*

**Аннотация:** В данной статье раскрываются основные направления по обеспечению всестороннего развития ребенка посредством создания необходимых условий для этого и предоставления ему различных двигательных возможностей. Приводится сопоставительный анализ подходов в способствовании развитию интеллекта и творческих способностей.

**Ключевые слова:** интеллект, креативность, устойчивость, движение, секция, активность, стремление, опыт, игрушки, поиск.

Достижения в сфере интеллекта и креативности в значительной мере связаны с уровнем развития психомоторной сферы ребенка. Об этом неоднократно говорили и писали многие известные специалисты (П. К. Анохин, Н. А. Бернштейн, А. Р. Лурия и др.). В специальных исследованиях зафиксированы факты, свидетельствующие о том, что дети от 7 до 17 лет, более развитые в физическом отношении, получают более высокие баллы по тестам интеллекта. Дети, занимающиеся в спортивных секциях, имеют лучшие показатели умственной работоспособности, о чем также свидетельствуют специальные эксперименты.

Специалисты, изучавшие развитие интеллекта у малышей, постоянно говорят об устойчивой корреляции уровня развития мышления и двигательной активности ребенка, прежде всего уровня развития мышления и координации движений. Много интересных наблюдений содержится в работах специалистов. Например, замечено, что ребенок, рано начавший ходить, обычно опережает сверстников в умственном развитии. Умственное развитие малыша происходит параллельно с физическим и сенсорным, это естественно, ведь мозг - часть организма.

Объясняется это еще и тем, что главный и практически единственный способ знакомства с миром для младенца - движение. Через движение он исследует и познает окружающий мир, устанавливает когнитивные контакты со средой. Этим объясняется столь важная роль движений в развитии его интеллекта. Специалист в области психологии детской игры Сюзанна Миллер пишет, характеризуя особенности исследовательского поведения детей в первые 18 месяцев жизни: «Со времени, когда сформирована координация между руками и зрением, тенденция ребенка касаться всего кажется почти принудительной. Ему очень трудно удержаться, чтобы не потрогать все, что его окружает, несмотря на запреты. После того как он начинает ходить, содержимое ящиков, полок и особенно всякие мелкие объекты, такие как кнопки или монеты, „кучи» бесполезных предметов привлекают его внимание достаточно длительное время».

Адаптация малыша к окружающему миру происходит преимущественно путем совершенствования координации восприятия и движения. Ряд ученых, в частности американский психиатр и педагог Г. Доман, используют даже специальное понятие «физический интеллект». В его книгах предлагается особая система диагностики и развития «физического интеллекта» в самом раннем возрасте. Автор при этом ссылается на собственные исследования и изучение опыта обращения с младенцами женщин-индианок.

Их малышей, отмечает исследователь, никогда туго не пеленают, их редко кладут на спину, им дают возможность активно двигаться едва ли не с первых минут жизни. Он, как многие другие специалисты, подчеркивает в своих работах, что пеленание и укладывание ничком вредно и существенно влияет на психику ребенка, закрепляя ощущение беспомощности и зависимости. Это в дальнейшем может приводить - и приводит - к пассивности.

В начале XX века Мария Монтессори утверждала, что потребность младенца в сенсорных ощущениях не может быть удовлетворена, если он постоянно лежит на спине в коляске или в кроватке. Что видит ребенок в этом случае - потолок (в лучшем случае небо, если он в коляске на улице), изредка лицо взрослого, погремушки, которые во всем мире вешают родители над коляской (или кроваткой)? Этого оказывается недостаточно для реализации биологической потребности в исследовательском поведении, а следовательно, и для полноценного развития.

Предоставление младенцу максимума условий для свободных спонтанных движений является одной из важных предпосылок удовлетворения поисковой активности, а следовательно, и условий для интеллектуально-творческого развития в этом возрасте. Естественно, что по мере взросления ребенка задачи, ставящиеся перед ним, постепенно и существенно усложняются и специализируются.

На ранних этапах развития личности роль двигательной активности ребенка, как основного пути реализации потребности в исследовательском поведении, чрезвычайно важна. По мере взросления ее значимость объективно снижается, уступая место более сложным, специализированным видам деятельности. Безусловно, прав Г. Доман, утверждая, что в истории человечества нет более любознательных исследователей, чем дети до четырех лет. Нередко, отмечает он, взрослые путают детское любопытство с неумением сосредоточиться.

Дети начинают сами получать информацию преимущественно благодаря своей потребности в исследовательском поведении с первых минут своей жизни. Поэтому наивно думать, подчеркивает Г. Доман, что если официальное образование для большинства детей начинается с 6 лет, то и их обучение начинается в это время. К шести годам, когда ребенок обычно отправляется в школу, он уже знает об окружающем мире столько, сколько вряд ли усвоит за всю оставшуюся жизнь.

Малыши испытывают безграничную жажду знаний. С трудом, но все же мы можем уменьшить стремление ребенка к познанию, ограничивая его опыт, пресекая попытки исследовательского поведения, стимулирующие развитие детского интеллекта. Конечно, можно возмутиться и сказать: с какой стати нас в этом подозревают? И кто так поступает? Мы все готовы содействовать развитию любознательности, мы хотим развить поисковую активность ребенка, подвести его к самообразованию, всемерно содействовать саморазвитию. И мы действительно обсуждаем эту проблему теоретически, но как обстоят дела на практике?

Вот несколько весьма распространенных способов, ограничивающих проявление исследовательского поведения малыша, описанных Г. Доманом.

Один из наиболее распространенных - давать ребенку для игры «готовую» игрушку, не способную к трансформации, и возмущаться - почему он ее выбрасывает через пару минут и опять плачет (подробнее об этом можно прочитать в статье «Игры и игрушки в развитии интеллекта и креативности ребенка»).

Другой эффективный прием ограничения поисковой активности - помещение ребенка в

изолированное пространство (кровать, манеж и др.).

В педагогической литературе постоянно мелькают жуткие примеры, описывающие особенности поведения подростков, выросших в условиях предельно ограниченного опыта. Они вырастают идиотами, и это возмущает; правда, удивляться тут не приходится, объяснение находится само. Но не поступаем ли мы аналогично, помещая ребенка в манеж? Ведь это не что иное, как загон, тюрьма для него: куда ни двинешься - везде решетка.

Конечно, мы привыкли убеждать себя в том, что манеж защищает ребенка от опасностей. Их действительно много даже в обычной квартире: электрические провода, неустойчивые вазы, бытовая техника и др. Но, спасая ребенка от этих внешних опасностей, мы фактически подвергаем его другой, не меньшей опасности. Попытка поместить его в физический, образовательный, эмоциональный вакуум - не менее серьезная опасность, приводящая к ограничению когнитивного опыта, его обеднению.

Малыш трогает и ощупывает разнообразные предметы: тяжелые и легкие, острые и тупые, мягкие и жесткие. Он рисует, рвет бумагу, разбрасывает игрушки, что-то опрокидывает. Многие увлекательные игры-исследования начинаются с необычных эффектов, полученных при случайных физических действиях - шлепанье по лужам, расплескивание воды, пересыпание песка, деформация пластичных материалов (глины, пластилина) и др. Много из этого мы считаем деструктивной деятельностью, хотя на самом деле все это - проявление первых ростков любознательности, реализация стремления к исследовательскому поиску.

Естественно, никто не предлагает разбивать телевизоры, дорогие вазы, опрокидывать мебель и рисковать при этом жизнью самого маленького исследователя. Максимально расширяя пространство для реализации исследовательской активности ребенка, следует стремиться к тому, чтобы его окружение было безопасным для здоровья и жизни. Важно также, чтобы и само окружение не очень страдало от деятельности начинающего исследователя.

Детей, даже самых маленьких, не нужно подталкивать к поиску, к проведению собственных исследований. Ребенку достаточно просто дать свободу для экспериментирования. Важно постоянно помнить: чем больше этой свободы, чем шире диапазон поисков, тем больше возможностей для развития когнитивных и творческих способностей. Специальными экспериментами давно доказано, что ограничение свободы действия детей, выраженное в самых разных формах - ограничении двигательной активности или в постоянных «нельзя», «не лезь туда», «не тронь», - способно серьезно помешать развитию детской любознательности: ведь все это сдерживает порывы ребенка к исследованиям, а следовательно, ограничивает возможность самостоятельного, творческого изучения и осмысления происходящего.

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

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. – 112с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.
3. *Гленн Доман*. Что делать, если у вашего ребенка повреждение мозга = What To Do About Your Brain-injured Child / Перевод С. Л. Калинина. — Рига: Juridiskais birojs Vindex, SIA, 2007. — 329 с
4. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 120 с.
5. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.
6. А.Лурия Развитие психических процессов у ребёнка. — М., 1956 (в соавт. с Ф. Я. Юдович)
7. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С.
9. Данюшенков, В.С. Современный урок: тенденции развития / В.С. Данюшенков, О.В. Коршунова // Педагогика : журнал . — 2017 .— № 10 .— С. 24-31.

10. Иванова, Е.О. Перспективные обучающие технологии: дидактический аспект / Е.О. Иванова, И.М. Осмоловская // Педагогика : журнал . — 2017 .— №1 .— С. 3-10.
11. Лубышева, Л.И. Методология онтодидактики как новая стратегия подготовки кадров в системе физкультурного образования / Л.И. Лубышева, С.В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры : журнал . — 2017 .— №6 .— С. 3-5.
12. Перминова, Л.М. Развитие дидактического знания на рубеже XX-XXI в.в. (к 100-летию И.Я. Лернера) / Л.М. Перминова // Педагогика : журнал . — 2017 .— № 9 .— С. 108-114.

## **ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА МУСОБОҚА ЖАРАЁНЛАРИДА ЭНЕРГИЯ САРФИ ВА ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ**

*Шукурова С.С., т.ф.н., доцент, Хасанова Н.Р., катта ўқитувчи,  
Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

*Аннотация:*Мақолада тўғри овқатланиши ва оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минераллар каби энг муҳим озиқ-овқат маҳсулотларининг аниқ нисбати ҳисобига футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик ва мусобақа жараёнларида сарфлаган энергияларини тиклашнинг муҳим масалалари ёритилган.

*Калим сўзлар:*Балансли овқатланиши, кунлик энергия сарфи, асосий кимёвий моддаларнинг калория таркиби - оқсиллар, углевод ёғлари.

**Кириш.** Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёни мусобақаларда яхши натижаларга эришиши уларнинг кун давомида рационал овқатланишига боғлиқ. Спортчиларни меъерий овқатланиши долзарб муаммо бўлиб, бу мавзуда Ўзбекистон Республикаси миқёсида илмий изланишлар спортчилар орасида ўтказилган текшириш натижалари жуда кам даражада илмий манбаларда келтирилган. Бу тўғрисидаги муаммони Республика миқёсида ўтказилган анжуманлар натижасида маълумки, футболчиларнинг овқатланиши борасида илмий изланишлар деярли кам [1].

Футболчиларни овқатланиш рациони билан боғлиқ ўзгаришлари уларда юрак-кон томир тизимини нормал фаолиятини бузилиши,иш қобилятинр пасайиши,мусобақаларда яхши натижаларга эриша олмаслигига сабаб бўлади. Шунингдек физиологик ўзгариш аломатлари: ҳолсизлик, чарчаш хисси, бош оғриғи, уйқусизлик, иш қобилятинини пасайишига олиб келади. Шу сабабли биз ёш футболчилар орасидаги овқатланиш ва сарфланган энергияни ҳисоблашни ва уни меъерий нисбатини таъминлашни ўз олдимизга мақсад ва вазифа қилиб кўйдик.

**Тадқиқотнинг усули:** Тажрибаларда футболчиларни 18-22 ёшдан ёшгача бўлган спортчиларни ўрганиб чиқилди. Энергия сарфи хронометраж жадвали усули билан аниқланди. Уларнинг оғирлиги дастлаб аниқланди. Машғулотлар кунига 2 марта эрталаб ва кечқурун ўтказилди. Кундалик жадвал тузилган, унда спортчиларнинг барча фаолият турлари, шу жумладан ухлаш ва дам олиш ҳолатлари ҳисобга олинди.

**Тадқиот натижалари ва унинг таҳлили.** Таҳлил натижаларига кўра футболчиларнинг бир кунлик жисмоний тайёргарлик жараёнида ўртача 1500-2000 ккал энергияни ортиқ сарфлаш тафовутлари аниқланди.Илмий таҳлил натижаларини илмий манбалар [2,3] маълумоти бўйича қуйидагича изохлаш мумкин.

Футбол спортидаги турли мураккаб ҳаракатли юклама ҳажмининг интенсивлиги асосий тавсифловчи кўрсаткич бўлиб, ўйин давомида футболчилар кўп миқдордаги энергияни сарфлайдилар. Метаболик жараёнлардаги ўзгаришларнинг юқори даражада бўлиши ва мураккаб кўп ҳаракатлари жисмоний фаоллиги ҳисобига спортчи организмга бўлган талаблар ортади. Футболчининг 90 дақиқали ўйин учун энергия сарфи ўртача 1490-1980 ккални ташкил этади [4].

Футболчиларда уйин давомида суюқликнинг кўп миқдорда йўқотилишида (ортиқча терлаш ва терморегуляция) ва шу билан бирга калций, калий, магний, шунингдек, В гуруҳи витаминлари, А ва бошқа гуруҳ витаминлар миқдорининг камайиши ҳам юзага

келади. Шунингдек ўйин давомида вазн йўқотиш 2,5-3 кг ни ташкил қилади. Фаол ўйинлардан кейин ва тўлиқ тикланишдан кейин футболчиларнинг барча физиологик функциялари 2-5 кунга меъёрига келиши мумкин. Таҳлил натижасида футболчини жисмоний тайёргарлик машқларни бажаришда йўқотган энергияси билан, овқат рационали орали оладиган энергияси орасидаги тафовут ўртача 800-900 ккал ташкил этаркан.

Тадрқот натижаларидан олинган маълумотлар асосида спортчиларга куйидаги тавсиялар берилди. Йўқотган энергия билан қабул қиладиган энергия миқдори тенглигини таъминлаш мақсадида кўшимча овқат рационали тузилди ва футболчиларга истеъмол учун тавсия этилди.

Спортчиларнинг овқатланиши учун куйидаги умумий гигиена талаблари:

асосий талаб - вақт ўтиши билан озиқ-овқат истеъмол қилишнинг доимийлиги ва кун давомида уларнинг таркиби ва калория таркибига қараб мутаносиблигини таъминлаш учун футболчиларда метаболик жараёнларнинг биоритмларининг ўзига хос хусусиятларига боғлиқлигини ҳисобга олиш зарур.

Нонушта таркибидаги оқсил миқдори 20-22%, ёғ 35%, углеводлар 43-45% бўлиши керак. Футболчиларининг кунлик таркибида оқсил (граммда) 2.3-2.4; ёғлар 1,8-1,9 граммни ташкил этиши керак.

Спортчилар учун кунлик овқатланишнинг мақбул калория қиймати тахминан куйидагича: нонушта 30-35%, тушдан кейин чой 10-15%, тушлик 35-40%, кечки овқат 15-20% ни ташкил этиши керак.

Оқсиллар истеъмол қилинадиган калория миқдорининг камида 17 фоизини таъминлаши лозим.

Ҳайвонларнинг ёғлари барча озиқ-овқат ёғларининг 80-85 фоизини ташкил қилиши керак, қолган қисми ўсимлик ёғлари, чунки улар таркибида организм учун зарур бўлган тўйинмаган ёғли кислоталар мавжуд.

Таом таркибида углевод қисми 64% крахмал ва 36% содда шакар (шакар ва глюкоза) бўлиши уларни энергия бўлган эҳтиёжи 50% таъминлаш учун зарур.

Спортчилар учун кунлик овқатланишнинг мақбул калория қиймати тахминан куйидагича бўлиши керак: нонушта 30-35%, тушдан кейин чой 10-15%, тушлик 35-40%, кечки овқат 15-20% га тенг.

Футболчилар овқатланишида оқсиллар истеъмол қилинадиган калория миқдорининг камида 17 фоизини таъминлаши керак.

Ҳайвонларнинг ёғлари барча озиқ-овқат ёғларининг 80-85 фоизини ташкил қилиши керак, қолган қисми ўсимлик ёғлари, чунки улар таркибида организм учун зарур бўлган тўйинмаган ёғли кислоталар ташкил этади.

Тушлик кунлик овқатланиш калориясининг 40 фоизини ўз ичига олиши керак. Ушбу даражадан ошиб кетиш, ичакдаги ферментация жараёнларини ҳазм қилиш тизимининг физиологик зўриқишини келтириб чиқаради.

Кечки овқат учун сиз озроқ оқсил ва ёғ, интенсив ҳазм қилишни талаб қиладиган рефрактер ёғлар (кўзичок, мол гўшти) керак.

Овқат жуда иссиқ ёки совуқ бўлмаслиги керак. Акс ҳолда, у қизилўнгач, қизилўнгач, ошқозоннинг фаолиги ва ичакнинг функциялариг шиллиқ каватига ҳолатига салбий таъсир қилади.

**Хулоса.** Футболчиларга даврида бериладиган углеводларга бой озиқ – овқат маҳсулотлари ошқозон – ичак йўлларида тез сурилади, парчаланеди, организмни гликогенга ва энергияга бўлган эҳтиёжини ўз вақтида қоплайди.

Углеводли парҳезли овқат рационали жисмоний тайёргарлик даврида бадий гимнастикачилар организмни тез ва қисқа пайтда қайта тикланишига ижобий ёрдам беради ва уларга бир кунда 1 кг тана оғирлигига 7-9 грамм углевод қабул қилиш тавсия этилади.

Футболчиларга оқсилга бой парҳезли овқат рационалини тавсия этиш, уларнинг жисмоний тайёргарлик даврида йўқотган энергиясини қоплаш билан бирга, чарчаш ва

жисмоний зўриқишни ҳам олдини олишга самарали ёрдам беради.

Илмий изланиш натижасида футболчиларни индивидуал чидамлик ва тезкорликни – куч чидамлиги сифатларининг шаклланишида истеъмоладиган овқатнинг кимёвий таркиби, калориясини аниқланиши ва мутоносиблаштириш, машғулот жараёнини тўғри ташкил этишга имкон яратади.

Футболчиларнинг жисмоний тайёргарлик даврида ўртача 1500 дан 2000 ккал энергия йўқотиши аниқланиб, бу энергияни қоплаш учун тавсия этилган юқори калорияли, тез ҳазм бўладиган ва тўйиш ҳиссини берадиган овқат рационали, улар организмнинг физиологик эҳтиёжини қондиради ва машқ даврида организмнинг энергетик эҳтиёжларини тулиқ қоплашга имкон яратади

#### Адабиётлар рўйхати

1. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва 2003г. 310 б.
2. Покровский А.А., Ларичева К.А., Рогозкин А.Ю., Н.Н. Яковлевларнинг "Спортчиларнинг овқатланиши тўғрисида тавсиялар" 1985. 34 б.
3. Скурихин И.М. Таблицы химического состава и калорийности Российских продуктов питания: Спорочник/ И.М. Скурихин, В.А.Тутельян.-М:ДеЛи ппринт,2007.-276 с.
4. Мелиева М.С.“Общая и спортивная гигиена”.учебное пособие. Ташкент, 2006 й. 67 б.

УДК 796:338.28:078(1-4)

### МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР БИЛАН ЭРТАЛАБКИ БАДАНТАРБИЯ МАШҚЛАРИНИ АМАЛГА ОШИРИШ

*Файзуллаева М.З., катта ўқитувчи Рустамова М.Э., катта ўқитувчи,  
Мактабгача таълим муассасалари раҳбар ва мутахассисларини қайта  
тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш институти, Тошкент, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Ушбу мақолада мактабгача таълим ташкилотларида мактабгача ёшдаги болаларнинг эрталабки бадантарбия машқларини амалга ошириш юзасидан кузатув ва таҳлили акс этган.

*Калит сўзлар.* Мактабгача таълим ташкилоти, мактабгача ёш даври, эрталабки бадантарбия машқлари.

**Долзарблиги.** Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги 5368-сонли “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида”ги Фармонида оммавий спортни ривожлантириш ва истеъдодли ёшларни саралаш (селекция) соҳасида таълим муассасаларининг устувор йўналишлари белгиланган бўлиб, унда мактабгача таълим ташкилотларида бошланғич гимнастика ва ҳаракатли ўйинлар бўйича машғулотлар олиб бориш орқали болаларни жисмоний ривожлантириш ҳамда саломатликни мустаҳкамлаш учун тарбияланувчиларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига қизиқишни шакллантириш белгиланган.

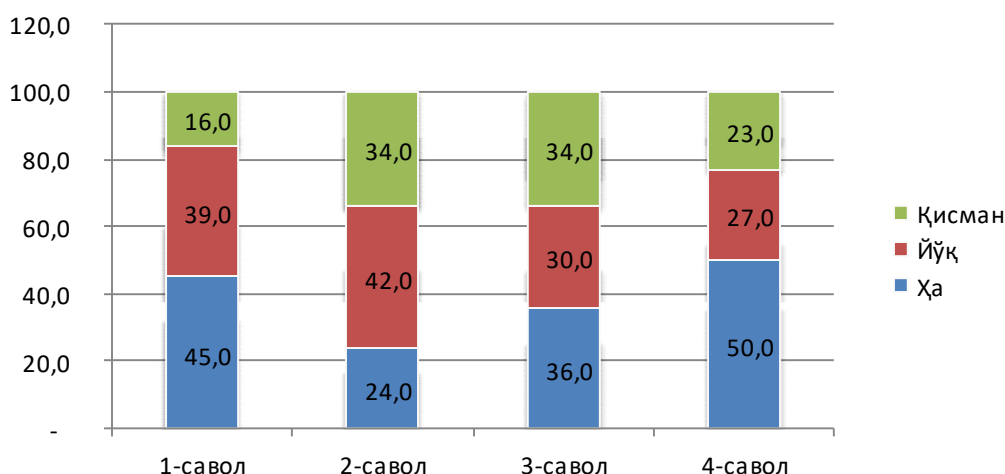
Боланинг ривожланиши доимий тараққий этадиган жараёндир. Бу даврда унинг шахс сифатида шаклланиши, ўзининг фикрларини, ҳатти ҳаракатларини тартибга солишга уринишларини кузатиш мумкин. Болаларнинг жисмоний тарбия жараёнини мазмунли ва тўғри ташкил этиш, кичкинтойнинг эрта ёшдан соғлиғини мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама уйғун ривожлантириш истиқболда унинг баркамоллигини таъминловчи омилдир. Мактабгача ёшдаги болаларни жисмоний ривожланишини домий назоратга олиш, уларнинг эркин ҳаракатларига имкон яратиш, жараённинг мазмуни ва методларини ишлаб чиқиш, жисмоний ҳаракатланишни зарур кўникмаларини тарбиялаш, жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишларини уйғотишга, ўз соғлиғи ҳақида онгли қайғуришга ўргатиш каби долзарб масалани ҳал этади. Боланинг ўсиб, улғайишида жисмоний фаоллик, асосий ҳаракатлар тартиби, шунингдек бадантарбия машқлари ҳаётини зарур машқлар ҳисобланиб, айнан ушбу жараёнлар мазмунан ранг-баранг, методик жиҳатдан тизимли, турли ўйинли, образли-сюжетли, воситавий равишда ташкиллаштирилса, бола шахсининг жисмоний тараққий этишига хизмат қилади.

**Тадқиқот мақсади** мактабгача таълим ташкилоти ва оилада тарбияланувчилар билан эрталабки бадантарбия машқларини амалга оширилишини таҳлил этишдан иборат.

**Тадқиқот методлари:** адабиётлар таҳлили, қисқа муддатли кузатиш (объектив), сўровнома, математик-статистик методлар.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси** адабиётлар таҳлилининг қисқача шарҳи, Республикамизда мактабгача таълим тизимида жисмоний тарбия, айнан бадантарбия масалалари акс этган қатор илмий-услубий адабиётлар ҳамда илмий тадқиқот ишлари амалга оширилган бўлиб, шулардан, Т.Усмонхўжаев, М.Машарипова, Ғ.Салимов, М.Нуриддинова тадқиқотларида болаларни жисмоний тарбиялаш ва эрталабки бадантарбияни ҳар хил шаклда бажартиришнинг турли жиҳатларига эътибор қаратилган. Мустақил ҳамдўстлик мамлакатлари олимларидан В.Лях, А.Акиева, Ғ.Осокина, Ю.Андреев, Б.Чумаков, илмий тадқиқотлари асосида мавзунинг бошқа жиҳатлари ҳам кўзга ташланади. Тадқиқотларда эрталабки бадантарбияни бажаришда машқларнинг хилма хиллиги, изчиллиги ва меъёрларига алоҳида эътибор қаратиш таъкидланган [3].

Мактабгача таълим ташкилотига болалари қатнайдиган ота-оналар, яъни 50 нафар респондентлар иштирокида кичик сўровнома ўтказилди. Сўровнома натижаларига кўра (МТТ доирасида) “Болангиз бадантарбия машқларини уйда бажарадими?” саволига 45% респондентлар тасдиқ жавобини берганлар, “Сиз уйда болангиз билан биргаликда машқларни бажарасизми?” иккинчи саволга респондентларнинг 42%и инкор жавобини берган, “Болангиз спорт тури билан шуғулланадими?” учинчи саволга кўра спорт тури билан шуғулланувчи болалар-36%ни; тўртинчи саволга кўра МТТда эрталабки бадантарбияни кузатган респондентлар – 50%ни ташкил этди (1-расм).



1-расм. Сўровнома натижаларининг (фоизда) таҳлили.

1-жадвал

3-4 ёшдаги болаларни эрталабки бадантарбия вақтидаги айрим ҳаракатларни бажариш кўрсаткичлари n=12

т/р	Тест машқлар	тажриба боши			тажриба охири			ўсиш		Ст. мезон	
		$\bar{x}$	$\sigma$	V	$\bar{x}$	$\sigma$	V	%	абс	t	P
1.	Югуриш (сек.)	2,5	0,3	13,15	2,0	0,3	16,24	21,31	0,54	4,03	<0,001
2.	Узунликка сакраш (см.)	75,4	6,56	8,69	82,8	6,0	7,31	9,72	7,33	2,85	<0,01
3.	Тўпни иргитиш (метр.)	3,6	0,6	15,90	4,2	0,6	13,24	16,82	0,61	2,63	<0,01
							ўрт.				



Мактабгача (3-4) ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари югуриш, сакраш ва ирғитиш машқлари бўйича тадқиқот ўтказилиб, қуйидаги натижалар олинди: энг баланд кўрсаткич, югуриш - 21,31%ни, тўпни ирғитиш бўйича 16,82%ни, узунликка сакраш бўйича паст натижа, яъни, 9,72%ни кўрсатди, олинган натижалардан бу ёшда узунликка сакраш машқи ҳали яхши ривожланмаганлиги ва ушбу машқни бажаришни ривожлантириш бўйича эрталабки бадантарбияда комплекс машқлар мажмуини бажартириш тавсия этилади.

**Хулоса.** Мактабгача таълим ташкилотларида тарбиячи (йўриқчи) эрталабки бадантарбияни ўтказиш ва унга раҳбарлик қилишда болаларнинг ёшини ва жисмоний имкониятларини ҳисобга олган ҳолда ташкил этиш, жараёнга ота-оналарни жалб этиш, методик жиҳатдан тартибли ташкил этиш ва бунда мазмунан кетма-кетликни тўғри тақсимлаш, шунингдек, ўйин тарзида уюштириш, шаклан ранг-баранг, турли воситалар (музыка оҳанги, ҳар хил ҳажмдаги тўплар, рангли тасмалар, ҳайвонлар тасвири туширилган кийимлар ёки болаларбоп ниқоблар, спорт инвентарларидан) мақсадли ва ўз ўрнида фойдаланиши лозим. Эрталабки бадантарбияни амалга оширишда об-ҳаво шароити, иқлим ўзгаришлари ва болаларнинг чиниқганлиги даражасига ҳам етарлича эътибор бериши лозим. Вақт ва интизом эса алоҳида аҳамиятга эга. Катталар ва болалар биргаликда машқларни бажаришлари онглилик ва тушунарлилик тамойилига мувофиқ бўлишини таъминлайди.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Усмонхўжаев Т.С. 500 ҳаракатли ўйинлар: методик қўлланма / Т.С.Усмонхўжаев – Т.: Илм-зиё, 2016. – 255б.
2. Акбаров А. Спортда математик таҳлил усуллари: дарслик / А. Акбаров, Б.Б. Мусаев –Т.: «Тафаккур каноти», 2014. – 442 б.
3. Усмонхўжаев Т.С. Эрталабки бадантарбия: услубий қўлланма / Т.С.Усмонхўжаев, А.Ж.Тангриев – Т.: “Шодлик нашриёти”, 2019. – 25 б.

#### **УДК 796.015.1**

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СИСТЕМЫ «WORKOUT»**

*Кочкаров А.А., к.п.н., доцент,  
Академии МВД Республики Узбекистан, Ташкент, Узбекистан*

*Аннотация.* В данная статья посвящена к исследованию эффективности системы воркаут на показатели силовой подготовленности курсантов Академии МВД Республики Узбекистан.

*Ключевые слова:* workout, street workout, уличная тренировка, уличный фитнес, силовая подготовка, самостоятельная подготовка.

**Введение.** В настоящее время постоянно растет уровень требований к профессиональной компетентности сотрудников органов внутренних дел, а также других ведомств силового профиля, деятельность которых направлена на поддержание конституционного порядка, обеспечение безопасности личности и государства. Рост этих требований обусловлен развитием экономики и научно-техническим прогрессом, с одной стороны, несущая в себе новые технологии, направленные на повышение благополучия общества, с другой стороны, способствующие созданию новых угроз безопасности человека, новых видов и способов совершения преступных деяний.

Наше государство вступило на путь реализации кардинально новых идей и принципов дальнейшего устойчивого и опережающего прогресса, в соответствии с выдвинутой главой государства Стратегии действий по пяти приоритетным направлениям развития Узбекистана [1]. При этом особое внимание в процессе реализации государственной политики уделяется формированию всесторонне развитого молодого поколения, воспитанию в духе патриотизма, способного противостоять негативному воздействию навязываемой сторонней идеологии.

В настоящее время Узбекистан вступил в новый этап своего развития во всех сферах.

Неоценима роль сотрудников органов внутренних дел при решении стоящих перед ними первостепенных актуальных задач по дальнейшему укреплению в нашей стране атмосферы мира и спокойствия, взаимопонимания, приоритета закона и справедливости, одним словом, обеспечения подлинной защиты интересов народа [2].

Основной целью физической подготовки в образовательных учреждениях системы МВД Республики Узбекистан, является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности личного состава для эффективного выполнения поставленных задач по обеспечению правопорядка в стране.

**Цель исследования.** Целью проведенного нами исследования было выявления эффективности системы воркаут на показатели силовой подготовленности курсантов Академии МВД Республики Узбекистан.

С развитием физической культуры и спорта в мире разрабатываются современные технологии для физического развития и функциональной подготовленности. Эти технологии как формы двигательной активности, специально организованной в рамках групповых или индивидуальных занятий, могут иметь как оздоровительно-кондиционную направленность, так и преследовать цели, связанные с развитием способностей к решению двигательных и профессионально прикладных задач на высоком уровне. Одним из таких разработок является «*Workout*» или «*Streetworkout*» – достаточно новая, но быстро развивающаяся спортивная дисциплина. В переводе с английского языка, название этого вида спорта звучит как «уличная тренировка» или «уличный фитнес».

В воркауте – используется упражнения, которые можно выполнять с собственным весом тела, причем в ход идут не только силовые, но и акробатические движения. По сути, это что-то среднее между классическим фитнесом и спортивной гимнастикой. Именно это стало основной причиной популярности воркаута. Его преимущества очевидны:

- доступность;
- высокая эффективность;
- зрелищность;
- вариативность упражнений.

Базовыми упражнениями воркаута являются подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем ног в висе, сгибание и разгибание рук на брусьях.

В рамках педагогического эксперимента было обследовано 50 курсантов очного обучения по 6 показателям, которые характеризовали: уровень развития силовой подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной группы.

Любые двигательные действия человека – это результат согласованной деятельности центральной нервной системы и периферических отделов двигательного аппарата, в частности скелетно-мышечной системы. Сила является интегральным физическим качеством, от которого в той или иной мере зависит проявление всех других физических качеств (быстрота, выносливость и т.п). Сила – это способность преодолевать определенное сопротивление или противодействовать ему за счет деятельности мышц [3].

Контрольная группа занималась по утвержденной программе, а экспериментальная группа по разработанной нами программе. Курсанты экспериментальной группы занимались под руководством преподавателя по развитию силовой подготовленности. В эксперименте применялись средства системы воркаут.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В таблице приводятся сравнительные значения показателей силовых способностей курсантов контрольной и экспериментальной групп и расчётные значения t-критерия Стьюдента.

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что в начале педагогического эксперимента значения силовых показателей у обеих групп находятся примерно на одинаковом уровне.

Из таблицы видно, что в конце эксперимента динамика развития показателей определяющих силовые способности у курсантов экспериментальной группы лучше, чем у курсантов контрольной группы. У курсантов контрольной группы наблюдается только в

одном показателе – «подъём ног до угла 90° в висе», а в остальных показателях существенность (достоверность) различий не наблюдается. В экспериментальной группе достоверность различий наблюдается в 5 показателях из 6. Недостоверны различия в показателе «количество приседаний с партнёром своего веса на плечах».

Таблица

Сравнительные значения показателей силовых способностей определенные в начале и окончании эксперимента

№ п/п	Наименование упражнений	Контрольная группа до и после нагрузки		Достоверность различий		Экспериментальная группа до и после нагрузки		Достоверность различий	
		X	G	t	P	X	G	t	P
1.	Подтягивание на перекладине (кол)	8	2,8	1,8	>0,05	7	2,6	2,5	<0,05
		9	1,8			13	2,3		
2.	Сгибание и разгибание рук на параллельных брусьях (кол)	6	1,4	1,3	>0,05	5	1,2	2,1	<0,05
		6	1,4			9	1,4		
3.	Жим штанги своего веса лежа на спине (кол)	5	1,2	1,1	>0,05	5	0,94	2,1	<0,05
		6	1,2			9	1,4		
4.	Поднимание ног висе до угла 90 (кол)	8	0,98	2,6	<0,05	12	8,0	2,6	<0,05
		10	0,86			12	1,6		
5.	Приседания с партнёром своего веса на плечах (кол)	6	0,8	1,5	>0,05	7	0,9	1,9	>0,05
		7	1,12			10	1,4		
6.	Из положения сидя на гимнастической скамейке опускание и поднимание туловища (кол)	26	4,2	1,4	>0,05	25	3,8	2,8	<0,05
		28	5,2			39	5,6		

**Выводы.** Рассмотренная в данной статье методика с применением системы «Workout» как в процессе физической подготовки, так и в часы самостоятельной подготовки курсантов, позволяет эффективно решать вопросы силовой подготовленности обучающихся до уровня, обеспечивающего их готовность к успешному выполнению служебно-боевых задач.

#### Литературы:

1. О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан Указ Президента Республики Узбекистан от 07.02.2017 г. № УП-4947, Дата вступления в силу 08.02.2017: «Народное слово», 2017 г., № 28 (6692); СЗ РУ, 2017 г., № 6 (70).

2. Матлюбов Б.А. ИИВ Академиясида ички ишлар органлари ходимларини тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизими тубдан такомиллаштирилди // Postda. – 2017 йил. – 26 август. – Б. 1,8–9.

3. Теория и методика физического воспитания. Т. 1. Учебник для вузов. / Под ред. Т.Ю. Крутевича – Киев.: Издательство Олимпийская литература, 2003. – 192 с.

УДК: 75.7

## CHINIQQAN TALABA QIZLARIMIZNI QO'LLAB-QUVVATLASH - SOG'LOM KELAJAGIMIZ GAROVIDIR

*Aminjonova Ch.A., magistrant, Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, Toshkent, O'zbekiston*

**Annotatsiya.** Maqolada Oliy ta'lim muassasalarida (OTM) ta'lim olayotgan talaba qizlarni sport to'garaklariga jalb qilishda OTMlarda faoliyat yuritayotgan sport to'garaklari murabbiylarining talaba qizlarni jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, sport kabi tushunchalarni va ularning jamiyatdagi mohiyati, xalqimizni sog'lomlashtirishdagi ahamiyatini, sog'lom avlodni tarbiyalashdagi rolini yaxshilash to'g'risida fikr yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, murabbiy, sog'lom avlod, sport to'garaklari, sport mashqlari, sog'lomlashtirish, fiziologiya, organizm, tana mushaklari, tayanch suyaklar, funktsional holat, gender, valeologik tarbiya.

**Dolzarbli:** Mamlakatimizda sportni ommalashtirishda xususan, xotin-qizlar sportini rivojlantirishda avvalo ana shu me'zondan kelib chiqib ish tutilmoqda. Qizlarni turli darajadagi sport turlariga jalb etish borasida alohida yondashuv shakllantirilayotganligi bilan bir qatorda, O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi (OO'MTV) tomonidan ular uchun zarur shart-sharoitlar yaratilmoqda. Ular uchun OTM yuqori malakali o'qituvchi va murabbiylarni tayyorlashga keng o'rinlar ajratilmoqda. Nafaqat poytaxtimizda va viloyat markazlari, balki chekka-chekka qishloqlarda ham zamonaviy sport inshootlari qurilib, bolalar sportini rivojlantirish bilan birgalikda xotin-qizlar sportini rivojlantirishda salmoqli ishlar amalga oshirilib kelinmoqda [2, 3, 4, 6].

**Tadqiqot maqsadi:** Tadqiqotimizda talaba qizlarni sport to'garaklariga jalb qilishda OTMlarda faoliyat yuritayotgan sport klublari murabbiylarini talaba qizlarni jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, sport kabi tushunchalarni va ularning jamiyatdagi mohiyati, xalqimizni sog'lomlashtirishdagi ahamiyatini, sog'lom avlodni tarbiyalashdagi rolini yaxshilashni aniqlash asosiy maqsad qilib olindi.

**Tadqiqot vazifalari:** Tadqiqotning vazifalari talaba qizlarni sport to'garaklariga jalb qilishda OTMlarda faoliyat yuritayotgan sport klublari murabbiylarining jismoniy tarbiya va sport sohasidagi islohotlar mohiyatini aniqlash va ochib berish; Talaba qizlarning organizmiga sport turlarining funktsional ta'sirini o'rganib, tahlil qilish; OTMlarda talaba qizlarning jismoniy tarbiya va sportning rivojlanish istiqboli yo'nalishini aniqlashdan iborat.

**Tadqiqot metodlari:** Tadqiqot ishini olib borishda asosan quyidagi usullardan foydalanildi:

- jismoniy tarbiya va sport sohasidagi Prezident farmonlari va qonunlari, huquqiy-me'yoriy hujjatlar, shuningdek adabiyot manbalarini ilmiy-pedagogik jihatdan o'rganish va tahlil etish;

- tadqiqot ishlari Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetidagi (TDPU) "Boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat" fakultetining "Jismoniy madaniyat" kafedrasida olib borildi;

- OTMlardagi sport to'garaklarida talaba qizlarning ishtiroklarining tahliliy sharhi;

- OTMlardagi sport to'garaklarida ishtirok etayotgan qizlarning ayrim kasalliklar ko'rsatkichining tahliliy sharhi;

- OTMlardagi sport turlarining nafaqat inson, hatto qizlar organizmiga funktsional ta'sirini tahliliy sharhi;

- tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, OTM sport to'garaklarida ishtirok etadigan talaba qizlar uchun tavsiyalar ishlab chiqish.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi:** Mustaqillikning ilk davridanoq, yurtimizda xotin-qizlarimizning sog'lom bo'lib ulg'ayishi ertangi kunimizning dunyoga keladigan barkamol avlodning muhim omili sifatida sog'lom ona - sog'lom bola masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylangani, keng ko'lamli, umummilliy dasturlarimiz doirasida amalga oshirayotgan ulkan ishlarimiz jahon, miqyosida ham tan olingani yaxshi ma'lum [7]. Shuningdek, yurtimizda qizlarni sportga jalb etish borasida zarur shart-sharoitlar yaratilmoqda. Ular uchun milliy mentalitetimizga xos kiyimlar ishlab chiqarilmoqda. OTMlarda ayol o'qituvchi va murabbiyalarni tayyorlashga keng o'rin berilayotir [1, 2, 3, 4].

Mamlakatimizda Yurtboshimizning sa'y-harakatlari, hamda Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, shuningdek OO'MTV tashabbusi bilan aholi, ayniqsa, yoshlar, shuningdek talaba qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ularning qishki sport turlari bilan shug'ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilma yaratish, mamlakat sportchilarining Xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishlarini ta'minlash maqsadida izchil chora-tadbirlar amalga oshirish bilan bir qatorda, jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan yig'ilishlarda ham sportchi qizlarimizni har tomonlama qo'llab-quvvatlash bilan birga ularni moddiy rag'batlantirish chora-tadbirlari ham bundan xoli emas [2, 3, 4].

Yildan-yilga nafis sport turi bo'lmish - sport gimnastikasi bilan shug'ullanuvchilar soni ortib borishiga qaramasdan, biz kuzatgan adabiyotlardagi ayrim mualliflarning ta'kidlashicha,

Respublikamiz bo'yicha jami sport gimnastikasi bilan shug'ullanuvchi bolalarning 60.7%ni o'g'il bolalar tashkil qilsa, bor yo'g'i 39.3%ni qiz bolalar ushbu sport turi bilan shug'ullanar ekan [10].

OTMlardagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ta'lim vazifalarini amalga oshirish, odatda tarbiyalash va sog'lomlashtirish vazifalari bilan olib boriladi. Tarbiyaviy vazifalar sifatida talaba qizlarimizning diqqat, intizomlilik, iroda, saranjomlik, buyumlarni ehtiyot qilish, shuningdek do'stlik, o'rtoalik, maasadga intiluvchanlik, mustaillik va aiyinchiliklarni engishda qat'iylik tarbiyalanadi. Qat'iylik va botirlik sifatlarini tarbiyalash mashg'ulotlarda xuddi shu sifatlarini namoyon qilishni talab etadigan mashqlarni, masalan sakrash, muvozanat saqlash, yugurish kabi sport mashqlarini qo'llash orqali amalga oshiriladi [5].

Organizmning aqliy, jismoniy, ruhiy jihatdan rivojlanishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish muhim ahamiyatga ega. Jumladan inson organizmidagi nerv, harakat, sezgi tizimlarining funktsional faolligi ularning ishga jalb qilinish xususiyatlarga bog'liq. Boshqacha aytganda, jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish tananing turli tizimlari ish faoliyatini uzoq vaqt davomli ish bajarishini ta'minlab, bu esa o'z navbatida aqliy, ruhiy, jismoniy charchoq yuzaga kelishini kechiktiradi [8].

Jumladan, bizning Nizomiy nomidagi TDPUNing "Jismoniy madaniyat" kafedrasida talabalarining muntazam sport turlari bilan shug'ullanishlari uchun hozirgi kunga qadar o'ndan ortiq sport to'garaklar faoliyat yuritib kelmoqda. Ular jumlasiga futbol, voleybol, basketbol, gandbol, stol tennisi, gimnastika, shaxmat va shashka, kurash, Jeet Kune Do va boshqa sport to'garaklari mavjud.

Oliy dargohimizda talaba qizlar salomatligiga e'tibor berish borasida "Qizlarni sportga jalb qilish", "Orastalik, xushmuomalalik, hamjihatlik", "Orasta qiz - farishta qiz", "Sog'lom ona - sog'lom bola" kabi mavzularda muntazam ravishda suhbatlar uyushtiriladi. Talaba qizlarning salomatligini mustahkamlash maqsadida sog'lomlashtirish sport to'garaklari tashkil etilgan. O'sib kelayotgan talabalar orasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish hamda ularni sport bilan shug'ullanishga jalb etish orqali sport tadbirlari o'tkazilmoqda. "Qizlar davrasi" ko'rik tanlovida katta tennis bo'yicha musobaqa o'tkazildi.

TDPU qizlari fakultetlararo "Orasta qizlar" sport ko'rik-tanlovida shashka, shaxmat, arqon tortish, basketbol o'yinida kim to'pni ko'proq savatga tushirish, estafeta (sport o'yinlari) musobaqalarida tez-tez bellashib turadilar.

Shaxmat-shashka o'yini xalqimizda "Aql gimnastikasi" nomi bilan yuritilib, u miya faoliyatini yaxshilab, inson ongini o'stiradi, fikrlash qobiliyatini oshiradi.

Basketbol o'yini jarayonida organizmda chaqqonlik, epcillik, kuch sifatleri, shuningdek harakat reaksiyalarining o'zaro bog'liqligini, tayanch harakat tizimi mujassamligini rivojlantiradi, bo'y o'sishiga yordam beradi.

Arqon tortish musobaqasi - tayanch-harakat tizimiga ijobiy ta'sir qilib, organizmda egiluvchanlik, kuch, chidamlilik sifatlarini taraqqiy ettiradi.

Estafeta (sport o'yinlari) - chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va tezkorlikni rivojlantiradi.

Badiiy gimnastika esa - qizlarimizda chiroyli qomatni shakllantirib, egiluvchanlik, epcillik, chidamlilikni oshirib, intizomli qilib, tanani mukammallashtiradi, chiroyli va nafosatli harakat qilishga o'rgatadi va o'ziga bo'lgan ishonch hissini paydo qiladi [8].

Inson o'z salomatligining to'laqonli ijodkoridir. Uning uchun yoshlikdan faol turmush tarzini olib borish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, sog'lom turmush tarzi talablariga amal qilish orqali to'liq erishish mumkin.

Talaba qizlarning harakat tartibini tuzish, ularning sog'ligini saqlash hamda mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlanishda faol harakat tartibi asosiy omillardan hisoblanadi. Harakat, ya'ni jismoniy mashqlar, avvalo organizmning barcha tizimlari: asab, yurak-qon tomir, nafas, skelet, muskul va mushak tizimlarining rivojlanishi uchun juda zarur.

Sport va badantarbiya har bir yigit-qizlarda ular baxtini, salomatligini, odob-axloqini, yaxshi niyatini, dili pokligini, xushxulqligini, haqiqiy insoniyligini, o'zgalarga hurmat hissi kabi barcha yaxshi fazilatlarini uyg'otadi.

Bugun sportga mehr qo'ygan qizlarning hammasi ham kelajakda mashhur sportchilar yoki chempionlar bo'lmasligi mumkin. Ammo ular jismoniy mashqlarda toblanganligi uchun tanasi

sog'lom, ruhi tetik, fikri tiniq, irodasi mustahkam, kelajakda hayotning turli sinovlarini engib o'tishga qodir insonlar bo'lib etishishi shubhasiz. Eng muhimi har tomonlama barkamol voyaga etgan qizlar kelajakda oila qo'rg'onida sog'lom zurriyotni dunyoga keltiradi va farzandiga ham sportga mehr tuyg'usini singdiradi, har birini sog'lom turmush tarziga o'rgatadi [8, 9].

### **Xulosa**

Yuqoridagilardan kelib chiqib, xulosa qilib aytish mumkin-ki, Respublikamiz OTMLarida ta'lim olayotgan qizlarimizning sog'lig'ini mustahkamlash, ularning sog'lomligini nazorat qilish yoki tegishli profilaktik tadbirlarni amalga oshirish faqatgina tibbiyot xodimlarining va oila-maktab-mahalla tuzilmalarining ishi emas, balki OTMLarda jismoniy tarbiya mutaxassisligi bo'yicha ta'lim berayotgan professor-o'qituvchi murabbiylarning ham vazifasi hisoblanadi.

Shunday ekan, talaba qizlarimizni kengroq darajada sportga, jismoniy tarbiyaga, sog'lom turmush tarziga jalb etish, ularni muntazam ravishda muayyan darajada jismoniy qobiliyatiga mos keluvchi jismoniy harakatlarni bajarishga odatlantirish, ularning valeologik tarbiyasiga e'tibor qaratish va tegishli shart-sharoitlar yaratish yo'llari bilan qo'llab-quvvatlab ularni mukammal va chinakam chiniqtirish kelajakda ular dunyoga keltirmoqchi bo'lgan yosh avlodni ham barkamol sog'lom qilib yaratish va ulg'aytirishga munosib zamin tug'dirishga hissa qo'shgan bo'lardik.

### **Adabiyotlar ro'yxati:**

1. Jumaev Ch., Jumaev S. Barkamol avlod - yurt tayanchi / Zamonaviy ta'lim // Sovremennoe obrazovanie. – 2014. – № 5. – B. 3–8.
2. Mirziyoev Sh.M. “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Prezident farmoni. 2018 yil 5 mart. <https://lex.uz/docs/3578121> (Elektron resurs). 2020 yil 15 aprelda murojaat etildi.
3. Mirziyoev Sh.M. “Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish masalalariga bag'ishlab o'tkazilgan yig'ilish haqida”. 2018 yil 20-sentabr. <https://minsport.uz/post/view/1257> (Elektron resurs). 2020 yil 15 aprelda murojaat etildi.
4. Mirziyoev Sh.M. “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Prezident farmoni. 2020 yil 24-yanvar. <https://uza.uz/oz/documents/> (Elektron resurs). 2020 yil 15 aprelda murojaat etildi.
5. Qozoqov S.R. Gimnastika - jismoniy tarbiya darsining asosiy shakli / “Ma'naviyat sarchashmasi” ilmiy-ommabop ro'znoma, Buxoro. – 2018. – № 9. – B. 3.
6. Ro'ziev D.I. Sog'lom ona - sog'lom avlod yaratuvchisi / “Ta'lim jarayonida salomatlikni muhofaza qiluvchi muhitni yaratishning pedagogik xususiyatlari” // Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. Buxoro. – 2016. – 29-30 aprel. – B. 95–96.
7. Tadjibaeva Sh.M., Arzikulov D.N. Sportchi talabalarning ijodiy faoliyatiga ta'sir etuvchi psixologik omillar diagnostikasi / Zamonaviy ta'lim // Sovremennoe obrazovanie. – 2017. – № 6. – B. 27–30.
8. Xotin - qizlar sporti: imkoniyatlar va istiqbollar / Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari, 4-5 may 2018 y. // toplovchi M.J.Abdullaev. – Buxoro: Durdona, 2018. – 286 b.
9. Shakirjanova K.T., Djalilova L.A. O'zbekiston respublikasida mustaqillik yillarida jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi / Zamonaviy ta'lim // Sovremennoe obrazovanie. – 2016. – № 9. – B. 63–72.
10. Shamsiev N.A. Sport - sog'lom turmush yo'lidir / “Maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari harakat faolligini optimallashtirish: muammolar, echimlar va istiqbollar” // Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. Buxoro. – 2016. – 6-7 may. – B. 377–378.

**УДК 372.879.6**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИЦ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Баянкин О.В., к.п.н., доцент, Супрунов С.И., к.п.н., доцент, Попова Н.В., к.п.н., доцент, Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия**

*Аннотация:* в данной научной статье мы рассматриваем теоретический и практический аспект использования нетрадиционных средств в процессе двигательной активности школьниц на уроках физической культуры. Раскрывается проблема оптимизации двигательной активности школьниц и недостаточно серьезным отношением учащихся к урокам физической культуры. Авторами сформулированы общие понятия, связанные с использованием нетрадиционных средств в процессе двигательной активности школьниц на уроках физической культуры.

**Ключевые слова:** нетрадиционные средства, двигательная активность, физическая культура, ритмическая гимнастика, шейпинг.

**Актуальность:** Министерство образования рекомендует образовательным учреждениям самостоятельно, с учетом местных условий и интересов обучающихся, определять формы занятий физической культурой и средства физического воспитания.

Практически все учителя физической культуры сталкиваются с недостаточно серьезным отношением учащихся к своему предмету. Так, например, девушек старших классов очень сложно заинтересовать традиционными средствами физического воспитания. Достаточно много педагогов изучают эту проблему, вносят изменения, новшества в процесс физического воспитания подрастающего поколения. Уже много лет учителя физической культуры используют на уроках различные танцы, ритмическую гимнастику. На страницах специальной литературы появились публикации с использованием на уроках физической культуры стретчинга, калланетики, шейпинга, бодибилдинга [4].

Шейпинг в переводе с английского “шейп” значит форма. Шейпинг - это система, созданная для повышения привлекательности и физического совершенства девушек и женщин. Основным понятием в шейпинге является представление об эталоне девушки обладающей признаками физической привлекательности: ухоженной внешностью, эстетичной привлекательной фигурой и умением себя подать при помощи красивой походки, грациозной осанки, подбора прически и одежды [3].

Стремясь улучшить фигуру, девушки неизменно улучшают уровень здоровья и работоспособность, становятся увереннее в себе и своих силах. Следует отметить, что каждая девушка приближается к своему эталону настолько, насколько позволяет ее образ жизни, материальные условия и возможности, черты характер и жизненные приоритеты.

Основная часть шейпинг-системы - физическая тренировка, которая позволяет улучшить формы частей, за счет уменьшения количества жира и мышц в тех частях тела, где это необходимо, а так же за счет увеличения тонуса мышц, которые определяют формы тела.

**Цель исследования:** главной целью нашего исследования является внедрение ритмической гимнастики с элементами спортивных бальных танцев на уроках физической культуры у школьников, а так же организация занятий шейпингом на уроках физической культуры с девушками 10-11 классов.

**Методы исследования:** исследование проводилось на базе 122 школы г. Барнаула в течение двух лет. Под наблюдением находились 154 девочки 16-17 лет. Исследование проводилось по этапам. Первый этап - анкетирование учащихся 10-11 классов с целью выявления интересов и желания заниматься ритмической гимнастикой и спортивными бальными танцами, где 93% опрошенных проявили неподдельный интерес к занятиям.

Второй этап - разработка комплексов ритмической гимнастики с включением упражнений для правильной осанки, изящной походки, танцевальных шагов и прыжков, основных движений танцев: самба, румба, ча-ча-ча, джайв, вальс, а так же упражнения на растягивания мышц, на расслабление, нормализацию дыхания, психорегуляцию.

Занятия танцевально-ритмической гимнастикой проводились в водной части каждого урока, проводимого в зале и одно занятие во внеурочное время.

Третий этап - тестирование, с целью определения уровня развития физических качеств. Определялся уровень развития гибкости, общей и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости и координационных способностей, а так же чувства ритма.

Для достижения цели организации занятий шейпингом на уроках физической культуры было проведено исследование на базе 122 школы г. Барнаула в течение двух лет. Занятия проводились по 55 минут два раза в неделю в период с сентября 2017 г. по апрель 2019 г. Зал для занятий шейпингом был оснащен аудио - видеотехникой.

Антропометрическое тестирование - рост, вес, 10 обхватов, 14 жировых складок проводилось ежемесячно, оценка функционального состояния по показаниям ЧСС и артериального давления в состоянии покоя, стандартная функциональная проба (20

максимальных приседаний) и степ-тест проводились один раз в три месяца на базе АлтГПУ. Уровень физической подготовленности определялся по валидным тестам: сидя наклон вперед туловища - гибкость, тест с линейкой - определение быстроты реакций, подъем прямых ног из положения, лежа на спине, до угла 90 градусов и приседания продолжительностью 4 минуты (темп произвольный) - силовая выносливость [2].

**Результаты исследования и их обсуждение:** эффективность использования на уроках физической культуры танцевально-ритмической гимнастики определялась по уровню прироста показателей физической подготовленности, повышению моторной плотности урока и повышению интереса к уроку физической культуры и систематическим посещениям занятий.

В процессе занятий девочки значительно пополнили свой двигательный запас ритмическими, танцевальными, хореографическими упражнениями, улучшили координацию, ловкость, пластичность, чувство ритма.

Танцевально-ритмическая подготовка, выполняемая в аэробном режиме, способствовала укреплению сердечнососудистой, мышечной, дыхательной и нервной систем организма.

По результатам антропометрических измерений определялись цели, задачи и вид тренировки. Таким образом, выбирались основные направления шейпинг-воздействий на части тела для совершенствования телосложения: размеров, пропорций и форм фигуры.

По результатам антропометрического тестирования было установлено, что большая часть девушек имеет избыточное содержание жира в организме. С точки зрения современной медицины, лишний жир является фактором риска развития ишемической болезни сердца, диабета и пр.

Для девушек с разным уровнем физических возможностей предлагались доступные для них программы упражнений. По мере роста возможностей осуществлялся переход на более сложные и трудные программы высоких уровней. Для каждой занимающейся ежемесячно рассчитывался пищевой рацион и режим питания, обеспечивающий поступление в растущий организм необходимого количества нужных ему компонентов.

В качестве дополнения к занятиям физическими упражнениями девушкам предлагались занятия шейпинг-хореографией. Первый этап занятий "Школа" служит для создания основ движения, постановки осанки, обучению красивой походке и развитию координационных способностей. На втором этапе происходит совершенствование приобретенных навыков и более выгодной подачи себя через движение.

Шейпинг-хореография - это красивая осанка с хорошо развитыми и крепкими мышцами спины. Это, в свою очередь, дает возможность предотвратить остеохондроз, сколиоз [1].

Концепция моделирования одежды: шейпинг-стиль, еще одна часть шейпинга. Ее девиз: "Одежда должна максимально подчеркивать достоинства фигуры девушки и скрывать недостатки". Основное предназначение шейпинг-стиля: дать возможность каждой девушке с помощью одежды создать свой внешне привлекательный образ с учетом особенностей ее фигуры. В шейпинг-зале с помощью специалиста можно оценить насколько выгодно подобраны варианты одежды или проконсультироваться, что лучше подобрать из одежды или ее деталей, чтобы фигура, а, следовательно, и сама девушка смотрелась максимально выгодно и привлекательно.

**Выводы:** ритмическая гимнастика с элементами спортивных бальных танцев гармонично дополнила базовую часть программы по физическому воспитанию, помогла в решении важнейшей задачи - приобретения навыков здорового образа жизни, формированию правильной и грациозной осанки, развития потребности в самостоятельных занятиях физической культуры, повысила мотивационные установки и эмоциональный уровень занимающихся.

Занятия шейпингом - это достаточная двигательная активность, отличное самочувствие, грациозная осанка, положительные эмоции, заряд бодрости, рациональное



питание, отказ от вредных привычек. Шейпинг формирует культуру здоровья, воспитывает здоровый образ жизни средствами и методами физической культуры, повышает интерес к регулярным занятиям физической культурой.

Шейпинг-технология поведения занятий с применением специальных видеопрограмм освобождает учителя от необходимости постоянно демонстрировать упражнения. Следовательно, все учащиеся обеспечиваются постоянным контролем со стороны учителя, и появляется реальная возможность получения методической помощи и рекомендаций во время занятий.

Использование нетрадиционных средств в процессе двигательной активности школьников на уроках физической культуры говорит о необходимости как о мотивированном процессе учащихся общеобразовательных учреждений и влияния на их результат общего физического и двигательного развития. Как пополнения в школьную программу по физической культуре элемента новизны, разнообразия в достижении поставленной перед нами общей цели привлечения учащихся к здоровому образу жизни и рассмотрения предмета физической культуры как интересному и эффективному процессу деятельности, направленной на сохранения и укрепления здоровья, человека в процессе осознанной двигательной активности.

#### Список литературы

1. Бауэр В.Г., Никитушкин В.Г., Филин В.П. Организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации / В.Г. Бауэр, В.Г. Никитушкин, В.П. Филин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - №2. - С.28-34.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании / В.И. Лях. - М.: АСТ, 1988. - 217с.
3. Попова Н.В. Практические аспекты совершенствования физкультурно-спортивной деятельности / Н.В. Попова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. - № 4. - С. 226-231.
4. Попова Н.В, Кузнецов И.В. Практические вопросы применения нетрадиционных физических упражнений на занятиях по физической культуре / Н.В. Попова, И.В. Кузнецов // В сборнике: 2-я Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием, посвященная 50-летию Института физической культуры и спорта «Физическая культура и спорт: пути совершенствования». Материалы конференции. Алтайский государственный педагогический университет. – 2016. – С. 86-90

#### УДК 796.412

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ СРЕДИ ДЕВУШЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Фетхуллова Н.Х., к.п.н., доцент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан*  
*Яхшиева М.Ш., преподаватель, Джизакский государственный педагогический институт, Жиззах, Узбекистан*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено влияние оздоровительной аэробики на двигательную подготовленность, поскольку, одним из популярных видов двигательной активности среди студенток ВУЗов стали занятия аэробикой.

**Ключевые слова:** аэробика, физическая подготовленность, степ - аэробика, шейпинг.

**Актуальность.** На сегодняшний день одним из популярных средств, используемых с целью оздоровления, является ритмическая гимнастика - «аэробика» (как более широкое, принятое в настоящее время название) популярная среди студенческой молодежи [1-5]. Это с одной стороны, а с другой стороны успешная подготовка высококвалифицированных спортсменов невозможна без научного исследования тенденций развития спорта среди девушек, обучающихся в высших учебных заведениях.

Средствами танцевальной аэробики в первую очередь развиваются координационные способности (процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи), подвижность в суставах (способность выполнять движения с большой амплитудой) и выносливость (способность организма противостоять утомлению при выполнении упражнений в течение длительного времени)[8].

В последние годы разрабатываются и внедряются в практику различные программы по оздоровительным видам аэробики:

- исследованы возможности дифференцированного применения комплексов ритмической гимнастики в учебном процессе по физической культуре в высших учебных заведениях[7];

- определена эффективность комплексных форм занятий, сочетающих различные средства физической культуры: ритмическая гимнастика, оздоровительный и легко атлетический бег и ОРУ[4];

- изучены возможности применения шейпинг-технологий в физическом воспитании студенток ВУЗа (в урочных формах занятий по физическому воспитанию, с использованием видеопрограмм) [5,7];

- выявлено воздействие видов оздоровительной тренировки на физиологические функции организма[6];

- предложены варианты комплексно-комбинированных программ, по оздоровительной аэробике. Однако комплексные программы различной сложности в основном адресованы женщинам в возрасте 25 лет и старше.

Двигательный навык – произвольное действие, сформированное по механизму временных связей и доведенное до автоматизма. В аэробике при овладении техникой элемента обучаемый вначале осваивает упражнение, затем выполняет его более уверенно. Далее навык реализуется в более сложных условиях (например, в обстановке, требующей проявления высокого мастерства).

В начале образования двигательного навыка у студенток создается установка на овладение элементом, выполнением определенного двигательного действия. Она сопровождается созданием ориентировочной основы действия, т.е. восприятия будущей техники движения и всей её последовательности. В результате этого происходит явление генерализации, т.е. возбуждение большого количества нервных клеток, захватывающее двигательные центры тех мышц, которые не должны выполнять главные функции в выполняемом движении. При этом студентки занимающиеся аэробикой испытывают напряжение, выполняют много лишних и ненужных действий, допускают неточности и ошибки. Во избежание таких перегрузок проводимые неоднократные повторения элементов уточняют программу действий, устраняя ненужные движения, уменьшая затраты энергии, при этом происходит экономизация функций, усиливается роль двигательного анализатора.

Правильно подобранный метод обучения позволяет найти принципиальный способ решения той или иной задачи, а методическим приемом преподаватель доводит выполнение действий студенток до конечного результата.

**Цель исследования:** определить эффективность и изучить влияние видов оздоровительной аэробики на физическую подготовленность студенток.

**Методы и организация исследования.** Для реализации поставленной цели был проведен теоретический анализ данных научно-методической литературы и практического опыта работы; метод контрольных испытаний, педагогический эксперимент и математическая обработка полученных результатов.

В исследовании приняли участие студентки II курса факультета физической культуры Джизакского государственного педагогического института. Были сформированы две группы по 15 человек в каждой.

Анкетный опрос и педагогические наблюдения в спортивных клубах и в учебных заведениях показали, что наиболее востребованными среди занимающихся являются следующие оздоровительные виды занятий:

- оздоровительная аэробика - это выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений под музыкальное сопровождение, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс[1].

- шейпинг-система разработана в 1988 году группой российских ученых под руководством И. В. Прохорцева - (сочетание аэробики и атлетической гимнастики) - система

физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма [5].

Эти виды оздоровительной активности различаются по всем исследуемым характеристикам: по времени и проведению занятий, используемым методам обучения и контролю (табл.).

Таблица

Вид	Особенности организации и содержания занятий по аэробике шейпингу	
	Шейпинг	Оздоровительная аэробика
Характеристика	Шейпинг - система физических упражнений для женщин направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма	Оздоровительная аэробика - это программа занятий физическими упражнениями выполняемыми поточным способом под музыкальное сопровождение, включающая базовые аэробные движения, танцевальные, гимнастические, акробатические упражнения а также упражнения на снарядах (степах, слайдах), с предметами (гимнастическими палками, мячами, резиновыми бинтами и т.д.)
Направления	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шейпинг-классик</li> <li>2. Шейпинг-хореография</li> <li>3. Антицеллюлитная программа</li> <li>4. Шейпинг-юни</li> <li>5. Шейпинг тонких тел</li> <li>6. Комплекс-терапия</li> </ol>	Степ- аэробика Танцевальная аэробика Тайбо Пилатес Калланетика
Проведение занятий	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия по видеопрограммам</li> <li>2. Любые изменения упражнений недопустимы</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятие проводит тренер-инструктор</li> <li>2. Изменение содержания упражнений тренером по ходу занятия</li> </ol>
Методы обучения	Целостный	Расчлененный
Характер упражнений	Спокойный темп, средняя напряженность, большая амплитуда и значительное количество повторений	Темп средний и быстрый, число повторений не значительное, разнообразие упражнений
Дозировка	По времени (60-240 сек.)	В основном по количеству раз (8,16 и т.д.)
Время занятий	2 раза в неделю по 60 мин.	3 раза в неделю по 60 минут
Контроль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Текущее компьютерное тестирование и оперативный контроль в течение занятий по ЧСС</li> <li>2. Строгий контроль за питанием</li> </ol>	По усмотрению тренера

**Результаты исследования.** По всем показателям в обеих группах произошли существенные изменения.

Высокую заинтересованность у занимающихся первой группы вызвало выполнение заданий из нетрадиционных систем тренировки: стретчинга и элементов йоги. Их выполнение способствовало улучшению подвижности в суставах. Так в упражнении «наклон вперед» достоверный прирост (с 4,0 до 8,5 см. при  $P < 0,05$ ).

В упражнении «прыжки со скакалкой» разница между показателями обеих групп незначительна (111,2 и 106,0 раз за мин).

Снижение показателей ЧСС (степ-тест) в обеих группах с  $140,0 \pm 3,4$  до  $130,0 \pm 3,0$  уд./мин и с  $136,0 \pm 4,0$  до  $134,0 \pm 4,1$  уд./мин. подтверждает наличие оздоровительного воздействия предлагаемых двигательных режимов занятий оздоровительной аэробикой.

**Выводы.** Тренировка с постоянной нагрузкой не дает первоначального эффекта и наступает привыкание. Именно поэтому квалифицированные тренеры должны менять интенсивность нагрузки, чередовать отдельные упражнения и планировать виды аэробики.

#### Литература:

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М.: Терра спорт, 2001- 64 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер пер. с англ. – 2–е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 222 с.

3. Медведева Е.Н., Стрелецкая Ю.В., Муштукова О.В. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов. – Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2008.- 50с.
4. Матов В.В. Ритмическая гимнастика / В.В. Матов.- М. : Физкультура и спорт, 2005. - 422 с
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб.для вузов физ. культуры. - Ростов н/Д: Феникс, 2002, С. 95-106.
6. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192с.
7. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики». Учебное пособие. Ташкент, 2006. -204 с.
8. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой //Теория и практика физической культуры, 2002, № 6, С. 15-17.

#### УДК 796.4

### СПОРТ МАКТАБЛАРИНИНГ БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИДАГИ 12-14 ЁШЛИ БОЛАЛАРГА ТЎСИҚЛАР ОША ЮГУРИШ ТЕХНИКАСИ ЭЛЕМЕНТЛАРИНИ ЎРГАТИШ

*Холмуратов Р.Н., ўқитувчи, Мухаммад ал-Хоразмий номидаги Тошкент ахборот технологиялари университети, Тошкент, Ўзбекистон*

**Аннотация:** *Мазкур мақолада бошланғич тайёрлов гуруҳи машғулотларида 12-14 ёшли шугулланувчиларни тўсиқлар оша югуриш техникаси элементларининг восита ва усулларини ишлаб чиқиб, шу ёшдаги ўғил ва қизларнинг дастурдаги мезонларини бажариш учун замонавий услублардан фойдаланган ҳолда, уларни жисмоний ривожланиши ва тайёргарлигини такомиллаштириши ҳақида сўз боради.*

**Калит сўзлар:** *Енгил атлетика, жисмоний ривожланиш, ёш авлод, бошланғич тайёрлов, жисмоний сифатлар, УРМ, болалар ва ўсмирлар спорт мактаби.*

**Кириш.** Мамлакатимизда ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маънавий ва маданий соҳаларида амалга оширилаётган ҳозирги кундаги ислохотлар таълимни ва кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан янгилаш ва ривожлантиришни талаб этмоқда. Шу боисдан таълим тизимини замон талаблари даражасида ва эришилган тажрибалар асосида ривожлантириш орқали ўсиб келаётган ёш авлодни жамият ҳаётида фаол иштирок этадиган, ҳар томонлама етук ва юксак маънавиятли, жисмонан соғлом, комил инсонлар этиб тарбиялаш давлатимизнинг устувор йўналишларидан бири ҳисобланади [1]. Ёш авлоднинг ақлий ва ахлоқий сифатларини ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спорт асосий ўринлардан бирини эгаллайди.

Жисмоний тарбия ва спорт нафақат иқтидорли спортчилар тайёрлаш учун, балки давлатимиз ривожини йўлида чин кўнғилдан хизмат қиладиган ватанпарвар соғлом авлодни тарбиялашга ва вояга етказишга хизмат қилиши даркор. Демак, оммавий спортни, айниқса, болалар спортини илмий асосда ривожлантириш, унинг ташкилий ва технологик асосларини яратиш бугунги кунда жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг олдида турган муҳим масалалардан биридир.

Болалар спортини ривожлантириш фақатгина масаланинг моддий-техник жиҳатлари билан белгиланмайди, балки ёш авлодни глобал миқёсида жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш, машғулотларни илмий асосда ташкиллаштириш ва спорт маҳоратининг фундаментал негизи бўлмиш жисмоний тайёргарликни самарали шакллантириш муҳимлигига эътибор қаратади. Спорт мактабларини бошланғич тайёрлов гуруҳидаги 12-14 ёшдаги шугулланувчиларининг тўсиқлардан оша югуриш машғулотлари жараёнида кўникма ва малакаларни шакллантиришни зарурлиги долзарб масалалардан биридир.

**Тадқиқот мақсади:** Спорт мактабларининг бошланғич тайёрлов гуруҳидаги 12-14 ёшдаги шугулланувчиларни тўсиқлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатиш ва уларни янада такомиллаштиришда қўлланиладиган самарали методикасини ишлаб чиқиш,

ҳамда машқларининг техника элементларини жуда яхши ўзлаштирилишига эришиш, уларни келгусида тўсиқлар оша югуришнинг бошқа масофа ва турларига тайёрлашдан иборат.

**Тадқиқот методлари.** Мураббий томонидан болаларга тайёр ҳолатда берилаётган барча ўқув материални ўзлаштирилиши бир томонлама хусусиятга эга. Махсус адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, замонавий болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари учун ёрқин бир томонламалик, фан асосларини ўзлаштиришга юқори даражада эътибор қаратилиши бошқа фаолият турларига кам ўрин ажратилишига олиб келган [2].

Тўсиқлар оша югуриш билан шуғулланувчиларга бериладиган юкламалар статик-чарчаш, зўриқиш ва фаоллик ҳаракатини сусайиши билан бир вақтда, бола организмнинг иш қобилиятини ошириш муаммосини ҳал этиш энг мураккаб томонлардан бири бўлиб ҳисобланади.

Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш масалалари кўплаб тадқиқотчилар томонидан қайта ишлаб чиқилмоқда, шу билан бирга бундай конструкцияларнинг асосий негизи бир хил. Бу эса турли мамлакат ва минтақалардаги болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари шуғулланувчиларининг жисмоний тарбия ва спорт борасидаги асосини ташкил этиш масалаларини яқдиллигига сабаб бўлади. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг энгил атлетика турлари бўйича дастурларини ишлаб чиқишда фойдаланилаётган ёндошувларни аниқлашда таҳлиллар, турли мамлакатларидаги каби, бизда ҳам жисмоний тарбия дастурлари муҳокамаси ўтказилган [3].

Жаҳоннинг турли мамлакатларида жисмоний тарбия тизимининг тузилиши бир биридан қисман фарқ қилиши аниқланган [4]. Болалар жисмоний тарбиясининг асосий қисми турли синфдан ташқари иш шакллари билан тўлдириб борилаётган машғулотларнинг дарс шакли ҳисобланади [5].

Энг аввало, жисмоний тарбия воситаларининг муҳим шакли жисмоний машқлардир. Чунки улар ҳаракат сифатлари ва асосий ҳаракат кўникмаларини ривожлантиришда катта аҳамиятга эга

**Тадқиқот натижалари.** Спорт мактабларининг бошланғич тайёрлов гуруҳидаги 12-14 ёшли шуғулланувчиларнинг машғулотларида тўсиқлар оша югуриш техникаси кўникмаларини шакллантириш методикаси ишлаб чиқилди:

- Машғулотларда тўсиқлар оша югуриш машқларидан фойдаланиш бошланғич тайёрлов гуруҳида 12-14 ёшдаги шуғулланувчиларнинг ҳаракат тайёргарлиги ҳолатини бир мунча яхшилайти;

- Тўсиқлар оша югуриш техникасига ўргатишда кўникма ва малакалар ташкил топади;

- Тўсиқлар оша югуришнинг махсус машқларидан фойдаланиш машқ техникаси ва жисмоний сифатларни ривожлантиришга бирмунча ижобий таъсир кўрсатади;

- Шуғулланувчилар жисмоний иш қобилияти ва жисмоний тайёргарлигида рўй берадиган ўзгаришларни жорий назорат қилиб борилади.

**Хулоса.** 12-14 ёшдаги болаларни тўсиқлар оша югуришга ўргатишда таълимнинг яхлит, таркиблаштирилган, ўйин ва комплекс методларини уйғунлаштириш лозим. Методларни уйғунлаштириш тўсиқлар оша югуришнинг асосий элементларини бажариш вариативлигини таъминлайди. Югуриш элементларидан фойдаланишга асосланган методика тўсиқлар оша югуришда қўлланиладиган жихоз ва анжомларнинг параметрлари қуйидагича:

- тўсиқлар баландлиги 50- 60 см;

- асосий машқларни бажариш чоғида тўсиқлар орасидаги масофа 6 – 7,5 м бўлиши керак. Ўтказилган тадқиқот бошланғич тайёрлов гуруҳи машғулотларида 12-14 ёшдаги шуғулланувчиларни тўсиқлар оша югуриш элементларини қўллаш методикасидан фойдаланиш бўйича бир қатор амалий тавсияларни асослаш имконини берди.

12-14 ёшдаги шуғулланувчилар учун тўсиқлар оша югуриш элементлари киритилган машғулотларнинг тузилиши қуйидаги талабларга жавоб бериши зарур:

а) машғулотларни ташкил қилишда доимо бир хилда олиб бормасдан жисмоний тарбиянинг хилма хил шаклларида фойдаланиш;

б) машғулотларда мунтазам равишда болалар фаолиятини маъқуллаш, рағбатлантириш, таъкидлаш, даkki бериш методларидан фойдаланиш;

в) йўл кўйилган хатоларни тўғрилай туриб уларнинг келиб чиқиш сабабларини индивидуал кўрсатиш лозим, ҳаммани ва ҳар бир кишига алоҳида ўргатиш тамойилига амал қилиш даркор;

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт” тўғрисидаги қонуни (янги таҳрири). - Т., 2000. 26 май.

2. Андриис Э.Р., Кудратов Р.К. “Енгил атлетика”. Ўқув қўлланма. -Т.: ЎзДЖТИ, 1998. -122 б.

3. Арзуманов Г.Г. “Секция легкой атлетики в школе”. – Т.: Ўқитувчи, 1990. -175 с.

4. “Детская легкая атлетика”. Прогр. междунар. ассоц. легкоатлет. федераций: Практ. руководство для организаторов занятий / Моск. регион. центр развития легк. атлетики ИААФ. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. – 72 с.

5. Кузнецов В.В., Ходжаев Ж.К. “Легкая атлетика на уроках физической культуры в общеобразовательной школе”. - М.: 1990. -129 с.

## **РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВАМ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

*Икрамов Б.Ф., старший преподаватель, Икрамов Ф.Т., старший преподаватель,  
Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан,*

**Аннотация.** В статье рассматривается значимость статических и динамических упражнений в развитии равновесия у детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова.** Равновесия, дети дошкольного возраста, статика, динамика, упражнения.

На современном этапе развития общества государственная политика направлена на поддержку развития детства, индивидуализацию развития личности, индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием [5].

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. По утверждению В. В. Гориневского ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии и двигательных функциях, приводит к задержке умственного развития [3].

Важность развития координации в дошкольном возрасте обусловлена, тем, что она является основой для овладения ребенком двигательными действиями и включения их в разнообразную деятельность.

**Цель работы.** Раскрыть значимость статических и динамических упражнений в развитии равновесия у детей дошкольного возраста.

Равновесие - это способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазах двигательного действия.

Это качество необходимо человеку, чтобы передвигаться в помещении и на улице, не задевая предметы, друг друга, успешно справляться с обязанностями, необходимыми при разных работах.

Равновесие зависит от состояния вестибулярного аппарата, всех систем организма, а также от расположения общего центра тяжести тела. У дошкольников общий центр тяжести тела расположен высоко, поэтому им трудно сохранять равновесие. При выполнении упражнений, смене положения центр тяжести тела смещается, и равновесие нарушается. Требуется приложить усилие, чтобы восстановить нужное положение тела. Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры,

также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела.

Основным средством воспитания устойчивого равновесия являются физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время [4].

Физические упражнения - основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. Они основаны на активных двигательных действиях произвольного характера.

**Методы исследования.** В целях реализации поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теме научного исследования; педагогическое наблюдение.

Для совершенствования статического и динамического равновесия используются различные методические приемы.

*а) для статического равновесия:*

- ✓ удлинение времени сохранения позы;
- ✓ исключение зрительного анализатора, что предъявляет дополнительные требования к двигательному анализатору;

к двигательному анализатору;

- ✓ уменьшение площади опоры;
- ✓ увеличение высоты опорной поверхности;
- ✓ введение неустойчивой опоры;
- ✓ введение сопутствующих движений;
- ✓ создание противодействия (парные движения);

*б) для динамического равновесия:*

✓ упражнения с изменяющимися внешними условиями (рельеф, грунт, трасса, покрытие, расположение, погода);

✓ упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (инвентарь качели, лонжи, центрифуги и другие тренажеры).

**Результаты исследования.** Для развития равновесия в дошкольном учреждении используются упражнения *динамического характера*, которые представляют собой целенаправленные двигательные задания с установкой на конкретный результат; пройти (пробежать, проскакать, протанцевать) по скамейке и спрыгнуть (сойти) в конце; пройти по скамейке, перешагивая черва предметы; пройти по скамейке с предметом в руке; с мешочком на голове; пройти по снегу след в след; попасть в цель снежком, стоя на снежном валу (скамейке), а также *статического характера* это стойки на носках, на одной ноге, на носке одной ноги. Дети осваивают их в игровых заданиях, типа "Кто дольше простоят" (цапля, аист, ласточка, стойкий оловянный солдатик и др.), а также в общеразвивающих упражнениях: приседание на носках, поочередные махи ногами, потягивание с подниманием на носки и др., (приседание на носках, стойка на одной ноге и др.)

Упражнения для развития равновесия усложняются от одной возрастной группы к другой. Вначале даются упражнения на полу, а в дальнейшем на пособиях. Чем меньше площадь опоры, чем больше высота предмета (доски, скамейки, бревна) и угол его наклона, тем труднее выполнять упражнения и сохранять равновесие. Поэтому ширина пособий с возрастом уменьшается от 25 до 10 см, а высота их увеличивается от 10 до 40 см.

**Заключение.** Развитие статического и динамического компонента координации обеспечивает как целесообразность координирования движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; так и возможность перестраивать координацию движения (при

необходимости изменять параметры действия в соответствии с требованиями меняющихся условий)[2].

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Нельзя допускать неоправданных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях.

#### Литература

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев – М.: Просвещение Физкультура и спорт, 1999. – 320с.
2. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования / [Электронный ресурс]: <http://pilyandishmousoch.ru/pl16aa1.html>
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
4. Hrysomallis, C. Balance ability and athletic performance //Sports medicine. – 2011.– Т. 41. – №. 3. – P. 221-232
5. Paillard T. Sport-specific balance develops specific postural skills. Int J Sport Med. 2014;44(7):1019–20

## X-XI SINIF O'QUVCHILARI BILAN TURISTIK SAYRLAR O'TKAZISHNING AHAMIYATI

*Yodgorov M.A., Nurov Sh.R., Nurmatova G.O.,  
Qarshi davlat universiteti, Qarshi, O'zbekiston*

*Annotatsiya:* Maqola yuqori sinf o'quvchilari bilan turistik sayrlar o'tkazish ulublarini o'rganish va uning ahamiyatini pedagogik tajribalar asosida namoyon qilish va asoslashga bag'ishlangan.

*Kalit so'zlar:* maktabda darsdan tashqari mashg'ulotlar, turistik sayrlar, sayohatlar.

**Dolzarblik.** Mamlakatimizda Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev rahbarligida sog'lom avlodni tarbiyalab yetishtirish va aholining salomatligini ta'minlashda jismoniy tarbiya va sportdan samarali fodalanish bo'yicha ko'pgina muhim jarayonlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ–3031-sonli Qarori shular jumlasidandir [1].

Qadimdan ma'lumki turizm ya'ni sayohat (sayr) nafaqat oliy darajada dam olish, balki bo'sh vaqtdan unumli foydalanish, aholi sog'lig'ini mustahkamlash, shaxsni har tomonlama barkamol rivojlanishini ta'minlashda samarali vositadir.

Turistik sayrlar bolalarda tabiat bilan ahil munosabatda bo'lish va estetik zavqlanish, bir-birlari bilan mehr-oqibatda bo'lish, do'stlik, birodarlik bir-biriga qiyin sharoitlarda yordam berish, bir-birini qo'llab quvvatlash kabi fazilatlarni tarbiyalaydi.

Sayrlarning jismoniy va ma'naviy jihatidan o'ziga xos bo'lgan tarbiyaviy jihatlari mavjud. Ularning ilmiy pedagogik jihatidan o'rganish hozirgi kunning muhim tomonlaridan biridir. Respublikamizning ko'pchilik qismini tog'lar, manzarali joylar egallagan. Shuning uchun ham maktab o'quvchilari bilan piyoda yurish turizmi bilan shug'ullanish muhim ahamiyatga ega.

Jahon xalqlarining ijtimoiy-madaniy turmushida sayr juda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega. Tabiatning go'zal go'shalariga sayr qilish, tog'larga sayr qilish, xushmanzara joylarda miriqib hordiq chiqarish, tarixiy va madaniy obidalar sirlarini o'rganish o'quvchilarga zavq-sharq baxsh etibgina qolmay salomatligini yaxshilash, jismoniy kamolotini rivojlantirish, ma'naviy olamini boyitish, dunyoqarashini kengaytirishga ham xizmat qiladi [3,4].

Shu sababli, o'quvchi yoshlarni darsdan tashqari bo'sh vaqtlarida ommaviy sayrlarni tashkil qilish va mashg'ulotlarni o'tkazish orqali ularning jismoniy va ma'naviy kamolotini ta'minlashdagi o'rnini o'rganish va sinov tajriba tarzida tahlil qilish hozirgi kunning muhim va dolzarb muammolaridan hisoblanadi.

**Tadqiqot maqsadi.** X-XI sinf o'quvchilari bilan turistik sayrlar o'tkazish uslublarini o'rganish va ular organizmiga sayohatning ijobiy ta'sirini tajriba yordamida tadqiq etish.

**Tadqiqot metodlari.** Sayrlardagi turli tuman manzaralar, tog' havosi va amaliy harakatlar nafas olish, yurak qon-tomir urishi va ovqatni hazm qilish a'zolarining ish faoliyatlarini yaxshilashga qaratilgan ilmiy manbalar tahlil etildi.



**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** O'quvchilar organizmiga tog' sharoitida, turistik sayr jarayonida yurak qon-tomir va nafas olish tezligiga ta'sirini o'rganish - aniqlash maqsadida, biz – Qarshi shahridagi 3-maktabning X-XI sinf o'quvchilari 3-aprel kuni ikkala sinf o'quvchilarini tinch holatda tekshirishga jalb qildik, bularni yurak qon tomir urushi va nafas olish tezligini o'lhaganimizda qo'yidagi natijani oldik.

Yurak-qon tomir urush tezligini chap qo'lning bilagida barmoqlarni qon tomirga qo'yib bir daqiqa davomida hisobladik. Nafas olish tezligini, tashqi nafasni bir daqiqa ichida hisobladik.

Ilmiy tekshirish ishga jalb qilingan o'quvchilarni sport tayyorgarligi o'rtacha darajada. Bu o'quvchilar har-xil sport turlaridan, ya'ni yengil atletika, kurash, suzish, dzyu-do va boshqa to'garaklarga qatnashuvchilardir. Ularning yoshi o'rtacha 16-17 yoshdan iborat.

Yurak-qon tomir urush tezligini hisoblash va tashqi nafasni hisoblash 6 kun davomida har kuni 3 mahal hisoblab borildi. Ertalab nonushtagacha soat- 8.00 da, tushlik paytida 14.00 da va kechqurun soat 20.00 da (marshrut (yo'nalish) Qo'ng'irtog' tog' tizmasi bo'yab) 2019 yil 4 - apreldan 9 –aprelgacha o'tkazildi.

1-kun. Birinchi kungi sayrning marshrut (yo'nalish) bo'yab yurishning masofasi 8000 metr va tog' balandligi dengiz sathidan 400 metrga teng bo'ldi.

2-kun. Ikkinchi kungi sayrning marshrut (yo'nalish) masofasi, tepaga chiqish balandligi dengiz sathidan 650 metrni tashkil etadi va Toshli qishlog'igacha davom etadi.

3-kun. Sayrning uchinchi kunida o'quvchilar bilan turistik texnika (chodir kurish, uchoq qurish, o't yoqish, tusiqlardan oshib o'tish) bo'yicha musobaqa o'tkazildi.

4-kun. To'rtinchi kungi sayr marshrut (yo'nalish)ining davomiligi 8,5 saot davom etib, masofasi 25000 metrga teng, davonni oshib o'tish balandligi 800 metrga teng bo'ldi.

5-kun. Beshinchi kungi sayr marshrut (yo'nalish)ining masofasi turistik Beglamish qishlog'igacha 25000 metrni tashkil qildi.

O'quvchilar organizmini fizologik ko'rsatkichlari ya'ni yurak qon-tomir urush tezligi va tashqi nafas olish tezligi bir hafta davomida funksional ko'rsatkich ancha o'zgardi. Buni o'quvchilarning tog'li sharoitlarida yurish texnikasiga moslashmaganligidan dalolat beradi desak mubolag'a bo'lmaydi. Boshqacha qilib aytganimizda, atmosfera bosimining past sharoiti natijasida o'quvchilarning yurak qon tomir urishi va tashqi nafas olish tezligi ancha o'zgardi.

O'quvchilar birinchi kuni shahar sharoitidan keyin tog'li sharoitda 850 metr balandligi 1500 mli tog'dan oshib o'tib kelishdi. Yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi birdaniga o'zgardi.

**1-jadval**

**X-XI-sinf o'quvchilarining yurak qon-tomir urishi va nafas tezligi ko'rsatkichlari**

№	SINF	Dushanba			seshanba			chorshanba			payshanba			Juma			
		h-1200 m			h-1850 m			h-1850 m			h-2000 m			h-1900 m			
		m-8000 m			m-8000 m			Musobaqa			m-25000 m			m-25000 m			
		O'lchash vaqti			O'lchash vaqti			O'lchash vaqti			O'lchash vaqti			O'lchash vaqti			
			08 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup>	20 <sup>00</sup>
1	X-SINF	65	126	72	72	166	78	76	160	77	75	161	77	75	152	74	
2	XI-SINF	66	137	75	73	178	80	77	170	77	76	172	77	76	161	75	
3	X-SINF	13	26	16	15	37	18	16	37	15	15	35	16	16	33	16	
4	XI-SINF	14	30	17	17	41	18	18	40	18	18	38	18	17	37	17	

Bizning kuzatishimizning natijasida shuni ta'kidlash joizki, ko'p kunlik sayr jarayonida o'quvchilar bosib o'tilgan yo'nalish shu yoshdagi o'quvchilar uchun mos keldi. Ular shu marshrutdagi turli davonlardan to'siqlardan oshib o'tib organizmning funksional imkoniyatlari tog' sharoitiga tez moslashadi. Bunda sportchi o'quvchilarning yaxshi jismoniy tayyorgarligiga sayr tog' sharoitining toza havosi, to'yib uxlash sababchi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Keyingi tajriba ishimiz Qarshi shahrida o'quvchilar 1 kun to'liq dam olishganidan keyin olindi. O'quvchilarni yurak qon-tomir urishi va nafas olish tezligi bir hafta oldin olingan natijasiga yaqin bo'ldi. O'quvchilarning ko'pchiligi o'zlarini yaxshi his qildi.

Olib borgan ilmiy tajriba ishimiz shuni ko'rsatdiki, tog' sharoitida odam organizmiga balandlik qancha oshgan sari va masofaning uzoqligi yurak qon tomir tizimiga, nafas olish tezligiga ta'sir ko'rsatadi. Ya'ni bizning ishimizda o'quvchilarning yurak qon tomir urishi va nafas olish tezligi masofa va balandlikka ko'tarilganda ancha ko'tarildi. Bunday yuklamaga moslashish shug'ullanuvchilarning mashq qilganligiga sportchi jismoniy tayyorgarligiga, irodaviy tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi.

Ko'p kunlik turistik sayrlar o'quvchilar organizmini funksional holatini yaxshilaydi, buni biz o'z tadqiqot ishimizda ko'rdik. Bundan tashqari ko'p kunlik sayr jismoniy sifatlarni (kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik) ni tarbiyalaydi.

Shug'ullanuvchilar sog'lig'iga ijobiy ta'sir qilibgina qolmay balki irodani shakllantiradi, chiniqtiradi, og'ir sharoitlarda mavjud bo'lgan qiyinchiliklarni yengishga o'rgatadi, hayotiy muhim bo'lgan ko'nikma va malakalarni egallashga yordam beradi. O'quvchilarda do'stlik, birodarlik, bir-biriga yordam berish xislarini tarbiyalaydi.

Ko'p kunlik turistik sayrlar faol dam olishning asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladi, organizmni tabiat inijliklariga qarshi turishda chiniqtiradi, nafas olish va yurak qon tomir tizimini, mushak tizimini mustahkamlaydi. Asab tizimini mustahkamlaydi, ovqat hazm qilish tizimini normallashtirishga imkon yaratadi.

**Xulosa.** Umumiy xulosa qilib aytadigan bo'lsak o'quvchilar bilan tog'li joylarda sayrlarni tashkil qilish va o'tkazish, faol hordiq chiqarish hamda turistik texnika bo'yicha musobaqa o'tkazish sog'liqni mustahkamlashga o'quvchilar tomonidan boshqa sport turidan qo'shimcha sport razryadini bajarishga yordam beradi, o'zlari yashab turgan viloyat, tuman mintaqasidagi tabiatni, o'lkani, hayvonot dunyosini, hamda ekologiyani saqlashga, o'quvchilarni ma'rifiy-ma'naviy tomondan tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Shu bilan birga turistik sayr insonni sog'lom, baquvvat, hushchaqchaq, sezgir ixcham qilib tayyorlash bilan birga, sportchilar uchun muhim bo'lgan kuch, chidamlilik va eguluvchanlik sifatlarini tarbiyalaydi, boshqa sport turlariga umum jismoniy tayyorgarligining asosiy vositasi sifatida xizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son Qarori (2017 yil 3 iyun).
3. Abdumalikov, R.A., Daurenov Y.Y. Turizm. O'quv qo'llanma. T. 2017 y.
4. Daurenov Y.Y., Qudratov R.Q. Turistik sayrlarni tashkil qilish. T. 2010 y.
5. Jismoniy tarbiya. X-XI-sinf. O'rta umumiy ta'lim maktablari uchun darslik. T., O'qituvchi. 2017. – 166 b.

## **V-VI SINFLARDA BASKETBOL DARSLARINI O'TISHDA INDIVIDUL MASHQ USULIDAN FOYDALANISH**

*Smirnov K.B., Yodgorov M.A., Baxodirov S.S.,  
Qarshi davlat universiteti, Qarshi, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** Maqolada V-VI sinf o'quvchilarini basketbol darslari o'tish jarayonida individul mashq usulidan foydalanish va uni tahlil qilish masalalari tadqiq qilingan. Yosh basketbolchilarni musobaqa individul mashq usulini amaliy jihatdan o'rganish va tahlil qilish boyicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya darslari, basketbol o'yini, yosh basketbolchilar, individul mashq usuli.

**Dolzarblik.** O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan kundan boshlab jismoniy tarbiyaning ijtimoiy vazifasi insonning sihat-salomatligini yaxshilashga, uni jismonan kamol toptirishga, har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning bevosita rahbarligida O'zbekistonda sog'lom avlodni kamol toptirish, ularga ta'lim-tarbiya berishning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi jamiyatning rivojlanishida muhim ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri

bo'lib xizmat qilmoqda [1].

O'zbekistonning buyuk kelajagini ta'minlash maqsadida aholini tinchligi, yurt boyligi, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport tizimi, ta'lim-tarbiya jarayonlarida tub islohatlar o'tkazilmoqda. Ularning samaralari hukumatimiz qarorlarida o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sportning eng samarali vositalaridan biri – bu sport o'yinlari, xususan basketbol o'yinidir. Aynan ushbu sport turi hayotiy zarur harakat malakalari, barcha jismoniy sifatlar, zukkolik, topqirlik, iroda kabi ko'pdan-ko'p hislatlarni shakllantirish «kuchi»ga egadir. Ayniqsa, basketbol sihat-salomatlikni mustahkamlab, xotira, hissiyot, tafakkur, ong, fikrlash va diqqat kabi qobiliyatlarni charxlaydi. Shu bilan bir qatorda sport o'yinlari, jumladan basketbolning Vatanimizni dunyoga tanitishdagi ulkan hissasini tan olmasdan ilojimiz yo'q. Shu sababli basketbolimiz dunyo arenalariga chiqishi uchun o'yinchilarimizning individual taktik-texnik malakalari yuqori darajada bo'lishi lozim [3,4].

Maktabda haftasiga 2 soat o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi bola organizmiga to'laqonli yuklama berish uchun yetarli emasligi hamda ilmiy tadqiqotlarga asosan o'quvchilarning kundalik harakatga bo'lgan fiziologik ehtiyojini 45 minutlik jismoniy tarbiya darsi faqatgina 11% qondira olishini, natijada bola organizmining biologik talabi qoniqmasligini inobatga olib [2], o'quv dasturini hozirgi zamon talablari asosida ilmiy ma'lumotlar, ilg'or maktab o'qituvchilarining ish tajribalariga tayangan holda yangi ishlanma va uslublar ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

**Tadqiqot maqsadi.** Basketbol darslarini o'tishda individual mashq usulidan foydalanish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

**Tadqiqot metodlari.** O'rganilayotgan usul haqida tushuncha hosil qilish, usulni soddalashtirgan, maxsus yaratilgan sharoitlarda o'rganish, murakkablashtirilgan sharoitda usulni o'rganish, usulni o'yinda mustahkamlash.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** O'yin jarayonining murakkabligi va uning o'ziga xosligi har xil omillarni hisobga olishni talab qiladi, shu munosabat bilan o'rgatishning har bir bosqichida o'ziga xos ayrim pedagogik vazifalar paydo bo'ladi.

O'rgatishni bu bosqichida shug'ullanuvchilar o'rganiladigan usul bilan tanishadilar, ularda harakat to'g'risida aniq tushuncha hosil bo'ladi. Shug'ullanuvchilar usulni aqliy yoki ko'z oldilariga keltiribgina qolmay, harakatni qanday bajarishlik jarayoni to'g'risida tasavvur hosil qilish uchun uni bajarishlari lozim.

Harakatni ko'rsatib va tushuntirilayotganda shug'ullanuvchilar butun e'tiborlarini uni asosiy tomoniga qaratishlari kerak.

Usul bir necha marta ko'rsatiladi: avval o'yinda qanday qo'llanilsa shunday ko'rsatiladi, so'ngra sekin uni asosiy qismlariga e'tiborini jalb qilib ko'rsatiladi. Ko'rsatish, shug'ullanuvchilar anglab olishlari va ongli ravishda ularni o'zlashtirishlari maqsadida yaxshi qisqa tasviriy tushuntirish yordamida bajariladi. Usul to'g'risida tushuncha hosil qilish, butun shug'ullanuvchilar mashqni bajarishlari bilan tamomlanadi.

Texnika usullarini bevosita o'yinda o'rganish mumkin emas. O'rganishning boshlang'ich bosqichida usulni o'rgatish soddalashtirilgan sharoitlarda bajarilishi lozim: joyda hech qanday qarshiliksiz to'pni ilish oson bo'lgan joyga uzatayotgan o'qituvchi bilan va h.k. Bunday sharoitda shug'ullanuvchi shoshmasdan bajarishi lozim bo'lgan harakatni aniq, bexato bo'lishiga o'z e'tiborini qaratadi.

Soddalashtirilgan sharoitda mashq bajarilayotganda shug'ullanuvchilar xatolarga yo'l qo'yadilar: harakat strukturasi buzishlari, yoki keraksiz ortiqcha harakatlarni bo'lishligi, yoki harakatlarni ba'zi bir qismlari noto'g'ri bajariladi. Noto'g'ri harakatlar iloji boricha tez va sinchkovlik bilan tuzatilishi lozim. Agar xatolarga e'tibor berilmasa, u holda ko'p takrorlanish natijasida ular mustahkamlashib qolishi mumkin va keyinchalik o'rgatish jarayonini sekinlashtirishi mumkin.

Xatoni o'z vaqtida ko'rish va uni kelib chiqish sababini aniqlab (dastlabki holatni noto'g'riligi, usulni noto'g'ri tushunish va h.k.) olish darkor. Xatoni qanday harakat yeridaligiga qarab trener uni to'g'rilash uchun har xil yo'l tutadi.

Agar xatoni u yoki bu shug'ullanuvchi qilsa, unday holda uni oldiga borib xatoni to'g'rilash lozim. Mabodo ko'pchilik shug'ullanuvchilar u yoki bu xatoni qilsalar, unday paytlarda butun guruhni e'tiborini jalb qilib to'g'rilash lozim.

Harakat (usulni) to'g'ri bajarilishida, uni qachon boshlash va tugatish maqsadida, har xil belgilar (stoykalar, biron bir belgi, to'p, to'ldirma to'p va shu kabilar)dan foydalanish yaxshi natija beradi.

Usulni o'rganishdagi bir bosqich, avvalgisiga nisbatan davomliroqdir. Bu bosqichning vazifasi shug'ullanuvchilar usulni bemaolol bajara olishliklaridadir. Usulni asta-sekin rejalashtirib, murakkablashtira borish va o'yinda qo'llay olishga o'rgatish. Sharoit ham asta-sekin o'zgara boradi.

Bu bosqichda harakatning qismlari o'rganilib, to'p bilan bajariladigan harakatlari o'rganilib qolmasdan, balki sherik bilan o'zaro harakat ham o'rganiladi. Usulni qo'llash taktikasiga va uni ustalik bilan ishlata olish malakasiga ko'proq e'tibor beriladi.

**Xulosa.** Basketbol darslarida harakat ko'nikma va malakalarini o'zlashtirishda individual mashqlardan foydalanish o'quvchilarga tabaqalashtirilgan holda yondoshish imkonini berdi. Basketbol darslarida harakat ko'nikma va malakalarini o'zlashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan va maxsus tanlab olingan individual mashqlar majmuasi harakatlarni son va sifat jihatidan ijobiy o'zgarishiga imkon yaratdi. Basketbol darslarida harakat ko'nikma va malakalarini o'zlashtirish bilan bog'liq maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar va ularni bajarishda yuklama hajmlarini belgilash kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik ko'rstakichlarini ortishiga olib keldi. Tadqiqot jarayonida qo'llanilgan individual mashqlardan basketbol materiallarini o'tishda mashg'ulotlarda va mashg'ulotdan tashqari shakllarda keng foydalanish mumkin.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T., 2016.
2. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Darslik. T., 2005 y., 272 b.
3. Rasulev O.T. Basketbol. Darslik. T., 1998 y.
4. Qosimov A. Sh., Rasulev O.T., Ismatullayev X.A. Basketbol. T., "O'qituvchi", 1986 y.

## UMUMTA'LIM MAKTAB ÓQUVCHILARNI SPORT TÓGARAKLARIGA JALB ETISHNING SAMARALI USULLARI.

*Mamutov Q.T., o'qituvchi,*

*JTva SBM ilmiy-metodik taminlash, qayta tayorlash va malakasini oshirish markazi Nukus filiali, Nukus, O'zbekiston*

**Annotatsia.** Ushbu maqolada maktablarda jismoniy tarbiya darsining va sport to'garaklariga samari jalb etish va sport to'garaklarining vositachiligida o'quvchi yoshlarda jismoniy tarbiani shakillantirish yullari kórib shiqilgan.

**Kalit suzlar.** Dars, maktab, sport to'garaklari, jismoniy barkamollik, pedagogik yondashuv, tarbiya, jismoniy madaniyat, jismoniy sifatlar.

**Dolzarbliqi:** Ózbekiston Respublikasi inson haqida, uning sihat-salomatligi to'grisida bolalik cho'gidan boshlab gamxórlilik qilishni óz siyosatining markaziga qóydi. Respublikamizda shunday zarur ijtimoiy-siyosiy va iqtisodiy muhit yaratilmoqdaki, u yosh avlodning sog'ligi haqida gamxórlilik qilish, uni muhofazalash masalalari davlatimizning ustuvor yonalishlaridan biriga aylantirilganidan dalolat bermoqda.

*Ózbekiston Respublikasi birinchi prezidenti I.A.Karimov «Bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasi» faoliyatini taxliliga bag'ishlangan hisobot majlisidagi ushbu fikrlaridan kelib chiqib, yoshlar órtasida jismoniy tarbiya va sport ishlarini kuchaytirish davr talabi bólib qolmoqda.[1]*

Shu bilan bir qatorda muxtaram prezidentimiz Sh.Mirziyoev 2019-yil 31-dekabrda qabul qilingan uzluksiz manaviy marifiy tarbiya konsepsiyasida yoshlarimizni tarbiyalashda maktablarda shuqur jismoniy va manan yetuk yoshlarimizni tarbialashda jismoniy tarbiya va sportni urnini aloxida aytib uttilar.

Bu fikrning amaliy tasdiqi sifatida ótgan davrda o'quvchilar órtasida ótkir respirator virusli

infeksiyalar, pnevmoniya, bronxit, skolioz bilan kasallanish holatlari sezilarli darajada kamayganini, mamlakatimizning barcha hududlarida bolalar salomatligi yaxshilanishi kuzatilayotganini takidlash mumkin.

Sport bilan muntazam shugʻullanish farzandlarimizning feʼl-atvori va turmush tarzini ijobiy tomonga oʻzgartiradi. Bu soʻzlarning manosi shuki, bugungi kunda tobora hal qiluvchi kuchga aylanib borayotgan, ertaga bizning oʻrnimizni bosadigan yoshlarimizga sport mana shunday noyob fazilatlarini baxsh etar ekan, biz bolalarimizni sport bilan oshno etish uchun albatta bor kuch va imkoniyatlarimizni yanada koʻproq ishga solishimiz, bu borada hech narsani ayamasligimiz kerak. Muxtasar aytganda, sport mamlakatimizda barkamol avlodni tarbiyalashning eng muhim vositasi boʻlib kelmoqda va kelajakda ham shunday boʻlib qolishi muqarrar. Chunki sport – sogʻlom avlod, sogʻlom kelajak degani. Binobarin, faqat sogʻlom xalq, sogʻlom millatgina buyuk ishlarga qodir boʻladi...

Ushbu soʻzlar maktab jismoniy tarbiyasining isloh etishni talab qiladi. Hozirgida Prezidentimiz rahnomoligida uzoq chekka qishloq joylarda joylashgan maktablarda ham jismoniy tarbiya jarayonini samarali tashkil etish uchun shart-sharoitlar yaratilmoqda. Zarur sport inshootlari qurilmoqda, sport jihozlari bilan taminlanmoqda.

Qishloq maktablarning jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan faoliyatlardan biri bu sport toʻgʻaraklarini yaxshi yoʻlga qoʻyishdir.

**Tadqiqotning maqsadi-** Umumtalim maktablarida sport toʻgʻarak mashgʻulotlarining samaradorligini oshirish yoʻllarini oʻrganish.

Bitiruv malakaviy ishi maqsadidan kelib chiqqan holda bir qancha vazifalar qoʻyildi.

- Umumtalim maktablarida sport toʻgʻarak mashgʻulotlarining samaradorligini oshirish yoʻllari oʻrganish;

-oʻquvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali tasir etuvchi jismoniy tarbiya vositalari aniqlash;

-oʻquvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan vositalar tasiri eksperimentlar orqali asoslash.

Tadqiqotning farazi: Faraz qilinadiki, sogʻlomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish orqali oʻquvchilarning jismoniy va sport tayyorgarligini oshirishda sogʻlomlashtirish shakllaridan foydalanish, ularda jismoniy ish qobiliyati va jismoniy tayyorgarligini samaradorligini oshiradi.

**Tadqiqotning obekti-** maktablardagi jismoniy tarbiya jarayoni samaradorligini oshirishga qaratilgan oʻquv-tarbiya jarayoni.

**Tadqiqotning predmeti-** oʻquvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini oshirishda jismoniy tarbiya va usullardan foydalanishning pedagogik sharoiti.

*Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundan iboratki, ushbu ishda Umumtalim maktablarida sport toʻgʻarak mashgʻulotlarining samaradorligini oshirishga qaratilgan usullardan, jismoniy tayyorgarlikni oshirishda qoʻllanilgan vositalardan maktab oʻqituvchilari, amaliyotchilar tomonidan jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish ishlarida keng foydalanish mumkin.*

Jismoniy tarbiya kishilarning axloqiy kamolotiga katta tasir koʻrsatib, insonning salomatligini mustaxkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr koʻrishiga yordam beradi. Sport toʻgʻarakalari har qanday yoshda qaddi-qomatni tarbiya qilish, kuch-quvvatni saqlab turishning ajoyib vositasidir. Sport toʻgʻarakalari dam olish bilan mehnatni almashtirib turish manbai boʻlib ham xizmat qiladi. Shu sababli ham kishilik jamiyatining eng ibtidoiy holatidan hozirgi kunimizga qadar jismoniy tarbiya avlodlar kamolotini taminlovchi vosita deb hisoblangan. Demak, oʻsib kelayotgan yosh avlodning jismoniy barkamolligini taminlash davlat ahamiyatiga molik ish hamdir.[4]

Hozirga davrda sport toʻgʻarakalariga boʻlgan eʼtiborning kun sayin oshib borishi fikrimizning erkin dalilidir. Malumki, sport toʻgʻarakalari yoshlarni tarbiyalashning biologik omillariga, sharoitlaridan kelib chiquvchi biologik tabiatiga asoslanadi. Sport toʻgʻarakalarining mazmuni jismoniy kamolot, jismoniy holat diagnostikasi, jismoniy tarbiya madaniyati, sport ishlari, jismoniy malumot tushunchalarida oʻz ifodasini topadi. Jismoniy kamolot yosh avlod ichki azolarining oʻzgarishi, oʻsishidir. Birinchi navbatda yurak yoʻlka, shuningdek nerv va harakat tizimi, tana shaklining oʻzgarishi, teri-muskul tizimi ogʻirligi, tananing mukammal rivojlanishidir. Pedagogik

tushunchada jismoniy kamolot deganda insondagi jismoniy malumotning ósishi borasidagi ózgarishlar, yani oddiydan murakkabga, pastdan yuqoriga, nomukammallikdan mukammallikka tomon bólgan ózgarishlar tushuniladi. [3]

Óquvchilarning jismoniy kamolotlari uchun sharoit yaratish va pedagogik boshqarish jismoniy tarbiyaning vazifasidir. Sport tógarakalari tizimida jarayoniy kamolot diagnostikasi muhim órin tutadi. Jismoniy kamolot jismoniy tarbiya saviyasi, fan tili bilan aytilganda, jismoniy tarbiya samaradorligi kórsatkichidir.

Maxsus usul va jismoniy texnika asosida óquvchilarning sogliqlarini, har bir individual shoxa kamoloti saviyasini tashkil etish: belgilangan norma va undan uzoqlashish kórsatkichlarini oldindan belgilash negizida jismoniy tarbiya uchun doimiy kórsatkich aniqlanadi. Jismonan etuklik deganda badanning tashqi kórinishidagi garmoniya, gózállik shakli, jismoniy sifatlarning yuqori darajadagi kamoloti tushuniladi. Agar diagnostika óquvchilarning yoki biron-bir óquvchining jismoniy va tibbiy kórsatkichlari pasayib ketayotganligini kórsatsa, demak, zudlik bilan jismoniy tarbiyadagi mavjud tizimni ózgartirish lozim. Shuning uchun ham maktablarda, individual yoki guruxli tartibdagi tógarak mashgúlotlarini tashkil etishni yólga qóyish kerak.

Jismoniy madaniyat jismoniy tarbiyaning tarkibiy qismidir. Shu bilan birgalikda, jismoniy madaniyat inson va jamiyat umumiy madaniyatining ham ajralmas qismi. Jismoniy madaniyat mazmuniga quyidagilar kiradi:

1. Inson azolarining tuzilishi va ularning funktsional kamoloti. Ichki azolar, nerv va harakat, suyak muskul tizimi, badanning uygunligi va ularning funktsional faoliyatini boshqarish.
2. Óquvchilarning sogligini mustaxkamlash.
3. Gigiena qoidalarga kónikish.
4. Óquvchilarning har tomonlama mohirlignni óstirish.
5. Bóljak ishchi—mehnatkashlarning jismoniy va fiziologi sifatlarini kasb ahamiyati jihatidan shakllantirish, ish kobilyatlarini oshirish.
6. Óquvchilarning jinsiy va yosh xususiyatlari uchun sharoit yaratish.
7. Óquvchilarning iroda, chidamlilik, qat`nyan intizom, dóstlik hissini kamol toptirish.
8. Shaxsiy jismoniy kobilyatlarini tarbiyalash.[2]

Kórinib turibdiki, jismoniy tarbiya mazmuni benixoya kengdir. By vosita yoshlarimizning turmush tarzini, jismoniy madaniyat va sport asosida mazmunli shakllanishini taminlaydi. Ilgór pedagogik tajribalarning kórsatishicha, jismoniy tarbiya óquvchilarning turmush tarzi va dasturiga aylangandir. Ayniqsa jismoniy tarbiya darslari, sport tógarak mashgúlotlari, sport va jismoniy tarbiya targíboti, ishlab chiqarish talimi texnologiyasi va ishlab chiqarish amaliyoti borasidagi yutuqlarni raǵbatlantirishda, óquvchilarning uzoq vaqtgacha ish qobiliyatlarini saqlab turishda, yoshlarimizning jismoniy va fiziologik sifatlarini kasb mazmuniga boglash borasidagi jarayonlarda beqiyos ahamiyatga egadir.

Jismoniy madaniyat-sport ishlari yoki oddiy sport shu`balari, klublari, guruxlar yoki ommaviy musobaqalar va xokazalarda namoyon bóladir. Jismoniy tarbiya bóyicha óquvchilar bilan yakka tarzda ishlash natijasida azolari bóshashib qolgan, jismoniy kamligi bor, darsdan ozod qilnngan bolalarning sogliklarni tiklash ishlari olib boriladi. Bundan tashqari, jismoniy qobiliyatli bolalarning qiziqish va intilishlarini hisobga olib ham individual mashgúlotlar yólga qóyiladi. Ayrim qobiliyatli bolalar, maktab va boshqa óquv yurtlarida ókish bilan birga ommaviy sport ishlarida, sport tógaraklarida shugúllanib, yuksak natijalarni qólga kiritishlari, hatto, órta maxsus yoki oliy malumot ham olishlari mumkin.

Jismoniy tarbiya ózining maxsus vazifasini bajarar ekan aqliy, axloqiy, mehnat, estetik va gigiena tarbiyasi bilan obektiv bogliqdir. Maktablarni talimning yangi mazmuniga ótishi, óquv-bilish faoliyati hajmi va jadalligining oshib borishi bolalar organizmiga tobora yuqori talablar qóyilishini taqozo etadi. Jismoniy tarbiya bilan shugúllanish organizmning funktsional imkoniyatlarini, aqliy va jismoniy ishlash qobiliyatini, óquv mehnatining unumini oshiradi. Jismoniy tarbiya vositalaridan mohirlik bilan foydalanish, amaliy fikrlash, kuzatuvchanlik, topqirlik, mulohazakorlik va boshqa maxsus intellektual sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Bu shu bilan boglanadiki, harakatlanish faoliyati tógrri tashkil qilinishi óquvchilardan

diqqatni bir erga to'plash, maqsad va harakat usullarini tanlash, ularning natijalarini yaxshilash va baholashni talab qiladi.

**Xulosa.** Yuqorida keltirilgan fikr va tavsialardan kelib shiqib hozirgi davirda yurtimizda umumtalim maktablari o'quvchi yoshlarni sport to'garaklari vositashiligidagi jismoniy yetuklikka irishish va ularni yoshligidan qandaydur sport turlariga yunaltirsak oldimizga quygan maqsadimizga erishgan bulamiz va bir qansha masalalar uz yeshimini topgan buladi.

O'quvchi yoshlarlar salomatligini mustahkamlashda maktablardagi jismoniy tarbiya darslaridan tashqari turli sport to'garaklari faoliyatini yanada takomillashib borish kerakligi takidlandi.

1. Sport to'garaklari faoliyati ilmiy asosda tashkil etilganda o'quvchi yoshlarning aqliy, axloqiy, mehnat, nafosat va boshqa tarbiya yonalishlariga kuchli tasir korsatishi bilan bir qatorda salomatligiga ham sezilarli tasir korsatishi aniqlandi.

2. Talim-tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'qitish uchun juda kam vaqt ajratilgan. Yoshlarning jismoniy tarbiya va sport to'garaklariga bolgan qiziqishlari hisobga olib, mashg'ulotlarni yolga qoyish zaruriyati aniqlandi.

3. Sport to'garaklarida shug'ullanish yoshlarning ehtiyoji, qiziqishlari, sportning malum bir turini mukammal egallash maqsadida amalga oshiriladi. Bunday mashg'ulotlar maqsadli yonaltirilgan bolib, ayrim jismoniy sifatlarning kuchli shakllanishiga olib keladi. Muntazam shug'ullanish boshlangandan keyin uch-tort oy muddat orasida qolga kiritilgan natijalarda osishlar kuzatiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Barkamol avlod-O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. T.:Sharq. 1998.
2. Abdullaev A.A. Jismoniy tarbiya vositalari. O'quv qollanma. Fargona, 1999.
3. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. M., 1991.
4. Nasriddinov F.N., Shoternikov E.K. Inson omilini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport. T., «O'qituvchi», 1993.

**УДК 796.011.13**

### **МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНИШИДА ТАФАККУРНИНГ АҲАМИЯТИ**

*Ёқубова Д. М., катта ўқитувчи, Ўзбекистон давлат  
жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Ушбу мақолада мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний қобилиятларини ривожланишида тафаккурнинг аҳамияти психологик жиҳатдан очиб берилган.

**Калим сўзлар:** Психология, психокоррекция, психологик тренинг, тафаккур, анализ, синтез, аналогия, умумлаштириши, мавҳумлаштириши, тафаккур мустақиллиги.

**Кириш.** Биз мамлакатимизнинг истиқболи ёш авлод қандай тарбия топишига, қандай маънавий фазилатлар эгаси бўлиб вояга етишига, фарзандларимизнинг ҳаётга нечоғли фаол муносабатда бўлишига, қандай олий мақсадларга хизмат қилишига боғлиқ эканини ҳамиша ёдда тутишимиз ва биз фарзандларимизнинг баркамол руҳий дунёси учун, уларнинг маънавий -ахлоқий жиҳатдан етук, жисмонан соғлом бўлиши учун доимо қайғуришимиз, курашмоғимиз зарур.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2017 йил 30 сентябрдаги ПФ 5198-сонли Фармонида кўрсатилганидек, мактабгача таълим соҳаси узлуксиз тизимнинг бирламчи бўғини ҳисобланиб, у ҳар томонлама соғлом ва баркамол бола шахсини тарбиялаш ва мактабга тайёрлашда ғоят муҳим аҳамият касб этади.[1]

Мамлакатимизда оила фаровонлигининг, оналик ва болаликнинг, давлат сиёсати даражасида ҳал қилинаётганлиги бу ҳар бир шахсга кўрсатилаётган эътибор ва ғамхўрликнинг ёрқин далилидир. Чунки, баркамол авлод тарбияси ва унинг мукамал таълим олиш масалалари давлат сиёсати мақоми даражасида ҳал қилинаётганлиги – бу фикрнинг ёрқин исботидир.

Ёшлар бизнинг эртанги кунимиз, шу боис ҳам ҳар жиҳатдан баркамол бўлган авлод энг аввало оила муҳотида шаклланиб боради. Жамиятда ёшларни ҳар томонлама етук ривожланишига нафақат ташқи муҳит ва омиллар тўсқинлик қилмоқда, балки уларнинг ўз ички руҳий ҳиссиётларида намоён бўлаётган кўпгина салбий кечинмалар ҳам улар олдидаги катта муаммо бўлиб ҳисобланади. [3] Маълумки, болаларда мавжуд бўлган, ўзига паст баҳо бериш, ўзига ишонмаслик, хавотирланиш, ҳаяжонланиш ва бошқа кўпгина психологик омиллар, психология соҳасида олимлар томонидан ҳар томонлама ва турлича усуллар билан ўрганилган. Лекин шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний қобилитини ривожланишида тафаккурнинг аҳмияти мавзуси ўзининг долзарблиги билан аҳамиятлидир. Ушбу мавзу юзасидан кўпгина психолог олимлар томонидан тадқиқот ишлари олиб борилган [2].

Боғча ёшидаги болалар шахсининг шаклланишига кўра, бу даврни 3 босқичга ажратиш мумкин: биринчи давр - 3- 4 ёш оралиғида бўлиб, эмоционал жиҳатдан ўз-ўзини бошқаришнинг мустақамланиши билан боғлиқдир; иккинчи давр - 4- 5 ёшни ташкил қилиб, ахлоқий ўз-ўзини бошқара олиш билан боғлиқ; учинчи давр эса, шахсий ишчанлик ва тадбиркорлик хусусиятларини шаклланиши билан тавсифланади. [4]

**Тадқиқотнинг мақсади:** Мактабгача даврда ахлоқий тушунчалар борган сари қаътийлаша боради. Ахлоқий тушунчалар манбаи сифатида уларнинг таълим-тарбияси билан шуғулланаётган катталар, шунингдек, тенгдошлари ҳам бўлиши мумкин. Ахлоқий тажрибалар асосан мулоқот, тақлид қилиш, жараёнида, катталарнинг мақтов ва танқидлари таъсирида ўтади ҳамда мустақамланади. Бу баҳо ва мақтовлар боланинг муваффақиятга эришишига бўлган ҳаракатларининг ривожланишида муҳим ўрин тутаяди.

Боғча ёшидаги даврда болаларда мулоқотнинг янги мотивлари юзага келади, бу шахсий ва ишбилармонлик мотивларидир. Шахсий мулоқот мотивлари – бу болани ташвишга солаётган ички муаммолар билан боғлиқ, ишбилармонлик мотиви эса, у ёки бу ишни бажариш билан боғлиқ бўлган мотивлардир. Бу мотивларга аста-секинлик билан билим, кўникма ва малакаларни эгаллаш билан боғлиқ ўқиш мотивлари қуйидаги: 3-3,5 ёшлар оралиғида ўзларининг муваффақият ва муваффақиятсизликларига ўз муносабатларини билдиради ва бу муносабат, асосан ўзларига берадиган баҳолар асосида шаклланади. 4 ёшли болалар эса, ўз имкониятларини реал баҳолай оладилар. Лекин, 4-5 ёшли болалар ҳали шахсий хусусиятларини идрок этишга ва баҳолашга қодир эмаслар, шунингдек ўзлари ҳақида маълум бир хулосани бера олмайдилар. Ўз-ўзини англаши лаёқати катта боғча ёшида ривожланиб, аввал у қандай бўлгани ва келажакда қандай бўлишини фикрлаб кўришга ҳаракат қиладилар. [1]

Мактабгача тарбия ёшидаги бола шахсини тадқиқ қилиш жуда мураккаб жараёндир, чунки кўпгина шахсни тадқиқ қилиш методлари, катта ёшли одамларга мўлжалланган ва болани ўз-ўзини таҳлил қилиш имкониятларига асосланмаган. Бундан ташқари психодиагностика ёрдамида ўрганаладиган шахс сифатлари мактабгача тарбия ёшида тўлиқ шаклланмаган ва беқарордир.

**Тадқиқотнинг усули:** Биз мактабгача ёшдаги боларнинг тафаккур операциясини ўрганиш масадида Тошкет вилояти Нурафшон шахрида жойлашган “Соғломжон” номли боғчасида тарбияланаётган 4-5 ёшли 30 нафар синалувчиларда “*Бу ерда нима ортиқча*” методикасини ўтказдик. Ушбу методика 4-5 ёшгача бўлган болаларга мўлжалланган. Бу методика болаларнинг образли, сўз-мантқиқли тафаккур процессининг анализи, ақлий ва умумлаштириш операцияларини тадқиқ қилади.

Ушбу усулда болаларга ҳар хил предметлар тасвирланган расмлар тавсия қилинади ва қуйидагича кўрсатма берилади: “Ҳар бир расмда тасвирланган 4 та предметдан бири ортиқча. Диққат билан расмга қараб, қайси бир предмет ортиқча ва нима учун ортиқча эканлигини тушунтириб бер”. Топширикни бажариш учун 3 дақиқа вақт берилади.

**Тадқиқот натижалари ва унинг таҳлили.** Натижаларни баҳолашда 10-балл - бола ўзига берилган топширикни 1 дақиқадан кам вақтда бажариб, ҳар бир расмдаги ортиқча предметни нима учун ортиқча эканлигини шарҳлаб бера олса; 8-9 балл - бола топширикни 1

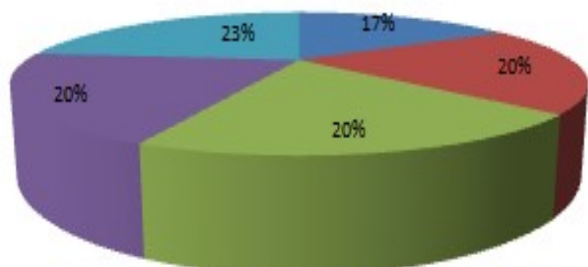


дақиқадан 1,5 дақиқагача тўғри бажара олса; 6-7 балл - бола топширикни 1,5 дақиқадан 2 дақиқагача тўғри бажара олса; 4-5 балл - бола топширикни 2 дақиқадан 2,5 дақиқагача тўғри бажара олса; 2-3 балл - бола топширикни 2,5 дақиқадан 3 дақиқагача тўғри бажара олса; 0-1 балл - бола 3 дақиқа мобайнида топширикни тўғри бажара олмаса.

Тараққиёт даражаси ҳақида хулоса: 10 балл - *жуда юқори*; 8 -9 балл - *юқори*; 4 -7 балл - *ўртача*; 2 -3 балл - *паст*; 0 - 1 балл - *жуда паст*.

**Эмпирик таҳлил:** тажриба аввалида методикадан олинган натижаларга қуйидагича кўринишда чиқди.

■ Жуда юқори ■ Юқори ■ Ўртача ■ Паст ■ Жуда паст



Тажрибадан аввалда олинган натижа.

Мактабгача ёшдаги 30 нафар синалувчилардан тажриба аввалида олинган методика таҳлили қуйидагича кўринишга эга. Синалувчилардан 5 нафари энг баланд баллни яъни, умумий 50 балл, ўртача 17 % ни ташкил қилди. Ушбу синалувчилар тафаккур операциялари жараёни ўз ёшига мос яхши ривожланган. Уларда жисмоний қобият бошқа синалувчиларга нисбатан баландлигини кўришимиз мумкин. Нимагаки, ёш даврларини инобатга олган ҳолда таҳлил қилсак,

мактаб ёшидаги болаларнинг ўзига хос тарздаги қобиятлари ривож тафаккур операцияларига боғлиқ.

Синалувчиларнинг 6 нафари умумий 42 баллни йиғиб, ўртача 20% ни ташкил қилди. Бу кўрсаткич ҳам юқори даража ҳисобланади. Ушбу синалувчиларда ҳам нарса ва ҳодисаларни анализ ва синтез қилиш ҳамда умумлаштириш жараёни яхши ривожланган. Синалувчиларнинг 6 нафари умумий 32 баллни йиғиб, ўртача 20 % ни ташкил қилди. Ушбу синалувчиларнинг тафаккури ўртача шкалада бўлиб, ташқи таъсирлар бўлгандагина жавоб реакциясини қайтаради аммо уларнинг анализ синтез жараёни нарса ва предметлар ўртасидаги боғлиқликни топишда қийналишади. Ўз-ўзидан кўриниб турибдики, ушбу синалувчилар жисмоний қобияти ривожлантиришда юқоридаги тенгдошларига нисбатан бошқача психологик факторлардан фойдаланилади.

Синалувчиларнинг 6 нафари умумий 16 баллни йиғиб, ўртача 20% ни ташкил қилди. Ушбу синалувчилар ўз тенгдошларига нисбатан тафаккур операциялари анча даража паст. Синалувчиларнинг қолган 7 нафари энг паст баллни 5 бални йиғиб, 23 % ташкил қилди. Ушбу синалувчиларнинг руҳий тараққиёти ёш даврларига нисбатан жуда паст кўринишда ривожланган. Бунинг сабаби ўрнида оила аъзоларининг фарзандларига бефарқли, уларга вақт ажратмаганлиги ҳамда боланинг тараққиёти ўз ҳолига ташлаб қўйилганлигини кўришимиз мумкин.

**Хулоса.** Биз юқоридагилардан келиб чиқиб қуйидагича хулосага келишимиз мумкин. Синалувчиларнинг 11 нафари тафаккур операциялари яхши ривожланганлигини, 6 нафарида ўрта даражада ривожланганлигини 13 нафарида эса жуда паст ривожланганлигини кўришимиз мумкин.

Биз ўз тадқиқотимизда ушбу натижаларни ривожлантиришга қаратилган психотренинг ва психокоррекциялаш амалиётини белгиланган режа асосида олиб бордик.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний қобиятларни такомиллаштириш учун уларнинг тафаккур операцияларини ривожлантириш орқали ҳам эришишиш мумкин.

**Тавсиялар.** Таҳлил ва натижалардан келиб чиқиб мактабгача ёшдаги болаларнинг анализ, синтез ва умумлаштириш операциялари ривожланишига сабаб бўладиган қуйидаги тавсиялар ишлаб чиқилди:

-фарзандларимизнинг баркамол руҳий дунёси учун, уларнинг маънавий -ахлоқий жиҳатдан етук, жисмонан соғлом бўлиши учун доимо қайғуришимиз, курашмоғимиз зарур;

-мактабгача таълим соҳаси узлуксиз тизимнинг бирламчи бўғини ҳисобланиб, у ҳар томонлама соғлом ва баркамол бола шахсини тарбиялаш ва мактабга тайёрлашда ғоят муҳим аҳамият касб этади;

-психокорреция ва психотренинг дастури асосида уларда мулоқотнинг ривожланиши, тортинчоқлик ҳиссининг йўқолиши, тафаккур операцияларининг такомиллашиши, ўзига ишонч пайдо бўлиши, ўзгалар билан муносабатга киришишида қийинчиликларни бартараф этиш каби ҳислатларни такомиллаштириш зарур.

#### Адабиётлар рўйхати

1.Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 15 сентябрдаги “Нодавлат таълим хизматлари кўрсатиш фаолиятини янада ривожлантириш чороа-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3276-сонли қарори.

2..Ш.А.Дўстмухамедова, З.Т. Нишанова, П.С.Эргашев, И.Ф.Рахимова. Тортинчоқлик: ҳаётий саволларга илмий - амалий жавоблар.: Тошкет.-2013.-36.

3. С.Н.Алимходжаева Ф.И.Ҳайдаров. Психологик ташхис методикалари мажмуаси.: - 2008.- 10-116.

4. Ғозиев Э.Г. Тараққиёт психологияси. - Т.: “Университет”, 1999. - 48 б

УДК 159.943.6:574.(23)

## СПОРТЧИЛАРДА КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИК ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА

*Ганжиев Ф.Ф., таянч докторант,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация. Мақолада спортчиларда касбий компетентлик психологик муаммо сифатида тадқиқ этган олимларнинг ишлари таҳлил қилинган ва умумий хулосалар келтирилган.*

*Калит сўзлар. Касбий компетентлик, процессуал кўрсаткич, фаолиятнинг таҳлили, ташилотчилик, коммуникатив, гносеологик, ижтимоий психологик муаммо.*

**Долзарблиги.**Спортчиларнинг педагогик маҳорати ва компетенлигининг ўзаро алоқадорлиги масаласи бир қатор педагогик-психологик адабиётларда очиб берилган. Унда педагогик маҳоратни туғма хусусиятлар ва фазилатлар билан шартли белгиланмаслиги таъкидланган ва шу билан бирга педагогик маҳоратнинг касбий компетентлик билан шартланганлиги ҳолати алоҳида қайд этилган.

Касбий компетентлик деганда педагогнинг шундай касбий фаолияти назарда тутиладики, бунда етарлича юқори даражада педагогик фаолият, педагогик муомала амалга оширилади. Айни пайтда педагогнинг касбий компетентлиги унинг касбий билими ва малакалари, бошқа бир томондан касбий позицияси ва психологик сифатлар мутаносиблиги билан баҳоланиши мумкин. Зеро, таниқли психолог олим А.К. Маркова томонидан тўғри таъкидланганидек, педагогик жараёндаа процессуал кўрсаткичларининг яъни у ёки бу натижаларга эришишга олиб келувчи таъсир воситалари ва муҳитнинг роли катта. Педагог профессионализи унинг касбий фаолияти шароитида ўзини турлича намоён қилади [1].

**Тадқиқотнинг мақсади.** Олиб борилётган кўп йиллик тадқиқот спортчилар учун касбий фаолиятнинг турли шароитларда бир томондан касб талабларига мос келиши, бошқа бир томондан эса ўзини касбий ривожлантириш мантиқига риоя қилиш, ҳар қандай ҳолатларда ҳам ички психологик ҳолатини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

**Тадқиқотнинг методи.**Спортчиларни тайёрлашда касбий фаолиятни таъсирини ўрганиш ва адабиётларни таҳлил қилиш.

Е.А. Панько томонидан таклиф этилган профессиограмма спортчиларнинг касбий компетентлик тузилмасини тўлиқ акс эттиради. Унда асосан таълим объекти ва субъекти ўртасидаги алоқадорликни ифодаловчи педагогик-психологик имкониятлар кўлами очиб берилади. Мазкур профессиограммага мувофиқ, спортчиларнинг касбий компетентлигига динамик ёндашув педагогик маҳоратнинг ўсиш динамикасини таъминлашга хизмат қилади.

Мазкур ёндашувнинг бошқа бир йўналиши спортчилар касбий фаолиятини психологик таҳлил қилувчи акмеологик ёндашувларнинг мавжудлигини келтириш мумкин. Таҳлил бирлиги сифатида ушбу йўналишда спортчиларнинг касбий компетентлиги қабул қилинган.

Л.Г.Семушкина фикрича, спортчилар касбий фаолияти ўрганишга функционал ёндашув кўринишида қараб чиқиш тавсия этилади. Унга кўра спортчилар касбига предметли ва педагогик малакалар, билимлар асосида ёндашув тасвирланади [2].

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Касбий фаолиятнинг таҳлили педагогик ва психологик вазифаларни ҳал этишга йўналтирилган спортчиларларнинг ўзаро алоқадор хатти-ҳаракатларини ажратиб кўрсатади. Н.В. Самоукина педагогик фаолиятни барча энг аҳамиятли томонларини қамраб оладиган тузилманинг бешта асосий компонентларини кўрсатиб ўтади.

- конструктив;
- лойихавий;
- ташкilotчилик;
- коммуникатив;
- гносеологик;

Бунда спортчиларнинг касбий қобилиятлари, унинг спортчилар фаолиятига,лаёқати, шахслилик сифатлари кўриб чиқилади.

В.Г. Суходольский спортчилар фаолият тузилмасини тадқиқ этишда тарбиячи сифатларни шахслилик ва касбий томонларга алоҳида урғу беради. Шунингдек, унинг психологик-педагогик тайёргарлик мутахассислик бўйича методик тайёргарлик ва махсус тайёргарлик мазмунларига талабларни оширишга алоҳида эътибор қаратади .

Касбий компетентлик– ижтимоий психологик муаммо сифатида касбий фаолият доирасида қай тариқа ва қандай ўрганилганлигини таҳлил қилиш ва талқин қилиш бугунги кунда муҳим аҳамият касб этади. Чунки касбий компетентликка оид олиб борилган назарий–илмий ва амалий-услубий тадқиқотлар кўламига маълум тартибда баҳо бермай туриб, узлуксиз таълим тизимида фаолият юритаётган спортчиларларнинг касбий компетентлигини касбий фаолият доирасида такомиллаштириш ва ривожлантириш масаласи ҳақида фикр-мулоҳаза юритиб бўлмайди. Спортчилар фаолиятига қўйиладиган талабларнинг анчагина масъулиятли эканлиги кўп ҳолларда касбий компетентликка таъсир қилувчи омилларга боғлиқдир. Спортчилар касбий компетенлигининг муҳим омили ҳисобланмиш социал интеллектни шаклланганлиги, тарбиячиларни эмоционал-иродавий соҳасининг психологик ривожланишидаги нуқсонларни тузатишга, билиш фаолиятини фаоллашувига, билим, кўникма ва малакаларини шаклланишига, атрофдагилар билан ўзининг ижтимоий ролларининг идентификация-лашувини ва ижтимоий муҳитда ижтимоий тимсол ҳамда мустақил ўзаро таъсирлашувини тузатишга кўмаклашади.

Аммо, ҳалигача психология фанида касбий компетентлик хусусиятларини баҳолашга доир асосий назарий ёндашувлар етарлича баён этилмаган бўлса-да, рус психологларининг ишларини эътиборга олиш муҳимдир (А.И. Щербаков, И.М. Юсупов, Е.И. Рогов, А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева)[3] .

Касбий компетентлик муаммоси психологиянинг бир қатор соҳаларида ҳам ўрганилди: ижтимоий психологияда – Г.М. Андреева, Е.А. Абульханова-Славская, А.Л. Южанинова, Д. Майерс, В.А. Лабунская, Е.С. Михайлова, В.П. Бедерханова, А.А. Бодалев умумий ва ёш психологиясида С.Л. Рубинштейн, Д.А. Леонтьев, А.В. Петровский .

Кейинги йилларда касбий компетентликни психологияда ўрганиш касбий фаолиятга йўналтирилди (В.А. Слостенин, О.А. Абдулина, Г.Г. Кит, Н.М. Назарова, И.Ф. Исаев, В.Н. Келасьева .

Спортчиларнинг касбий компетентлиги муаммоси фаолият ва шахслиликнинг уйғунлиги жиҳатдан ҳам ўрганилган (С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.Н. Леонтьев, А. Маслоу, А.Г. Асмолов, Г. Олпорт) .

Касбий компетентлик муаммоси ва унинг касбий фаолиятга алоқадорлик томонлари республикамиз психология вакиллари томонидан ҳам ўрганилганлигини эътироф этиш

ўринли. Аммо муаммога касбий компетентлик статуси берилган бўлмасада, унинг асосий компонентлари ҳисобланадиган шахслараро муносабат, педагогик мулоқотга қобилиятлилик, ўзаро бир-бирини тушуниш ва идрок этиш, педагогик ҳамкорлик ва фаолиятни бошқариш масалалари ўрганилган. Агар Республикамизда амалга оширилган ушбу тадқиқотларнинг умумий тавсифига мурожаат қиладиган бўлсак, профессор Э.Ғ. Ғозиев ва шогирдлари шахснинг мулоқотмандлик, муомаланинг ўқув фаолиятини бошқаришдаги роли, ҳамкорлик фаолияти ёритишга қаратилганлиги билан аҳамиятлидир .

Э.Ғ. Ғозиев таълим берувчи ва таълим олувчи ҳамкорлик фаолиятини изчил ташкил этиш механизмини тизимлаштирган .

М.Ғ. Давлетшин ўз изланишларида таълим берувчи болалар жамоасида ижтимоий-психологик механизмлардан фойдаланишни билиши зарурдир, деган хулосани тақдим этади.

Б.Р. Қодировнинг бу борадаги изланишлари ўқувчиларнинг индивидуал-психологик имкониятларини чуқур ўрганиб, шунга мос ўқув-тарбия жараёнларни ташкил этишга бағишланган илмий кўрсатмаларни ўз ичига қамраб олган.

Ш.Р. Баратовнинг тадқиқотлари таълим жараёнида ўзаро таъсирлашувини оптимал даража ташкил этишда таълим муассасаларида психологик хизматни йўл ва усулларини белгилаш ҳамда уни ташкил этишга бағишланган.

Шунингдек, олимлари томонидан, спортчиларнинг ҳамкорликдаги фаолияти ва тарбиячи сифатидаги таъсири ҳамда ўзаро муносабатлари яна бир қатор тадқиқотлар ўрганилган: таълим ва тарбия жараёнига таъсир этувчи ижтимоий-психологик ва миллий-маданий омиллар, спортчиларнинг психологик ва этник хусусиятлари, ақлий ривожланиши сустралган ва соғлом болаларда шахслараро муносабатлар ва унда педагогнинг муносабат услубларининг аҳамияти, муомала маромининг ёш хусусиятлари ва динамикаси, болаларда индивидуал муомала услубини шаклланиш масалалари, спортчилар билан ота-оналарнинг ўзаро муносабатлари каби касбий компетентлик масалалари устида илмий изланишлари олиб борилган.

Аммо мамлакатимиз психологлари томонидан ҳанузгача касбий компетентликни муайян касбий фаолиятга ёки хусусан, мактабгача таълим муассасалари тарбиячилари мисолида атрофлича ва тўлиқ ўрганилмаганлиги кузатилди. Бу эса бугунги спортчилар фаолияти мисолида унинг касбий компетентлигига дахлдор булган имкониятлари кўламини аниқ белгилаб олишни тақозо этади. Шундай қилиб, юқоридаги тадқиқот йўналишларининг таҳлили биринчидан умумий тарзда, илмий-назарий жиҳатдан касбий компетентликка таъриф бериш имконини берса, иккинчидан тадқиқот мақсадига мос спортчилар касбий компетентлик мезонларини ишлаб чиқиш ва уни амалиётда қўллаш учун илмий-назарий асос бўлиб хизмат қилади. Айтиш мумкинки, барча назарий-методологик асослар бугунги кунда спортчиларлари касбий компетентлиги жараёни ҳақидаги тегишли тасаввурларни шакллантириш учун маълум даражадаги илмий тадқиқотларни олиб боришда тегишли илмий ойдинликлар киритиш имконини беради.

**Хулоса.** Демак, юқоридагиларга асосланиб шуни айтиш мумкинки, спортчиларнинг касбий компетентлигининг намоён этилиши, ҳар бир спортчиларда ўзига хос тарзда шакллланган шахс типлари ва шахслилик хусусиятлари каби омилларга бевосита боғлиқ бўлиши мумкин. Бу борада касбий компетентлик, энг аввало, спортчилар касбий фаолияти самарадорлигини белгилашга ва шахс баркамоллигини таъминлашга хизмат қилиши тайин.

Бундан кўринадики, спортчилар касбий компетентлигига таъсир қилувчи омилларни аҳамиятини психологик жиҳатдан тадқиқ этишда юқорида санаб ўтилган психологик жабҳаларга таяниб изоҳлаш муҳимдир.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Алексеев А.А., Громова Л.А. Психометрия для менеджеров. – Л.: «Знание», 1991. – 164 с.
2. Альбрехт К. Социальный интеллект. Наука о навыках успешного взаимодействия с окружающими. – Москва: Бизнес Психология, 2011. – 302 с.
3. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М.: «Знание», 1996. – 144 с.

## MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA BOLALARNING HARAKAT FAOLLIKI VA CHAQQONLIK SIFATINI OSHIRISH USLUBIYATI

*Ibroimova G.X., doktorant,*

*Samarqand davlat universiteti, Samarqand, O'zbekiston*

**Annotatsiya** Bugungi kunda maktabgacha ta'lim tashkilotlaridagi bolalarning harakat faolligini oshirish va jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirish mutaxassislar oldidagi muhim vazifalardan biridir. Ushbu jismoniy harakat va sifatlarini rivojlantirish uchun “poydevor qo'yish” ayni maktabgacha tarbiya yoshiga to'g'ri keladi. Ammo hozirgi kunga qadar ayrim maktabgacha yoshdagi bolalar uchun doimiy harakat faollik, chaqqonlik qobiliyati majmuasini shakllantirish masalalari etarli darajada ishlab chiqilmagan va amalga tatbiq etilmagan. [3] Mutaxassislarning ta'kidlashicha, ushbu yoshda asosiy vositalar turli xil ko'rinishdagi harakatlar, gimnastika elementlari, o'yinlar maktabgacha yosh bolalarda faollik va chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun tajriba qilib olindi.

**Kalit so'zlar:** harakat faollik, chaqqonlik sifati, gimnastika elementi, metodologiya, harakatli o'yinlar.

**Tadqiqotning dolzarbligi** Zamonaviy turmush sharoitida hayot uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalar kutilmagan holatlarda amalga oshiriladigan faoliyat hajmini sezilarli darajada oshirishni taqozo etadi. Bu faollik, reaksiya tezligi, tez tiklanish va diqqatni jalb qilish sifati, harakatning biomexanik ratsionalligi namoyon bo'lishini talab qiladi.

Shu nuqtai nazardan nazariya va metodologiya sohasidagi alohida dolzarblik jismoniy tarbiya va sport sohasida harakat koordinatsiyani tashkil etish va turli jinsdagi, yoshdagi, jismoniy rivojlanish darajasidagi bolalarning harakat faolligi va chaqqonlik sifatlarini o'rganishda aniqlik kiritadi.

Bu fazilatlar tananing funktsional tizimlarining muayyan psixofiziologik va harakat xususiyatlariga asoslangan. Ushbu fazilatlarining rivojlanish darajasi sport texnikasini o'rganish va takomillashtirishning muhim sharti bo'lib, o'zgaruvchan muhitga moslashish reaksiyasi zarur bo'lgan faoliyat turlarida katta rol o'ynaydi.

Ko'pgina mualliflar o'z asarlarida harakatlarni chaqqonlik jarayonlariga asoslangan harakat faolliklarini rivojlantirish jarayonlariga e'tibor berishadi. Biroq, hozirgi kunga qadar jismoniy ta'limni o'rganish jarayonida shakllanish qonuniyatlari va chaqqonlik namoyon bo'lish xususiyatlari mashqlar majmuasi davomiy o'rganilmoqda. Faqatgina bolalarning harakat funktsiyalarini rivojlantirishning texnologik xususiyatlarini ochib beradigan qismlardan iborat.[4]

Mutaxassislar 6-13 yoshida maxsus mashg'ulotlar amalga oshirilmasa harakat faollik va chaqqonlik sifatleri nafaqat rivojlanish jarayonini to'xtatibgina qolmay, ko'pincha yomonlashadi, bu esa mutaxassislarni bolalarda ushbu sifatleri majburiy ravishda rivojlantirishni talab qiladi. [3]

**Tadqiqotning maqsadi:** Maqbul qobiliyatlarni maqsadli rivojlantirish zarurati hozirda «faol harakatlanish, chaqqonlik sifati» atamaları bilan ma'lum bo'lgan harakatlarni tartibga solish va boshqarish uchun mutaxassislar yetarli ma'lumotga ega bo'lishni taqozo etadi. Bundan tashqari, maktabgacha yoshda bu sifatleri rivojlantirish uchun «poydevor qo'yish», shuningdek faollik va chaqqonlik mashqlarini bajarishda bilim, ko'nikma va malakalarga ega bo'lish lozim. Bu yosh davri «oltin davr» deb nomlanib, bu harakat faolligi va chaqqonlik sifatining jadal suratda rivojlantirish vaqti ekanligini anglatadi.

Shu bilan birga, harakat faolligini va chaqqonlik sifatini kompleks shakllantirish masalalari yoshi kattaroq maktabgacha yoshdagi bolalarning ko'nikmalari hali etarlicha rivojlantirilmasa va amalda joriy etilmasa, bu jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun katta qiyinchilik tug'diradi.[1]

**Tadqiqot uslublari** Bu bir necha sabablarni o'z ichiga oladi. Ilmiy va uslubiy adabiyotlarda bolalar harakat faolligi va chaqqonlik sifatleri turli atamalar va tushunchalar bilan belgilanadi va bu mutaxassislar va tarbiyachilarga bunday sifatleri tizimi va ularning rivojlanish yo'llari to'g'risida yaxlit tushunchani yaratishga to'sqinlik qiladi.[3] Ushbu masala bo'yicha mamlakatimizda va xorijda to'plangan katta ashyoviy materiallar turli xil nashrlarda taqdim etilib to'liq tizimlashtirilmagan, shu bilan birga bu ma'lumotlar ham yetarli darajada emas va amaliyotga qo'llashda kamchiliklar kuzatilmogda.

Maktabgacha ta'limda yoshdagi bolalarning harakat faolligi va chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun asosan, bu davrning etakchi faoliyati o'yin ekanligi bilan bir qatorda, gimnastika mashqlarining turli xil elementlarini qo'llash, ularni bajarish shartlari va ketma-ketligini o'zgaruvchan tarzda mashg'ulotlarda qo'llash lozim.

Shuning uchun bu sifatlarni rivojlantirishning universal vositalaridan biri harakatli o'yinlar va gimnastika elementlari bo'lishi mumkin. Umuman maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga qiziqish va harakat samaradorligini oshirishga yordam berish darkor. Shunday ekan maktabgacha ta'lim tashkilotlarida chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishning samarali usullari va dasturlarida integratsiyalashgan majmuaviy mashqlarni qo'llash zarur.

Bu maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat faolligi va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish metodologiyasini takomillashtirishga yo'naltirilgan keyingi tadqiqotlarning dolzarbligini belgilaydi.

Tasdiqlangan maktabgacha ta'lim jismoniy tarbiya dasturlariga muvofiq maktabgacha yoshdagi bolalarning asosiy vazifalari harakat faolligini oshirish, chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun vositalarni tanlashimizda muhim rol o'ynagan asosiy jismoniy fazilatlarini takomillashtirishdan iborat.

**Tadqiqot natijalari va muhokamalar.** Harakatli o'yinlar va o'yin faoliyatlaridan foydalanishdan oldin biz ularni maktabgacha yoshdagi bolalarda maxsus harakat faollik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan aniq taqsimotni amalga oshirdik. Natijada biz quyidagi taqsimotni oldik (1-jadval).

Ushbu sxemani hisobga olgan holda biz barcha harakatli o'yinlar va gimnastika mashqlari elementlarini qo'llash maktabgacha yoshdagi bolalarda chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish maqsadiga muvofiqdir.

**Harakatli o'yinlar gimnastika elementlaridan iborat 5 ta kichik guruhga bo'lingan.**

Harakat, sport o'yinlari va gimnastika elementlari yo'nalishi				
1	2	3	4	5
muvozanat saqlash qobilyatlarini rivojlanishi: (dinamik -statik)	Harakat faolligini oshirish qobilyatini rivojlantirish	chaqqonlik harakatlari sifatini rivojlantirish	harakatlarning aniqlik va tezlikda rivojlantirish	o'zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan javob qaytara olish sifatini rivojlantirish

Mashg'ulotlarning tuzilishi an'anaviy uch qismdan iborat bo'lib, vaqti 30-35 daqiqa davom etadi.

Harakatli o'yinlar va mashq elementlari mashg'ulotlarning vazifalarini, jismoniy tayyorgarlikni, bolalarning qiziqishini, shuningdek mavjud jihoz-inventarlarning bazasini hisobga olgan holda tanlanadi.[4] Harakatli o'yinlar va mashqlar majmuasi qoida tariqasida, katta guruh maktabgacha yoshdagi bolalarga, mashg'ulotning tayyorgarlik va asosiy qismlarida turli xil o'zgarishlarda jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari va usullari bilan mantiqiy uyg'unlikda qo'llanilgan.

Mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismida, asosan, turli xil muvozanat saqlash qobilyatlarini mustahkamlash va o'zgaruvchan sharoitlar bilan harakatlarni qayta tiklash sifatini rivojlantiradigan harakatli o'yinlardan foydalanish eng samarali vositalaridan biridir. Bunday o'yinlarga «Rangingni top», «Kim tez saflanadi», «To'siq osha yuguring», yurish, yugurish, sakrash, muvozanat mashqlari, va «mittilar va gigantlar» kabi turli xil o'yin mashqlari kiradi. «Chapga, o'ngga», «chavondoz» kubiklar osha», «koptokni uzat» «ip bilan igna» kabi o'yinlar ham shular jumlasidan.

Asosiy qismda, faollik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan harakatli o'yinlar va sport o'yinlarining elementlarini ishlatish eng oqilona hisoblanadi: yaxlit harakat vositasi, harakatlar faolligi, harakatlarning aniqligi va tezkorligi, o'zgaruvchan sharoitlarda harakatni qayta tiklash va boshqalar. Ular «g'ozlar-g'ozlar», «Baliq ovi», «Sport otlari», «Bo'ri jarlikda», «Etakchi», «Suv sepish», «Ilon izidan» kabi harakat o'yinlar. Mashg'ulotlarning yakuniy qismida asosan dam olish, diqqatni oshirishga qaratilgan o'yin mashqlari va harakati o'yinlardan

foydalanish maqsadga muvofiq. Bunday o'yinlarga «Kecha - kunduz», «Alifbo harflari», «Tosh-qot», «Men besh nomni bilaman» va boshqa o'yinlar kiradi.

Ishlab chiqilgan usullarni qo'llash natijasida 2-jadvalda keltirilgan quyidagi ma'lumotlar olindi.

2-jadvalda - katta guruh maktabgacha yoshdagi bolalarning harakat faolligi va chaqqonlik sifatleri dinamikasi.

Ko'rs atkich lar	Chizilgan chiziqlardan (nuqtalar) bo'yicha sakrash (ball)	Sakrash va to'pni darvozaga tashlash (ochko) (ball)	Oldinga uchta umb Aloq oshish (s)	Mokisimon yugurish 3x10M (s)	Kubiklar orasidan yugurish(s)	Bir oyoqda qaldirg'och turish (s)	Gimnastika skameyk asida bir yoqda muvozanat saqlab urish s)	Aylanga holda sakash (°)
tajribadan oldin (qizlar, n = 10)								
X	2,9	1,80	8,23	12,8	7,20	26,01	22,50	156,6
m	0,04	0,06	0,44	0,41	0,50	1,16	1,50	3,31
tajribadan so'ng (qizlar, n = 10)								
X	2,89	2,40	6,32	11,60	5,82	31,10	18,20	258,1
m	0,05	0,08	0,58	0,40	0,40	1,16	1,43	5,78
p	p<0,01	p<0,01	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,01	p<0,01	p<0,01
tajribadan oldin (o'g'il bolalar, n = 10)								
X	1,40	2,31	7,54	10,59	6,30	27,6	21,61	176,0
m	0,04	0,09	0,57	0,40	0,40	1,15	1,43	4,54
tajribadan so'ng (o'g'il bolalar, n = 10)								
X	2,50	3,10	6,02	9,50	5,24	38,0	16,44	284,3
m	0,03	0,08	0,37	0,40	0,30	1,18	1,33	5,92
p	p<0,05	p<0,01	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,01	p<0,01

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tajribada davomida qizlar faolligi 65% ga oshgan va o'rtacha 258,1° (p<0,01 da) bo'lgan «aylangan holda sakrash» - faol harakatlarni va chaqqonlik sifatini tavsiflovchi test ko'rsatkichlarida eng katta ishonchli o'zgarishlar kuzatildi. Shuningdek faollik 76% ga oshgan va o'rtacha 6,32 s (p<0,05 da) bo'lgan, yaxlit vosita harakatlariga («oldinga uchta umbaloq oshish») sifatini tavsiflovchi testlarning biri harakat ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirdi. Yaxlit faol harakatlar sifatini tavsiflovchi boshqa testlar («Mokisimon yugurish 3x10M (s) «kubiklar osha yugurish, va («Sakrash va to'pni darvozaga tashlash»)), da ishonchli o'zgarishlar bor va o'rtacha mos ravishda 11,60 s (10%), 5,82 s (20%) va 2,4 ball (33%) (p<0,05 da) tashkil etdi.

Bundan tashqari, qizlar harakat vositalarini o'zgartirish va takrorlashning aniqligini sezilarli darajada oshirdi, chunki bu ko'rsatkich 38% ga oshdi va o'rtacha p<2,89 da 0,01 ballni tashkil etdi. Statik va dinamik muvozanat ko'rsatkichlari barcha ko'rsatkichlar singari ijobiy o'zgarishlarga duch keldi va o'rtacha 19% va 20% ga ko'tarildi (statik muvozanat mutlaq ko'rinishda 31,10 s, dinamik 18.20 s p <0.01 ga to'g'ri keldi).

O'g'il bolalarda harakatlarni chaqqonlik va harakatlarni to'g'ri takrorlash va farqlash sifatini tavsiflovchi «aylanish bilan sakrash» va «chizilgan chiziqlar bo'ylab sakrash» ko'rsatkichlarida sezilarli o'zgarishlar ro'y berdi. O'rtacha bu ko'rsatkichlar 62% va 70,5% ga oshdi, bu mutlaq ko'rsatkichlarda 284,3° va 2,50 (p<0,01 da) ballni tashkil etdi (2-jadval).

**Xulosa.** Shunday qilib, maxsus mashqlar majmuasi, gimnastika elementlari va o'yin vositalariga asoslanib ishlab chiqilgan uslub bolalar harakat faolligi va chaqqonlik sifatining umumiy darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tajribada qatnashgan barcha ishtirokchilarning chaqqonlik sifati va harakat faolligining oshish aniqligi va vosita harakatlarini o'zgartirish jihatidan sezilarli

o'sish kuzatildi. Jinsi va yoshi bo'yicha tahlil qilganda shuni ta'kidlash kerakki, o'g'il bolalarda harakatlarni chaqqonlik, faollik sifatini tavsiflovchi ko'rsatkichlar, vosita harakatlarini ko'paytirish va o'zgaruvchan harakatlar aniqligi, qiz bolalarda esa harakatlarni chaqqonlik va harakatlarni to'liq bajarish sifatini tavsiflovchi ko'rsatkichlar sezilarli darajada oshgan.

#### Adabiyotlar

1. Haydarov B.T. MTT da gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish usullari o'quv-uslubiy qo'llanma / A.K. Eshtayev, B.T. Haydarov, G. X. Ibroimova-Samdu 2019-98 b.
2. Eshtaev A.K. Sport gimnastika mashg'ulotining nazariy asoslari. T.: O'zDJTI, 2010.
3. Аркин, Е.А. Дошкольный возраст. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 220с.
4. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. /Н.А. Берштейн. - М.: ФиС, 1991. - 228с.
5. Бернштейн, Н.А. О построении движений // Биомеханика и физиология движений /Под ред. В.П. Зинченко. - М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. - 232с.
6. Быкова, А.И. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям: Учебное пособие / А.И. Быкова. - М.: Логос, 2012. - 259с.
7. Вавилова, Е.Н. Дошкольный возраст. /Е.Н. Вавилова. - М.: Физкультура и спорт, 2004 - 256с.

## JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA BOLALARNING TEZLIK QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

*Xurramov J.Q., p.f.f.d.(PhD),  
Qarshi davlat universiteti, Qarshi, O'zbekiston*

***Annotatsiya:** Maqola 9-10 yoshli bolalarning sensitiv davrida harakatlar tezkorligini aylanma mashg'ulot uslubidagi mashqlar vositasida rivojlantirishni tadqiq qilishga bag'ishlangan. Ishlab chiqilgan texnologiyani 9-10 yoshli bolalar jismoniy tarbiya darslari va sport to'garaklarida harakatlar tezkorligini rivojlantirishda qo'llash mumkin.*

***Kalit so'zlar:** jismoniy sifatlar, harakatlar tezkorligi, aylanma mashg'ulot, sensitiv (sezuvchan) davrlar, kichik maktab yoshi, jismoniy tarbiya darslari.*

**Dolzarblik.** Dunyoning barcha ijtimoiy-iqtisodiy rivojlangan davlatlarida yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularning salomatligini mustahkamlash hamda kelajak hayotga mukammal darajada tayyorlashga jismoniy tarbiya va sport vositasida erishishga ustuvor g'oyalardan biri sifatida qaralmoqda. Shuningdek, bolalarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, harakatchanlik ko'nikma va malakalarining zaruriy jamg'armasini shakllantirish, ularning harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, bola shaxsini har tomonlama barkamol qilib rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarning jismoniy qobiliyatlarini maqsadli rivojlantirish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Bugungi kunda mamlakatimizda yosh avlodning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishiga yo'naltirilgan keng ko'lamlı ishlar amalga oshirilmoqda. Respublikamizda "... butun ta'lim tizimining eng muhim vazifasi – yosh avlodga puxta ta'lim berish, ularni jismoniy va ma'naviy yetuk insonlar etib tarbiyalashdan iboratdir" [1]. Ta'lim tizimiga davlat ahamiyati darajasida berilayotgan yuqori e'tiborga qaramasdan, umumiy o'rta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya jarayonini takomillashtirish ta'lim sohasining eng e'tiborli masalalaridan biri bo'lib qolmoqda [2]. An'anaviy jismoniy tarbiya tizimida joriy etilgan dars jarayoni yetarlicha mukammal emas, ya'ni o'suvchi organizmning harakat talablarini to'laligicha qoplamaydi [4]. Ushbu bo'shliqning o'rnini to'ldirish uchun esa sensitiv (qulay) bosqichlardan samarali tarzda foydalanish organizmning ko'p sonli imkoniyatlarini to'lig'icha amalga oshirish va aniq bir jismoniy sifatlarni rivojlantirish imkoniyatini yaratadi [3]. Harakatlar tezkorligi eng qiyin rivojlantiriladigan jismoniy sifat bo'lgani bois, uni jadallik bilan rivojlantirish uchun sensitiv davrlardan maqsadli foydalanishga alohida e'tibor qaratish lozim. Shu sababli kichik maktab yoshidagi bolalarning sensitiv davrida jismoniy tarbiya darslarida harakatlar tezkorligini rivojlantirish asosida o'quv jarayonini takomillashtirish muammosining hal etilishi bugungi kunda dolzarb hisoblanadi.

**Tadqiqot maqsadi.** Kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiya darslarida tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot uslubidagi mashqlar majmuasini ishlab chiqish va tajribaviy asoslash.



**Tadqiqotning metodi:** ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, anketa so'rovnomasi, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat testlari, antropometriya va pulsometriya, pedagogik tajriba, tadqiqot natijalarining matematik-statistik tahlili natijasida kichik maktab yoshidagi bolalarning sensitive davrida tezlik qobiliyatlarini rivojlantirish ilmiy dalillar vositasida asoslandi.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** Darsning asosiy qismida harakatlar tezkorligini rivojlantirishning sensitiv davrini hisobga olgan holda shu sifatni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlardan maqsadli foydalanib aylanma mashg'ulot uslubini qo'llash kichik maktab yoshidagi bolalarda tezkorlikni rivojlantirish darajasini ancha oshirish imkonini beradi.

Tajriba guruhidagi o'quvchilar darsning asosiy qismida 6 daqiqa davomida aylanma mashg'ulot majmuasiga kiruvchi harakatlar tezkorligini rivojlantirishga yo'naltirilgan muayyan miqdordagi maxsus mashqlarni bajardilar. Takomillashtirib ishlab chiqilgan metodika ekstensiv-oraliqli aylanma mashg'ulot uslubi bilan mashqlarning bir yoki ikki aylanada bajarilishini o'z ichiga olgan. Bir aylanma tarkibi 8 ta bekatdan iborat. Har bir mashqning bajarilishiga bir xil 15 sekunddan sarf qilingan va ular orasidagi dam olish oralig'i 30 sekundni tashkil etadi. Metodikaning qo'llanilish davomiyligi – minimum 8 dars, ketma-ket 2 darsdan haftasiga, qaysiki aylanma mashg'ulotning ekstensiv-oraliqli uslubi bo'yicha tugallangan sikl hisoblanadi. O'quv yili davomida sikllarning soni - min 3, -max 4 ta.

Takomillashtirib ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini aniqlash maqsadida Qarshi shahridagi 29-sonli umumta'lim maktabida o'quv jarayoni sharoitida kichik maktab yoshidagi bolalarda (9-10 yoshli 60 nafar sinaluvchilar – to'rtinchi sinf o'quvchilari) harakatlar tezkorligini rivojlantirish uchun pedagogik tajriba o'tkazildi.

Tadqiqotning barcha qatnashchilari (n=60) ikki guruhga: TG– tajriba guruhi va NG– nazorat guruhiga bo'lindi. Guruhlardagi bolalar soni teng (n=30), tajriba guruhida qancha bo'lsa nazorat guruhida ham shuncha bolalar qatnashdilar. Nazorat guruhida jismoniy tarbiya darslari an'anaviy maktab dasturi asosida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan olib borildi. Tajriba guruhida esa jismoniy tarbiya darslari biz tomonimizdan takomillashtirib ishlab chiqilgan va taklif qilingan metodika asosida o'tkazildi.

Pedagogik tajribadan keyin sinaluvchi guruhlardagi kichik maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasini tavsiflovchi nazorat testlari natijalari bo'yicha o'rtacha kattaliklarni qiyosiy tahlil qilish yo'li bilan olingan guruhlarichra ko'rsatkichlarni batafsil ko'rib chiqamiz.

### 1-jadval

Nazorat guruhi bolalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi [n=60; q=15]

t/r	Nazorat testlari	Tajribadan oldin	V %	Tajribadan keyin	V %	t	p
		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$			
1.	30 m ga yugurish, sek	$5,8 \pm 0,24$	$\frac{4,1}{4,3}$	$5,7 \pm 0,21$	$\frac{3,7}{4,0}$	$\frac{1,21}{1,09}$	$> 0,05$ $> 0,05$
		$6,1 \pm 0,26$		$6,0 \pm 0,24$			
2.	60 m ga yugurish, sek	$10,1 \pm 0,26$	$\frac{2,6}{2,7}$	$10,0 \pm 0,22$	$\frac{2,2}{2,5}$	$\frac{1,14}{1,01}$	$> 0,05$ $> 0,05$
		$10,4 \pm 0,28$		$10,3 \pm 0,26$			
3.	Yuqoriga sakrash (Abalakov bo'yicha), sm	$25,3 \pm 2,8$	$\frac{11,1}{13,3}$	$26,7 \pm 2,4$	$\frac{9,0}{8,1}$	$\frac{1,47}{1,68}$	$> 0,05$ $> 0,05$
		$21,8 \pm 2,3$		$23,3 \pm 1,9$			
4.	Joydan uzunlikka sakrash, sm	$135,9 \pm 3,6$	$\frac{2,6}{3,2}$	$137,3 \pm 3,2$	$\frac{2,5}{2,9}$	$\frac{1,13}{1,18}$	$> 0,05$ $> 0,05$
		$128,4 \pm 4,1$		$130,1 \pm 3,8$			
5.	To'ldirma to'pni uloqtirish (1kg), sm	$294 \pm 22,6$	$\frac{7,7}{6,4}$	$301,1 \pm 24,3$	$\frac{8,1}{5,6}$	$\frac{0,83}{1,09}$	$> 0,05$ $> 0,05$
		$286 \pm 18,2$		$293,0 \pm 16,4$			

6.	Arg'amchi bilan sakrash, marta	$\frac{11,1 \pm 1,5}{13,6 \pm 1,2}$	$\frac{13,5}{8,8}$	$\frac{11,5 \pm 1,2}{14,1 \pm 0,8}$	$\frac{10,4}{5,7}$	$\frac{0,81}{1,34}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
7.	Mokisimon yugurish 3x10 m, sek	$\frac{9,8 \pm 0,24}{10,1 \pm 0,22}$	$\frac{2,4}{2,2}$	$\frac{9,7 \pm 0,20}{10,0 \pm 0,26}$	$\frac{2,1}{2,6}$	$\frac{1,24}{1,14}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$

*Izoh: suratda o'g'il bolalar, mahrajda qiz bolalarning ko'rsatkichlari.*

## 2-jadval

Tajriba guruhi bolalarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi (n=o'-15; q-15)

t/r	Nazorat testlari	Tajribadan oldin	V %	Tajribadan keyin	V %	T	P
		$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$			
1.	30 m ga yugurish, sek	$\frac{5,9 \pm 0,26}{6,2 \pm 0,30}$	$\frac{4,4}{4,8}$	$\frac{5,5 \pm 0,12}{5,8 \pm 0,20}$	$\frac{2,2}{3,5}$	$\frac{5,41}{4,30}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
2.	60 m ga yugurish, sek	$\frac{10,2 \pm 0,21}{10,3 \pm 0,19}$	$\frac{2,1}{1,8}$	$\frac{9,6 \pm 0,14}{9,8 \pm 0,27}$	$\frac{1,5}{2,8}$	$\frac{9,21}{5,87}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
3.	Yuqoriga sakrash (Abalakov bo'y), sm	$\frac{26,8 \pm 2,8}{22,6 \pm 3,1}$	$\frac{10,4}{13,7}$	$\frac{35,6 \pm 2,2}{33,6 \pm 1,7}$	$\frac{6,1}{5,0}$	$\frac{9,57}{12,0}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
4.	Joydan uzunlikka sakrash, sm	$\frac{134,1 \pm 4,2}{126,1 \pm 6,1}$	$\frac{3,1}{4,8}$	$\frac{151,6 \pm 3,4}{148,6 \pm 4,2}$	$\frac{2,2}{2,8}$	$\frac{12,54}{11,8}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
5.	To'ldirma to'pni uloqtirish (1kg), sm	$\frac{291,1 \pm 17,8}{283,0 \pm 12,8}$	$\frac{6,1}{4,5}$	$\frac{337,0 \pm 13,7}{329,1 \pm 10,4}$	$\frac{8,1}{5,6}$	$\frac{0,83}{1,09}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
6.	Arg'amchi bilan sakrash, marta	$\frac{11,2 \pm 1,4}{13,2 \pm 1,1}$	$\frac{12,5}{8,3}$	$\frac{14,4 \pm 1,0}{15,4 \pm 0,7}$	$\frac{6,9}{4,5}$	$\frac{7,20}{6,53}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$
7.	Mokisimon yugurish 3x10 m, sek	$\frac{9,9 \pm 0,28}{10,2 \pm 0,27}$	$\frac{2,8}{2,6}$	$\frac{8,8 \pm 0,11}{9,1 \pm 0,17}$	$\frac{1,2}{1,8}$	$\frac{14,2}{13,3}$	$\frac{> 0,05}{> 0,05}$

O'tkazilgan pedagogik tajriba natijasida kichik yoshli o'quvchilarda harakatlar tezkorligini rivojlantirish uchun taklif qilingan metodikaning ta'sir ko'rsatish darajasini baholashga imkon beruvchi ma'lumotlar olindi. Pedagogik tajribadan keyin olingan natijalar ikkala guruhlarda ham, o'g'il bolalarda qanday bo'lsa qiz bolalarda ham shunday, jismoniy ko'rsatkichlarning ijobiy o'sish dinamikasi qayd qilindi, biroq tajriba guruhi bolalari jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zgarishi ishonchli siljishlarga ega bo'ldi.

**Xulosa.** Pedagogik tajribadan keyin biz tomonimizdan kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning harakatlar tezkorligini aylanma mashg'ulot uslubida rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini baholashga imkon beradigan natijalar olindi. TG dagi bolalarning harakatlar tezkorligini rivojlantirishga yo'naltirilgan aylanma mashg'ulotning ekstensiv-oraliqli uslubidan foydalanib, ishlab chiqilgan metodika joriy qilingan pedagogik tajriba o'tkazish davrida o'g'il va qiz bolalarda 9 ta testlangan ko'rsatkichdan 7 tasida ishonchli siljishlar ( $p < 0,001$ ) yuzaga keldi, qaysiki foiz hisobida 78% ni tashkil qildi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning harakatlar tezkorligini aylanma mashg'ulot uslubida rivojlantirishga imkon beruvchi metodika umumiy ta'lim maktablari jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan an'anaviy tizimga nisbatan ancha samarador ekanligini ko'rsatdi va maktab darsidan yanada unumliroq foydalanish imkonini berdi. Natijada ularning umumiy jismoniy tayyorgarligi 12,5% ga, jismoniy rivojlanishi va funksional tayyorgarligi 10,6% ga yaxshilangan, shuningdek, ularning tezlik-kuch sifatleri 8,2% ga, harakatlar tezkorligi esa 15,2% ga rivojlangan.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Mirziyoyev. Sh.M. Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz. - T.: O'zbekiston, 2017, 145-bet.
2. Abdullayev A., Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta'lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. - T., 2018. 132-bet.
3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O'quv qullanma. - T., ITA-Press nashr., 2018. - 72-b.
4. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 1-jild T., "ITA Press" nashr., 2018. 96-b.

**УДК 200.943.6:574.(24)**

## **СПОРТЧИ ПСИХОЛОГИК-ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ КОРРЕКЦИЯЛАШНИНГ МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ**

*Собирова Д.А., доцент, Халқаро Психология Фанлари Академияси мухбир аъзоси,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Мақолада спортчиларда психологик-эмоционал ҳолатини коррекциялаш ва илиқ микромуҳит, ўзаро ёрдам, ўзаро тушунув, шахслараро муносабатларда тенглик, тенг ҳуқуқлик мезонлари таҳлил қилинган ва умумий хулосалар келтирилган.

**Калит сўзлар.** Эмоционал идентификация, стратометрия, лидерликка интилиш, ҳамкорликка мойиллик, мурося, коммуникация.

**Долзарблиги.** Мустақиллик йилларида мамлакатимизда ёшларни ватанпарварлик, миллий анъана ва қадриятларимизга ҳурмат руҳида тарбиялаш, маънавий етук ва жисмонан соғлом баркамол авлодни вояга етказиш, уларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш юзасидан муайян ишлар амалга оширилмоқда бу мақсадларда фан ва амалиётнинг янги ютуқларидан кенг қўламда фойдаланилади.

“Жамиятимизда соғлом фикр, соғлом куч устувор бўлиши учун биз маънавий ҳаётимизни юксалтириш, аҳоли, аввало ёшларимизни турли зарарли таъсирлардан асраш, уларни ҳар томонлама етук инсонлар қилиб тарбиялаш маънавий-маърифий ишлар самарадорлигини ошириш ҳам муҳим ислохотлардан биридир” “2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясида жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанига содиқ, қатъий-ҳаётий нуқтаи назарига эга ёшларни тарбиялаш, демократик ислохотларни чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш жараёнида уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш” вазифалари белгиланган[1].

**Тадқиқотнинг мақсади.** Олиб борилаётган кўп йиллик тадқиқот мақсади спортчилар психологик-эмоционал ҳолатини коррекциялашни ўрганиш ва таҳлил қилиш.

**Тадқиқотнинг методи.** Спортчиларда психологик-эмоционал ҳолатни таъсирини ўрганиш ва адабиётларни таҳлил қилиш.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Эмоционал идентификация ғояси А.В.Петровский томонидан ишлаб чиқилган. А.И.Папкиннинг экспериментида бўлса эмоционал идентификация тадқиқ қилинган. Н.С.Мансуров жамоавий жипсликни таркибини ўрганишга ҳаракат қилган. А.И.Донцов бўлса спортчиларда жипсликни структурасини ишлаб чиққан Р.М.Загайнов командада психологик муҳитни шакллантириш жараёнига таъсир этувчи омилларни табақалаштирган. В.В.Шпалинский стратометрия назариясини ривожлантиришга ўз хиссасини қўшган.

Мазкур муаммонинг ҳам назарий, ҳам амалий аҳамияти юқорилигига қарамай, уни ишланганлик даражаси қониқарли эмас. Тадқиқотлар назарий жиҳатдан етарлича асосланмаган, улар кам миқдорда ва фрагментар тарзда амалга оширилган. Бироқ, мамлакатимиз спорт психологияси соҳасида ушбу муаммо юзасидан айтарли тадқиқот ишлари олиб борилмаганлиги масалага алоҳида эътибор қаратишни талаб этади. Шунинг учун спортчиларнинг казусли вазиятларда мослашув йўлларини излаб топиш бугунги кунда етарли бўлиб қолмасдан, эмоционал ҳолатларни бошқариш ва енгиш усулларини ўргатиш ҳам ўта долзарб муаммолардан бўлиб қолмоқда.

Мамлакатимиз спортида спортчиларнинг эмоционал ҳолатини тадқиқ қилишнинг амалий жиҳатдан долзарблиги шундаки, инсоннинг ўз олдига қўйган мақсади йўлида турган ҳар қандай тўсиқларни, жумладан, ички тўсиқларни (салбий ҳолатлар, кўрқув, ўзига ишонмаслик, чарчаш ва бошқалар.) енга олиш кўникмасини шакллантириш ва тарбиялаш зарурати билан боғлиқ. Мазкур тўсиқларни енгиш инсоннинг ўз-ўзини психологик тайёрлаш билан ташқи тўсиқларни (рақибнинг карама-қаршилиги, фаолиятнинг нохуш шароитлари, масалан, ҳакамларнинг нореал баҳоси, спорт атрофидаги муҳит билан ўзаро таъсирнинг ноқулайлиги ва бошқалар.) енгишга жисмоний-психологик йўналганлик асосидаги курашиш жараёнини ўз ичига олади.

Назарий жиҳатдан олиб қараганда ушбу муаммонинг долзарблиги мазкур муаммони концептуал аппарати ишланмаганлиги, экспериментал маълумотларнинг йўқлиги билан изоҳлаш мумкин. Бундан ташқари, спорт психологияси ва педагогикасида тарбия тизими фақатгина умумий тавсиялар билан чегаралиниб қолганлигини кузатамиз мумкин. Шу боис, тадқиқотлар аслида спортга мослаштирилган таълим муассасаларида олиб борилишини тақозо этмоқда. Жумладан, А.В.Петровский билан В.В.Шпалинскийнинг фикрларича, жамоанинг жипслиги, ундаги шахсларнинг бир-бирига мос келиши, психологик муҳит, жамоа аъзоларининг уни идрок қилиши, жамоада шахсларнинг кайфияти ва ўзини ўзи ҳурмат қилиши, жамоа истиқболи билан уйғунлашган шахснинг келажаги ва омилларга боғлиқ. Шунингдек, А.В.Петровский билан В.В.Шпалинскийнинг асаридаги гуруҳ билан жамоа ўртасидаги фарқлар ва улар шаклланишининг хусусиятлари, тоифаларнинг ўзига хослиги, таърифлари, тузилиши, ҳамкорлиги, унда ҳамкорликнинг вужудга келиши ва ривожланишининг ҳам объектив, ҳам субъектив омиллари атрофича таҳлил қилинган. АҚШнинг социал-психологик адабиётларида "социал кутилма" ("экспектация" инглизча "expectation" – кутилма деб аталади) атамаси негизида хулқ-атвор усуллари ва мезонларини бажариш жараёнидаги кутилмаси фараз (тасаввур) қилинадик, бунда гуруҳ қатнашчиларида ўзаро социал таъсир қандай ҳукм суриши мумкинлиги ўрнатилади, бундай таърифни Грузия психологи М.Л.Гомелаури ҳам қўллаб-қувватлайди. Хориж социал психологиясида "жипслик" тушунчасини гуруҳнинг ўз аъзоларига таъсир ўтказиш феноменининг имконияти билан боғлашади. Г.Хоманснинг тахминига кўра, мулоқотга киришиш (мулоқотмандлик) частотаси ва миқдори, шунингдек, уларнинг давомийлиги гуруҳнинг ички бирлигини англаиб келмайди. Аксинча, гуруҳ аъзолари ўртасида коммуникация алоқалари миқдорининг сунъий равишда кўпайиши шундай воқеликка олиб келдики, натижада камроқ жипслашган гуруҳлар кўпроқ жипслашиш кўрсаткичига эришадилар; ҳатто алоҳида

индивидлар мулоқот кўламининг ортиши билан кадриятга йўналганлик ва унинг мезонлари бўйича бир-бирига аста-секин идентификация бўла борадилар. , АҚШ психологлари: Т.Ньюком, Р.Бейлс, Г.Хоманс, М.Аргайл, Д.Морено, Д.Картрайт, Л.Зандер, А.Матейко, Л.Фестингерларнинг фикрлари; шу билан бирга, Собик Иттифоқ психологлари: Б.Ф.Поршнева, А.В.Петровский, В.В.Шпалинский, Н.В.Бахарева, В.Г.Иванов, А.С.Леонавичюс, Л.И.Уманский, Н.С.Мансуров, Л.Десев, А.И.Донцов, В.С.Агеев каби олимларнинг спорчилардаги руҳий ҳолатлар бўйича қарашлари ҳам ушбу муаммони ўрганишда методологик асос бўлиб хизмат қилади[3].

АҚШда чоп этилган психологик адабиётларда жипслик гуруҳнинг муҳим илмий-психологик тавсифи сифатида баҳолашда ўзига хос контекстда "муроса" (consensus) ва "ёқимлилик" (жозибалилик-attraction) тушунчаларини кўллайдилар. Т.Ньюком гуруҳий жипсликни чуқурроқ таҳлил қилиш ниятида "муроса" терминини фойдаланишга олиб қиради, бироқ унинг ўзаро таъсир частотаси билан боғлайди, худди шу фикрлашнинг тор доирасидан ташқарига чиқа олмасдан, жипсликни эмоционал-психологик тавсиф билан уйғунлаштиради, холос. Унингча, коммуникациянинг ҳар қандай шакли ўзининг мазмун-моҳияти билан "муроса" даражасининг ривожланишига дахлдордир. Шунинг учун "муроса" билан "коммуникация" ўртасида шартланганлик мавжуд эканлигига ишора қилиш айна муддаодир. "Муроса"нинг бир тусилиги олдинги коммуникация актининг натижаси ҳисобланиб, келажакнинг детерминантидир. "Муроса" этнопсихологик мезонларни шаклланиш механизми сифатида изоҳловчи гуруҳий тавсифнинг бир тури, миллий расм-русумлар ва ҳулқ-атворнинг авлоддан-авлодга узатувчи усул (восита) тариқасида талқин қилиш ҳолатлари, ҳодисалари ҳукм суришда давом этмоқда. Унинг талқинича, барча психологик ҳолатлар ва ҳодисаларда "муроса" коммуникация ва ўзаро таъсир ўтказишнинг назариялари билан узвий боғлиқликка эга[2].

Олиб борилган таҳлиллар натижаси бугунги спортчилар эмоционал ҳолати ўзгаришининг олдини олишга йўналтирилган ижтимоий-психологик тренинг дастурини ишлаб чиқиш ва амалиётга кўллашга бўлган талаб ва эҳтиёжнинг мавжудлигини яна бир тасдиқлади. Чунки муайян мақсадларга қаратилган мазкур дастурни ишлаб чиқиш спорчилар касбий фаолиятида муҳим аҳамият касб этади.

Юқоридагиларга асосланиб, баён этилган фикр-мулоҳазаларни умумлаштирган ҳолда спортчилар эмоционал ҳолатини коррекциялаш бўйича қуйидагилар аниқланди:

1. Спортчиларни руҳий ҳолатини характерловчи психологик жиҳатлар қаторига психологик-эмоционал ҳолатини кўшиш мумкин. Бу эса, спортчиларни руҳий ҳолатини касбий камолотдаги ролини янада чуқурроқ тушуниш имконини берди.

2. Спортчиларни руҳий ҳолати аниқ мезонли ва тизимли, илмий асосланган тадқиқот методикаси асосида аниқланди. Бу унинг касбий фаолият билан мазмуний боғлиқлигини тушунтириш имко-нини берди.

3. Спортчилар ўртасида муомала, роллар, мавқе, лидерликка интилиш, ҳамкорликка мойиллик – ҳамиша микромуҳитда ҳукм сурадиган объектив ва субъектив омиллар таъсирида шаклланади. Худди шу боисдан, илиқ микромуҳит, ўзаро ёрдам, ўзаро тушунув манбаи сифатида хизмат қилишга йўналтирилган бўлиши жоиз, чунки шахслараро муносабатлар тенглик, тенг ҳуқуқлик мезонларини тақозо этади.

4. Тренинг ва махсус машғулотларни ўтказишдан олдин спорчиларнинг психологик-эмоционал хусусиятларини, имкониятларини, жисмоний ва ақлий салоҳиятини, шаклланган касбий кўникмаларини, муомала маромини текшириш жипслик барқарорлигини оширади, чунки ташхис ўтказмасдан туриб, динамика тўғрисида мулоҳаза юритиб бўлмайди.

**Хулоса.** Шунини алоҳида таъкидлаб ўтиш жоизки, мамлакатимизда спорчи психологик эмоционал ҳолатини коррекциялашнинг юзасидан тадқиқотлар етарлича амалга оширилмаган. Лекин спортдаги айрим муаммолар бўйича изланишлар олиб борилган, холос. Жумладан, О.К.Садиковнинг "Юқори малакали футболчиларни машқлланиш ва мусобақаланиш жараёнидаги жамоавий техник-тактик ҳаракатларининг ўзаро алоқаси";

Ж.К.Комилов "Босқичма-босқич назорат натижаларига асосланиб юқори малакали футболчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарланишининг индивидуал дастурларини ишлаб чиқиш"; З.Р.Нуримов "Малакали футболчиларнинг гуруҳий тактик ҳаракатларини ривожлантиришнинг самарали воситалари"; И.В.Майпас "Жисмоний ривожланиш босқичидаги ёш футболчиларининг машқланиш юкламаларини дастурлаш"; О.А.Курбонов "Ёш футболчиларнинг бош билан зарба бериш методикасини мукамаллаштириш"; О.Л.Эрдонов "Мини-футбол бўйича 13-14 ёшли спортчиларни тайёрлов методикасини экспериментал асослаш"; О.Р.Атаев "Малакали футболчиларнинг мусобақалашиб даврининг ўйинлар орасидаги юкламаларини (турли йўналганликка эга) оптималлаштириш"; С.Р.Давлетмуратов "Тайёргарлик даврининг турли босқичларида малакали футболчиларнинг машғулоти юкламаларини оптималлаштириш" мавзусида илмий тадқиқот ишларини эҳтимоллиги даражаси кескин ортади.

#### Адабиётлар рўйхати

1. "Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида"ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони // Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами . 2017. (766)-сон
2. Газиева З. "Социал психологияда жипслик". Монография, ISBN: 978-9943-4199-9-5, Тошкент, "Noshir" – 2014. – 115 б.
3. Илин Е.П. "Психология спорта". Питер.2009.
4. Ғозиев.Э. . "Умумий психология".Т.2010
5. Маркова А.К. Психология профессионализма. – М., 1996. – 144 с.

## ТУРОН ЯККАКУРАШИ ВОСИТАСИДА ТАЛАБАЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

*Шуқуров Р.С., доцент,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация:* Мақола мазмунида талаба-ёшларни Турон яккакураши спорт турига жалб этиши, уларда соғлом турмуш маданияти тушунчаларини сингдириши ва ривожлантиришида Турон яккакураши имкониятлари ва самарадорлик жиҳатлари ўрганилган, мақсадли педагогик жараённи ташкил этишининг технологик шарт-шароитлари ҳавола этилган.

*Калит сўзлар:* Турон яккакураши, соғлом турмуш маданияти, педагогик восита, технологик жараён.

**Долзарблик.** Жаҳонда глобаллашуш даврида демократик нуқтаи – назардан янгиланаётган, ўзгараётган ҳаёт ёшларимизни ўзига хос синовлардан ўтказмоқда. Сабаби, жамиятнинг келажаги талаба ёшлар билан боғлиқ ва улар тараққиётининг асосий кучи ҳисобланади.

Мамлакатимизда барча соҳаларни модернизация қилиш ва янгилаш жараёнлари янги босқичда жадал олиб борилмоқда. Ўз навбатида ёшларимиз ҳам илм-фан ва бошқа соҳаларда эришаётган ютуқлари билан давлатимиз томонидан кўрсатилаётган ғамхўрликка муносиб жавоб бермоқдалар.Зеро, ёшларга доир олиб борилаётган давлат сиёсати бу борада мавжуд қонунчилик, янги қарорларнинг қабул қилиниши ва ислохотларнинг амалга оширилиши мустаҳкам кучли таянч бўлмоқда. Ёшларга таълим-тарбия бериш, уларни касбга йўналтириш ўз қизиқиши ва иқтидорига мос касб танлаши келажакда ўз соҳаси бўйича етук мутахассис бўлишига имкон беради. Айниқса олий таълим муассасалари талаба ёшларини рақобатбардор, компетентлик сифатларида мутахассис бўлиб тарбиялашда хизмат қилади.

Дунёда бугунги кунда халқаро илғор тажрибалар асосида олий таълим муассасаларида талаба ёшларнинг ҳар томонлама касбий маҳоратини ошириш, педагогик маҳоратини ривожлантириш, соғлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш маданиятини шакллантириш каби масалалар долзарб муаммо сифатида эътироф этилмоқда. Зеро, ҳар томонлама етук, қомил инсонни тарбиялаш жамиятимиз олдида турган долзарб масалалардан биридир.

Жисмоний тарбия ва спорт ёш авлод шахсининг жисмоний-ахлоқий, маънавий-ҳуқуқий сифатларини ривожлантириш муаммоси миллий-тарихий илдизларга эга бўлган кудрат сифатида миллий урф-одатлар, анъаналар, кадриятлар ўз ифодасини топган. Ёшларимизни ҳам маънавий, жисмоний, ахлоқий жиҳатдан камолотга етказиш масаласи республикамызда устувор вазифа қилиб белгиланган. Чунончи, “Таълим тўғрисида” ги Қонун ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, да ҳамда “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги ПФ-4947-сонли Фармони, 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон Қарори, “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ -3306 – сонли Қарори, Шунингдек, Жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги давлат сиёсатининг асосий йўналишларидан бири “Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини ривожлантириш ҳамда оммалаштириш учун шарт-шароитлар яратиш” ҳисобланиб, юқорида кўрсатиб ўтилган вазифаларни бажариш заруратини янада кучайтиради.

Ривожланган кўпгина давлатлар тажрибаси шуни кўрсатадики, миллий спорт турларини ривожлантириш халқ анъаналари ва кадриятларини сақлаб қолишга, аҳоли, айниқса ёшлар ўртасида соғлом турмуш маданиятини шакллантиришга, саломатликни муҳофаза қилишга хизмат қилмоқда.

Замонавий ўқув жараёни кўпинча талабалар соғлигини ёмонлашувига олиб келади. Сўнги пайтларда ўқитувчи, талабаларнинг соғлиги, бошқаларнинг соғлиги ва келажак авлод саломатлиги учун масъулиятли муносабатда тарбиялаш муаммосига чуқур қизиқиш билдиришгани бежиз эмас [5].

Турон яккакураши ҳам миллий кадриятларни сақлаб қолган ўзбек миллий спорт тури сифатида халқаро спорт майдонидан муносиб ўрин эгалламоқда. Таълим муассасаларида ўқувчи – ёшлар, талабаларнинг сони кундан – кунга ортиб бормоқда. Чунки кураш билан шуғулланиш жараёнида нафақат спорт маҳоратини оширибгина қолмасдан соғлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда ўзига хос восита ҳисобланади.

Спорт тури орқали ақлий, ахлоқий ва жисмоний сифатларни ривожлантириш, саломатликни мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, жамоада қулай соғлом муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида Турон яккакурашининг аҳамияти ортиб бораётганлиги кўзга ташланмоқда. Чунки Турон яккакураши халқимизнинг миллий, маънавий, жисмоний кадрияти ҳисобланади [7].

Бугунги кунда талаба-ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш механизмларини такомиллаштириш йўлида жисмоний тарбия ва спорт воситаларидан унумли фойдаланиш, самарадорлик жиҳатларини илмий-амалий татқиқ этиш муҳим вазифа саналади. Ушбу муаммонинг ечилиши олий таълим таълим тизими олдида ва умуман жамиятимиз олдида турган муҳим вазифани ҳал этишда назарий ва амалий асос бўлиб хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Талабаларда Турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик имкониятлари ҳолатини назарий таҳлил этиш ва методик йўналишларини белгилаш.

**Тадқиқот методлари.** Талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг умумий омилларини, педагогик восита сифатида Турон яккакураши назарияси ва методикаси фанининг тарбиявий аҳамиятини назарий таҳлил қилиш ва адабиётларни (ҳуқуқий-меъёрий қонун ва қарорларни) ўрганиш тадқиқот усулари қўлланилди.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Таълим муассасаларида ўқувчи –ёшлар, талабаларда соғлом турмуш тарзи тушунчаларини сингдириш, соғлом турмуш маданиятини, тафаккурини шакллантириш масалалари Н.А.Мелешкова(2005), Т.М.Кравченко (2004), Б.М.Зымасов (2006), Д.М.Сыбиков (2013), А.А.Папов (2011), И.Д.Ж. Матчанов (2001), К.Содиқов (2007), О.Жамолитдинова (2010), Д.Шарипова (2010), Ш.Х.Хонкелдиев (2010) лар томонидан ўрганилган.

Талабаларни Турон яккакураши спорт турига жалб этиш, уларда соғлом турмуш маданияти тушунчаларини сингдириш ва ривожлантиришда турон яккакураши имкониятлари ва самарадорлик жиҳатлари борасида илмий ишланмаларни етарли деб бўлмайди. Мавжуд манбаларда муаммонинг умумий томонлари ўрганилган.

Мавзуга доир мавжуд илмий манбаларни ўрганиш ва бир неча йиллик олий таълим “жисмоний маданият” таълим йўналишининг ўқув-тарбиявий жараёнда ўтказилган кузатувлар асосида талабаларини турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг технологик жараёнини ташкил этиш шарт-шароитлари аниқланди:

1. Турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш ижтимоий, педагогик муаммо сифатида тавсифланиб, соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда Турон яккакурашининг ўрни ва аҳамияти очиб берилди ҳамда олий таълим муассасаларида имкониятлари кўрсатиб берилди.

2. Талаба-ёшларни Турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг шакл, усул ва воситалари қўллаш орқали самарадорликка эришиш.

3. Талабаларда Турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш жараёнининг самарадорлигини таъминловчи механизмларини амалда жорий этиш.

4. Талабаларда Турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш дастури мазмунидаги назарий ва амалий билим, кўникма, малакаларни шакллантириш.

5. Турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш орқали талабаларнинг даражасини кўрсатувчи мезонлар, унинг самарадорлик даражаларини амалиётда жорий этиш.

Назарий ва амалий натижаларига асосан талабаларда Турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришга хизмат қилувчи технологияларини такомиллаштириш ва амалда қўллаш.

Бугунги кунда соғлом туруш тарзи маданияти куникмаларини шакллантириш, унинг мазмун-моҳиятини талабалар онгида чуқур сингдириш муҳим масаладир. Зеро, жамиятимизда инсон саломатлиги, жисмоний баркамоллиги, соғлом турмуш тарзи маданиятига эгаллиги ўта муҳим ижтимоий қадрият ҳисобланади. Миллат саломатлигини таъминлаш, халқ генофондини бекаму-қўст сақлаш соғлом турмуш тарзи туфайлигина етарлича ижобий тарзда ҳал этилади. “Соғлом турмуш маданияти” тушунчасида “соғлом ҳаёт кечириш” ғояси асосий ва муҳим масала ҳисобланади. “Соғлом турмуш маданияти” тушунчаси кенг маънога эга бўлиб, у инсоннинг жисмоний, маънавий ва ахлоқий жиҳатдан соғлом ривожланишини қамраб олади [6].

Ўзбекистонда турон яккакураши хусусиятлари ва унинг бошқа миллий ҳамда халқаро кураш турлари билан боғлиқлиги ва аҳамияти, турон бўйича ихтисослашувчи спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний ишчанлик қобилиятининг педагогик, морфологик, физиологик хусусиятлари ўрганилган биринчи илмий тадқиқот иши ҳисобланади [4].

Соғлом турмуш тарзини маданиятини шакллантириш, инсон соғлигини мустаҳкамлаш, унинг жисмоний ва функционал имкониятларини ошириш жисмоний тарбия билан мунтазам шуғулланишни тақозо этади. Талабаларни соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларнинг жисмоний камолатга етишишида жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжини шакллантириш таълим муассасалари олдида турган муҳим вазифадир. Шундай экан, олий таълим муассасалари талабаларини турон яккакураши воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш муаммоси бўйича чуқур илмий тадқиқотлар ва изланишлар олиб боришга эҳтиёж мавжуд, айнан шу ҳолат мазкур тадқиқот ишининг долзарблигини белгилаб беради. Олий таълим муассасаси талабаларида соғлом турмуш тарзи маданияти бўйича мавжуд амалий аҳволни илмий ўрганиш ўзига хос бир нега хусусият борлигини кўрсатади.

Жисмоний маданият таълим йўналишининг гуруҳлари кесимида талабаларнинг билим, кўникма ва малакалари ўқитилаётган “Турон кураши ва уни ўқитиш методикаси” фани



таркибида соғлом турмуш тарзи маданияти ғояларининг мавжудлиги, мавзуларининг ўтилишида саломатликни мустаҳкамлаш ғояларига эътибор ва диққатнинг мавжудлиги, назарий, амалий дарс машғулотида ҳамда аудиториядан ташқари фаолиятни ташкил қилишда турон яккакураши спортининг нечоғлик соғлом турмуш тарзига маданиятига ижобий таъсир кўрсатувчи ғояларига эътибор қаратилганлиги масалалари ўрганилади.

**Хулоса.** Турон яккакураши спорт тури орқали ақлий, ахлоқий ва жисмоний сифатларни ривожлантириш, саломатликни мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш ва соғлом муҳитни яратишнинг кўп қиррали жараёнида турон яккакураши аҳамиятини ортиб бораётганлиги кўзга ташланмоқда. Чунки халқимизнинг миллий, маънавий, жисмоний қадрияти ҳисобланади. Зеро, Турон яккакураши жанговарлиги, жозибдорлиги билан талаб ёшларни қизиқишини уйғота олган спорт тури ҳисобланади. Ушбу спорт тури билан шуғулланувчиларнинг ўзини тутиш маданиятини ўргатиши муҳим аҳамиятга эга бўлиб, тарбия жараёнида таълим-тарбия жараёнининг самарали воситасидир.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли Фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон қарори.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ -3306 – сонли қарори.

4. Бобомуродов Н.Ш. Турон яккакурашчиларининг спорт такомиллашуви босқичидаги жисмоний тайёргарлиги хусусиятлари: пфб (PhD)..дисс. афтореферати. Чирчиқ, 2019.

5. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. Кемерово, 2005.

6. Матчанов И. ДЖ. Мактабдан ташқари таълим муассасаларида ўсмирларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантириш: пед.ф.....дисс. афтореферати. Тошкент, 2001.

7. Шукуров Р.С. Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Турон кураши) ўқув – қўлланма. Бухоро, 2016.

## **5-6 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ**

**Умаров Д.Х., п.ф.н., доцент, Холмуродов Л.З., п.ф.ф.д.,**

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Ушбу мақолада махсус машқлар орқали мактабгача таълим муассасаларидаги болаларни координацион қобилиятларини инобатга олган ҳолда жисмоний тайёргарлик даражасининг илмий-услубий жиҳатлари очиқ берилган.

**Калит сўзлар:** Жисмоний тайёргарлик, координацион қобилиятлар, таълим-тарбия, жисмоний сифатлар, назорат машқлар.

**Долзарблиги.** Ҳозирда Республикамизда жадал суратларда ҳар бир соҳани ривожлантиришга қаратилаётган эътибор сиёсий даражага чиқди. Мактабгача таълим тизимини тубдан такомиллаштириш, болаларни ҳар томонлама интеллектуал, ахлоқий, эстетик ва жисмоний ривожлантириш, таълим-тарбия бериш орқали болаларни мактаб таълимига сифатли тайёрлаш ва таълим-тарбия жараёнига замонавий таълим дастурлари ва технологияларини жорий этишга қаратилган педагогик жараёнга эътибор янада кўчайтирилди [1,2].

Мактабгача таълим муассасаси тарбияланувчиларини ҳар томонлама ҳаётий ва соғлиғини муҳофаза қилиш, ҳамда таълим-тарбия соғломлаштириш жараёнининг самарали ташкил этилиши муҳимлигини таъкидлаш жойиздир. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги “2017 — 2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2707-сон қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 30 сентябрдаги “Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги ПҚ-

3305-сон қарори, Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирининг 2018 йил 18 июндаги “Илк ва мактабгача ёшдаги болалар ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари” 1-мх-сон буйруғи ва бошқа мазкур соҳага тегишли меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади [3,4,5].

**Тадқиқотнинг мақсади** – 5-6 мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тайёргарлигининг аниқлаш учун замонавий ҳамда самарали восита ва усулларни ишлаб чиқиш.

**Тадқиқот методлари.** Илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик назорат, педагогик тестлаш, пульсометрия, антропометрия, машғулот жараёнининг таҳлили, педагогик тажриба, математик статистика усулларидадан фойдаланилди.

Мактабгача таълим ёши – жисмоний сифатларини ривожлантириш, координацион қобилият ва воситаларни ўқитиш учун энг мақбул давр. Ушбу ёшда координацион қобилиятларни ривожлантириш учун энг мақбул шароитлар, шунингдек, мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш ва яхшилаш учун яхши шароитлар мавжуд. Мактабгача ёшидаги болаларнинг соғломлаштириш, восита ва координацион қобилиятини ривожлантириш даражаси уларнинг асосий жисмоний сифатини қанчалик ривожлантириши билан белгиланади (тезкорлик, чаққонлик, мувозанат ва ҳаракатларни мувофиқлаштириш). Мактабгача ёшдаги тарбиячиларининг восита ва координацион қобилиятларини ривожлантириш бўйича умумий вазифалар уларнинг ривожланиш жараёнини оптималлаштириш ва жисмоний тарбия учун мактабгача таълим дастурининг талабларига мос равишда яхшилашдан иборат.

Мактабгача ёш – бу боланинг асосий жисмоний ва психологик соғлом ҳаёт даври ҳисобланади. Энг муҳим ва аҳамиятли жиҳатлардан бири ҳаракатларни тартибга солишдир [6,7].

1-жадвал

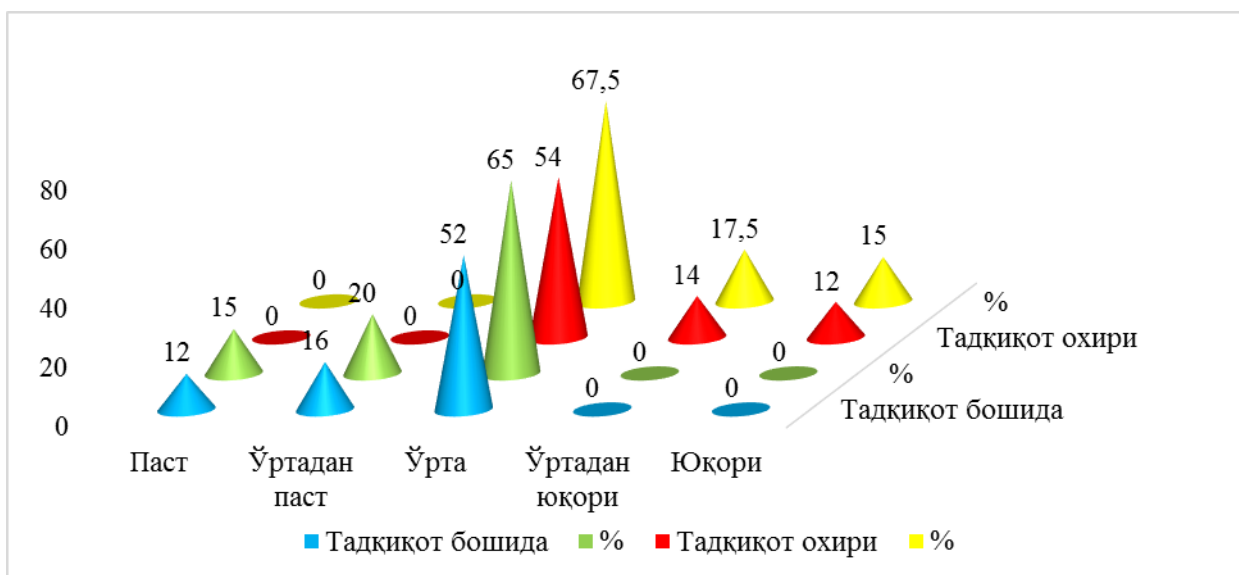
**Педагогик тадқиқот боши ва якунида тажриба гуруҳидаги ўғил ва қиз болаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасининг динамикаси**  
(n=40 ў, 40 қ)

№	Назорат машқлари	Жинси	Тажриба гуруҳи			
			Тадқиқот бошида	Тадқиқот охирида	t	P
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
1	10 м масофага югуриш, сония	Ў	3,53±0,49	3,19±0,43	3,30	<0,001
		Қ	3,61±0,52	3,32±0,47	2,62	<0,01
2	Моқисимон югуриш 3x5 м, сония	Ў	7,82±1,03	7,24±0,96	2,61	<0,01
		Қ	8,91±1,13	8,26±1,05	2,69	<0,01
3	Турган жойдан узунликка сакраш, см	Ў	85,53±10,18	94,13±11,09	3,38	<0,001
		Қ	77,81±9,07	81,97±10,08	1,85	>0,05
4	Турган жойдан юқорига сакраш, см	Ў	20,13±2,67	22,17±2,74	3,37	<0,001
		Қ	17,93±2,42	19,33±2,43	2,58	<0,01
5	Теннис тўпини улоқтириш, м	Ў	9,63±1,37	10,65±1,04	3,35	<0,001
		Қ	8,52±1,21	9,67±1,29	2,68	<0,01

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Назорат синовларининг барча турлари бўйича тадқиқот якунида натижалар назорат гуруҳ болаларида ҳам яхшиланди, аммо тажриба гуруҳидан кўра, назорат гуруҳ болаларида жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларининг ўсиши у қадар юқори даражада ўсмаганлиги аниқланди. Назорат гуруҳ болаларида тадқиқот якунида назорат машқларининг барча турлари бўйича ёрқин ифодаланган юқори даражадаги ўзгаришлар кузатилди. Ўқув йилининг охирида тажриба гуруҳ болалари назорат синовларининг деярли барча турлари бўйича назорат гуруҳидаги тенгдошларидан юқорирок кўрсаткичдаги натижага эришилди.

Тадқиқот якунида теннис тўпини узоқликка улоқтириш техникаси ҳам яхшиланди. Агар тажриба бошида болаларнинг аксарият қисмида теннис тўпини улоқтириш пайтида мувофиқлашмаган ҳаракатлар ва кўпол хатолар (нотўғри дастлабки ҳолат, қўлни кучсиз ва тезкор бўлмаган ҳолда ҳаракатлантириш каби) кузатилган бўлса, тадқиқот якунига келиб болаларнинг 90-95%да теннис тўпини улоқтиришни бажариш техникаси яхшиланди ва юқорида айтиб ўтилган хато билан бажарадиган болалар сони ҳам камайди. Тажриба гуруҳ болаларида ўқув йилининг якунида қўлни кучсиз ҳаракатлантириш, қўлни тепага кўтариш, теннис тўпини улоқтириш ўртасидаги узоқ танаффуз, тўпни пастдан ва ёндан ташлаш, тўпни кечиктириб улоқтириш каби хатолар камдан-кам ҳолатларда кузатилди. Барча болаларда тўпни улоқтириш учун тўғри дастлабки ҳолатни қабул қилиш ва қулай тайёргарлик ҳолатини эгаллаш каби маҳорат шаклланди. Тажриба гуруҳида шуғулланган ўғил ва қиз болалар кучли ва ўз вақтида қўлни ҳаракатлантириш, қўлни олдинга-тепага ҳаракатлантирган ҳолда тўпни дарҳол улоқтиришга ўтдилар. Узоққа тўпни улоқтириш машқини бажаришга болаларнинг кизиқиши ошди ва улар орасида тўпни тўғри улоқтириш маҳорати ва кўникмаси йўқлиги сабаб машқни бажаришдан воз кечиш ҳолатлари кузатилмади.

Жисмоний машқларни биз томонимиздан ишлаб чиқилган услуб асосида шуғулланган тажриба гуруҳ болаларида ўқув йилининг якунига келиб назорат гуруҳидаги болаларга караганда, теннис тўпини улоқтириш машқини бажаришда юқорирок натижалар кузатилди.



1-расм. Педагогик тадқиқот боши ва якунида жисмоний тайёргарлик даражаси бўйича тажриба гуруҳ болаларининг кўрсаткичлари

**Хулоса.** Тадқиқот якуни шуни кўрсатдики, мактабгача ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланишининг ёшга оид ва индивидуал хусусиятлари, тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда танланган ҳажм ва интенсивлиги бўйича белгиланган жисмоний машқларнинг қўлланилиши нафақат мувозанат сақлаш қобилиятининг ривожланишига, балки болаларнинг тезкор-куч, чакқонлик, эгилувчанлик сифатларини ривожланишига ва координацион ҳаракат қобилиятларининг интенсив ривожланишига кўмаклашишини кўрсатди.

#### Фойдаланилган адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга қураимиз. - Т. 2017.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017-2021 йилларга мўлжалланган “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги Фармони.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 29 декабрдаги ПҚ-2707-сон «2017 — 2021 йилларда мактабгача таълим тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 30 сентябрдаги ПҚ-3305-сон «Ўзбекистон Республикаси Мактабгача таълим вазирлиги фаолиятини ташкил этиш тўғрисида»ги Қарори.
5. “Илк қадам” Мактабгача таълим муассасасининг Давлат ўқув дастури. Т.: 2018 й.

6. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 288 с.

7. Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников. изд., «Спорт» - М.: 2016. – 96 с.

## **ЁШ АВЛОДНИ ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШДА СПОРТ АФЗАЛЛИКЛАРИНИ УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ВА КАСБ-ҲУНАР ТАЪЛИМИДА ҚЎЛЛАШДАГИ МУАММОЛАР МИСОЛИДА**

*Ҳикматов А.И., ўқитувчи,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация:* Мақолада ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялашда спорт билан доимий равишда шуғулланишнинг ва тарбиявий ишларни ташкиллаштиришда энг асосий омил сифатида қўл келиши инобатга олинган.

*Калит сўзлар:* ватанпарварлик, ташаббус, кўникма, малака, ахлоқ, анъана, маънавият, туйғу, чақириқ.

**Долзарблиги.** Замон талабини ҳисобга олган ҳолда ҳамма фанлар бўйича мактаблар, ўрта махсус ва олий укув юрғларида дастурлар ўзгарди, шу жумладан жисмоний тарбия бўйича ҳам, ўқитувчилар олдида юқори даражали талаблар қўйилди. Шунинг учун бундай катта ақлий юклама ишини бажариш учун бақувват ва жисмонан соғлом бўлиши, соғлом бола ҳамма вазифаларни юқори даражада сифатли бажаради, у иродали, интилувчан, қизиқишга эга бўлади.

**Тадқиқот мақсади.** Таълим тизимини замон талаблари даражасида ва эришилган тажрибалар асосида ривожлантириш орқали ўсиб келаётган ёш авлодни жамият ҳаётида фаол иштирок этадиган, ҳар томонлама жисмонан бақувват ҳамда етук ва юксак маънавиятли, комил инсонлар этиб тарбиялаш асосий мақсад ҳисобланади.

**Тадқиқот вазифаси.** Чақириқ ёшидаги ўсмирларни Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлар сафида ҳақиқий ҳарбий хизматга ва Ватан ҳимоясига тайёрлаш ишларини олиб боришда ёшларни спорт билан ҳар томонлама ривожланишга, ақлий ва жисмоний етук қилиб тарбиялашдан иборат.

**Тадқиқот методлари.** Педагогик тажриба, машқлар, илмий-услубий адабиётлар таҳлили, усул ва ҳаракатларни шахсий таркиб тайёргарлиги ва тарбиясининг асосий қисмига эътиборни қаратиш усуллари деб қараш мумкин.

**Тадқиқот натижалари.** Умумтаълим мактаблари ўқувчилари билан спорт ўйинлари ҳамда мусобақаларини жойларда ташкил этиш ва уларни ўтказиш ўсмирлар ва ёшларни турли кўринишдаги ўйинларидан бири бўлиб, ушбу ҳолат узок ўтмиш ва тарихга бориб тақалади ҳамда ёшларни ҳарбий ватанпарварлик руҳида тарбиялашда жуда қўл келади. Бу эса ҳар бир мураббийдан маъсулият билан ёндошишни талаб этади.

Ўзбекистон тарихида ёшларни ватанпарварлик руҳида тарбиялаш доимий равишда тарбиявий ишларни ташкиллаштиришда энг асосий йўналишлардан бири ҳисобланиб келинмоқда. Республикамизда ижтимоий-иқтисодий, сиёсий, маънавий ва маданий соҳаларда амалга оширилаётган ислоҳотлар таълим жараёни ва тизимини тубдан янгилаш ҳамда ривожлантиришни тақозо этмоқда.

Шу боисдан таълим тизимини замон талаблари даражасида ва эришилган тажрибалар асосида ривожлантириш орқали ўсиб келаётган ёш авлодни жамият ҳаётида фаол иштирок этадиган, ҳар томонлама жисмонан бақувват ҳамда етук ва юксак маънавиятли, комил инсонлар этиб тарбиялаш давлатимизнинг устивор йўналишларидан бири ҳисобланади.[3] Ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантириш, соғлом турмуш-тарзига интилиш ва спортга меҳр-мухаббатни сингдиришнинг ғоят муҳим шарт сифатида спорт байрамларини ривожлантиришни таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев томонларидан 5 та ташаббусдан иккинчи ташаббусни амалга ошириш, шу жумладан спорт байрамларини барча соҳаларда оммавий

байрамларга айлантириш, доимий равишда кундалик иш фаолиятимизда кўллаб бориш, шу жумладан спортни ривожлантириш масаласи давлатимиз томонидан республика аҳолисининг саломатлиги тўғрисидаги ғамхўрлик қилиш ишларидан биридир. [1]

Бу борада мамлакатимизда таълим тизимини таъминлайдиган ёш авлодни тарбиялаб вояга етказиш учун турли тадбирларни ўтказиш кўзда тутилиши лозим. Ўқувчиларни жисмоний жиҳатдан назарий билимлар билан қуроллантириш, уларни бу борадаги жисмоний ҳаракат, кўникма ва малакалар билан ошно қилиш, мазкур йўналиш асосий вазифалардан ҳисобланади. Ўқувчи ва талабалар соғлиғини яхшилаш, уларни жисмоний ривожлантириш, болалар, ўқувчилар ва талабаларга жисмоний чиниқиш ва спорт бўйича билим бериш таълим муассасаларидаги жисмоний тарбия дарсларида, синфдан ва мактабдан ҳамда аудиториядан ташқари машғулотларда амалга оширилади. Бу вазифаларни бажариш, болалар, ўқувчилар, талабалар соғлиғини асраш, уларни ҳар томонлама гармоник ривожлантириш, баркамол авлодни тарбиялашни энг кичик ёшдан бошлаб баркамол инсон бўлиб етишига қадар давом эттириш мақсадга мувофиқ.

Чақирикқача ва чақирик ёшидаги ўсмирларни Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлар сафида ҳақиқий ҳарбий хизматга ва Ватан ҳимоясига тайёрлаш ишлари билан бевосита шуғулланувчи барча давлат идоралари, ташкилотлари ва мансабдор шахслар ёшларни Ватан ҳимоясига тайёрлаш ишларини тубдан ўзгартириш, унинг сифатини ошириш чораларини кўриш, Қуролли Кучларни ахлоқий-руҳий ва жисмоний жиҳатдан соғлом, Ватан ҳимоясини шараф билан бажаришга тайёр бўлган шахсий таркиб билан таъминлашлари керак. Бу ишларда халқимизнинг жанговар анъаналаридан, унинг қадриятлари ва удумларидан кенг фойдаланиш лозим.[5]

Ҳозирги замон талабини ҳисобга олган ҳолда ҳамма фанлар бўйича мактаблар, ўрта махсус ва олий уқув юртларида дастурлар ўзгарди, шу жумладан жисмоний тарбия бўйича ҳам, ўқитувчилар олдида юқори даражали талаблар қўйилди. Албатта, бундай катта ақлий юклама ишини бажариш учун бақувват ва жисмонан соғлом бўлиши керак. Бу сир эмас, соғлом бола ҳамма вазифаларни юқори даражада сифатли бажаради, у ирода, интилувчан, кизиқишга эга бўлади. Бахосиз дори-дармонларидан бири-бу жисмоний машқлардир. Буюк олим ва ҳамюртимиз Абу Али Ибн Сино ўз китобларида биринчи бўлиб илмий асослаб “Бадантарбия билан мунтазам шуғулланиб борган одамга, дори-дармонга зарурият қолмайди” деган. Юқорида қайд этилган талаб ва вазифаларни амалга ошириш ўқитувчилар зиммасига тушади.

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия дастурига киритилган, жисмоний тарбия машғулотларида ўрин эгаллайди ва ўтказилади ҳамда болаларнинг кун тартибига киритилади. Ҳаракатли ёки спорт бўйича ўйинлар ва мусобақалар ўтказилади. “Қувноқ стартлар” спорт беллашувларида ҳаракатли ўйинлар асосий ўринни эгаллайди. Бунда мусобақаларда мактаб ўқувчилари, спортчи оилалар, маҳалла жамоалари иштирок этадилар. Бу мусобақалар кичик бўлса ҳам томошабинлар ҳаяжонланиши, кайфияти, ижобий шовқинлик ҳамда спорт майдонида бўлаётган қизгин беллашувлар мутлақо катта мусобақалардан қолишмайди. Мамлакатимиз таълим тизими ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялаш учун спорт ўйинларидан янада ҳар томонлама ривожланишга, ақлий ва жисмоний етуқликга кўмаклашади.[7]

Ўғил болалар кўпинча куч, тезкорлик ва чаққонликни кўрсатадиган ўйинларни севадилар, қизлар эса арқончалар ва кичик копток билан ўйинларни ёқтирадилар. Лекин бу ўйинларда қизлар ҳам чаққонлик, тезкорлик, чидамлик ва бошқа фазилатларни кўрсатишлари мумкин.

Спорт ўйинлари – болалар ва ўсмирлар ҳамда талабалар томонидан ҳаётий жараён давомида тўпланган тажриба бўлиб, инсон ҳаётининг соғлиғи, уни баркамол авлод бўлиб етиши учун асосий омил ҳисобланади. Дунё тўғрисида бой илмларни юқори даражада англай олишига ёрдам беради ва келажакда улкан меҳнат фаолиятини ривожлантиришга ҳамда ташкилотчилик қобилиятини ўстиришга ва тарбиявий аҳамиятга эга бўлади.

Спорт ўйинлари ҳамда мусобақаларини жойларда ташкил этиш ва уларни ўтказиш ўсмирлар ва ёшларни турли кўринишдаги ўйинларидан бири бўлиб, ушбу ҳолат узоқ ўтмиш ва тарихга бориб тақалади ҳамда ёшларни харбий ватанпарварлик руҳида тарбиялайди.

Хулоса қилиб айтганда, барча турдаги таълим муассасаларида спорт байрамларини ташкил қилиниши ҳамда ўтказилиши келажак авлодни мамлакатимиз Қуролли Кучлар сафида хизматни ўташга тайёрлаш ва ватанпарварлик туйғусини ривожлантириш борасида муҳим аҳамият касб этишини айтиб ўтмоқчиман.

#### Адабиётлар

1. Абу Али Ибн Сино. “Тиб қонунлари” 1-том. // Тошкент. 1986 й.
2. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлари ташкил этилганининг 26 йиллиги ва Ватан ҳимоячилари куни муносабати билан байрам табриги. //“Халқ сўзи” газетаси 2018 йил 13 январ.
3. Мирзиёев Ш.М. Миллий Армия ва халқимиз қанча яқин, бир тану бир жон бўлса, шунча қудратли бўлади.//“Халқ сўзи” газетаси 2018 йил 13 январ.
4. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучлари ташкил этилганининг 27 йиллиги ва Ватан ҳимоячилари куни муносабати билан байрам табриги. //“Халқ сўзи” газетаси 2019 йил 12 январ.
5. Мудофаа вазирлиги қўшинларида тарбиявий ва мафкуравий ишлар органи фаолиятини ташкиллаштириш. Услубий қўлланма.// Воениздат. Тошкент. 2019 й.
6. Мирзиёев Ш.М. Муҳаммад ал-Хоразмий номидаги мактабда ёшлар билан учрашувда сўзлаган нутқи. Хоразм. 2019 й. 27 декабрь.
7. Абдуллаев Й.З. Ҳарбий ватанпарварлик тарбияси асослари. Ўқув қўлланма.// Бухоро. 2018 й.

## ТАЛАБА-ЁШЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ ВА МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

*Шуқуров Р.С., доцент,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

***Аннотация:** Мақола мазмунида талаба-ёшлар соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг назарий ва методологик асослари ўрганилган, мақсадли педагогик жараёни ташкил этишнинг педагогик шарт-шароитлари таҳлил этилган, кейинги тадқиқот ишларининг асосий йўналишлари белгиланган.*

***Калит сўзлар:** соғлом турмуш маданияти, педагогик восита, педагогик шарт-шароитлар, педагогик жараён, шахс, талабанинг ижтимоий мавқеси, таълим субъекти, таълим объекти, қайтар алоқа, онтогенез ва филогенез.*

**Долзарблик.** Замонавий таълим жараёнларининг дунёвий тасвири -унинг таркибидаги турли ижтимоий-педагогик йўналишлар ва ўзгаришлар, ислохотларнинг жадаллилиги, уларнинг ранг-баранглиги билан белгиланади.

Ўзбекистон республикасида охириги йилларда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, мамлакатда юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида аҳолининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш каби масалалар ўта муҳим ва долзарбдир [3].

Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзига эътибор қаратилмоқда, бу эса жамоатчиликни олий маълумотни тугатган мутахассисларнинг соғлиғи ва уларнинг касбий тайёргарлиги жараёнида касал бўлиб қолиш даражаси ошиши, кейинчалик иш қобилиятининг пасайиши билан боғлиқ [6].

Талаба-ёшларни жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш муаммоси ўз ечимини кутаётган муҳим масаладир. Ёшлар саломатлиги ҳолати миллат соғлом салоҳиятининг муҳим таркибий қисмидир, шунинг учун талабалар саломатлигини сақлаш ва ривожлантириш ва уларда соғлом турмуш тарзини маданиятини ривожлантириш бугунги кунда устувор аҳамиятга эга. Ёшлар саломатлиги ҳозирги жамиятда ижобий ечимини топиши зарур бўлган энг долзарб ижтимоий аҳамиятли муаммолардан

бўлиб, мазкур муаммога эътиборсиз бўлиш, келажак авлод истиқболини қўлдан бой беришга тенг келади.

Глобаллашув жараёнида жамиятни модернизациялашнинг асосий шартларидан бири аҳоли турмуш тарзи маданиятини ривожлантириш ва ижтимоий муҳитни соғломлаштиришдан иборат.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Талаба-ёшлар соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантиришнинг назарий ва методологик муаммоларини аниқлаш, жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, соғлиғини яхшилаш, соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шартларини тадқиқ этишдан иборат.

**Тадқиқот методлари.** Талаба-ёшлар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг умумий омилларини, педагогик восита сифатида жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг таълимий-тарбиявий аҳамиятини ўрганиш ва бу йўналишнинг илғор тадқиқот натижаларини таҳлил қилиш усуллари қўлланилди.

**Тадқиқот натижаларининг ва муҳокамаси.** Соғлом турмуш тарзи – бу инсон саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётий фаолиятни йўлга қўйиш ҳамда саломатлигининг юқори даражада бўлишига эришишни таъминловчи ижтимоий ходисадир. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш оила ва узлуксиз таълим тизимида талабалардаги саломатлик, соғлом турмуш тарзи мотивация, эҳтиёжлилиқ, қизиқувчанлик, соғлом авлод келажagini таъминлашга интилувчанлик ҳамда ўз саломатлигига онгли муносабатда бўлиш каби фазилатларини такомиллаштиришга қаратилган[9].

Инсонларда соғлом турмуш тарзининг қарор топиши, унинг соғлом турмуш тарзи борасидаги асосий назарий билим ва кўникмалар билан қуролланиш даражасига боғлиқ. Соғлом турмуш тарзи кўникмаларининг шаклланганлик даражасига мувофиқ, фаол ҳаракат қиладиган, турли машқлар ёрдамида организмни чиниқтирадиган, эрталабки бадан тарбия, шунингдек, спортнинг муаяян тури буйича махсус сексияларида доимий шуғулланадиган шахс тушунилади [ 8].

Бугунги кунда соғлом туруш тарзи маданияти куникмаларини шакллантириш, унинг мазмун-моҳиятини талабалар онгида чуқур сингдириш муҳим масаладир. Зеро, жамиятимизда инсон саломатлиги, жисмоний баркамоллиги, соғлом турмуш тарзи маданиятига эгаллиги ўта муҳим ижтимоий қадрият ҳисобланади. Миллат саломатлигини таъминлаш, халқ генофондини бекаму-қўст сақлаш соғлом турмуш тарзи туфайлигина етарлича ижобий тарзда ҳал этилади. “Соғлом турмуш маданияти” тушунчасида “соғлом ҳаёт кечириниш” ғояси асосий ва муҳим масала ҳисобланади. “Соғлом турмуш маданияти” тушунчаси кенг маънога эга бўлиб, у инсоннинг жисмоний, маънавий ва ахлоқий жиҳатдан соғлом ривожланишини қамраб олади [7].

Талаба – ёшларни жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик шарт - шароитлари, имкониятлари ва самарадорлик жиҳатлари борасида имлий ишланмалар етарли деб бўлмайди. Мавжуд манбааларда муаммонинг умуний томонлари ўрганилиб, ўқувчи ёшлар, талабаларда соғлом турмуш тарзи муаммоларини долзарблигини эътироф этиб, тадқиқотлар кўламини янада кенгайтириш зарурият эканлигини такидлаганлар.

Педагогик фаолият ўзининг расмийлик жиҳатлари билан инсон амалиётининг барча соҳаларига ўхшашдир, чунки ушбу жараён таҳминга асосланиб субъект (объект), мақсад, жараён, тесқари ташқи ва ички алоқа ва бошқаларни ўзида мужассамлаштирган. Шу билан бирга, педагогик фаолиятнинг туб фарқларидан бири шундаки, бу жараёнда фаолият объекти таълимнинг ҳақиқий субъектига айлантириш талаб этилади.

Олий таълим жараёнининг ҳақиқий субъектига талаба шахсини шакллантириш “... унинг субъектив позициясини (мавқеини) ижобийликка томон йўналтириш - бу мураккаб диалектик ва муҳим педагогик ҳодиса бўлиб, педагогик соҳа йўналишида етарлича ишлаб чиқилмаган”

Талаба-ёшлар соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммоси, таълим ва тарбия тизимининг (мактаб, лицей, коллеж) бир босқичидан кейингисига (олий ўқув юртига) ўтишда оператив муносабат ва шароитлар тизимининг кескин ўзгартириш билан амалга оширилади.

Бу биринчи курс талабасига ташқи ва ички муҳит билан ўзаро муносабатларни (ўзлигини англаши) мунтазам равишда ўзини-ўзи таҳлил қилиб бориш эҳтиёжини келтириб чиқаради, яъни фаол, беқарор ёки пассив бўлиш мезонлари орқали шахсий мавқеи шаклланади. Аммо таълим ва тарбиянинг баъзи шарт-шароитларидан бошқасига ўтишнинг муқаррар қийинчиликларини енгиш учун талабанинг фаол (субъектив) позициясини шакллантириш педагогик ҳодиса сифатида муҳим аҳамиятга эга. Шу нуқтаи назардан, фаол талаба мавқеини босқичма-босқич шакллантиришга қаратилган педагогик жараён муҳитида соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш методологиясини ишлаб чиқиш талаб этилади. Шу билан бирга, бундай талаба мавқеини ривожлантиришнинг муайян босқичлари узлуксизлигини, аудитория ва аудиториядан ташқари таълим-тарбия жараёнида амалга оширишни тақозо этади.

Соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш қонуниятлари доимий қайта такрорланувчи, барқарор педагогик жараёнинг энг аҳамиятли ҳодисасидир. Таълим жараёнининг объектдан - асосан унинг субъектига айлантиришга қодир педагогик фаолиятнинг муҳим, такрорланадиган ва барқарор боғлиқлигини ақс эттиради. Узлуксиз таълим ва тарбия тизими бўғинларида соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммосини мақсадли ва фаол амалга оширувчи шахс - ўқитувчидир [5].

Ўқувчи таълимнинг бир босқичидан иккинчисига, бир ёшдан иккинчисига, бир ижтимоий мавқедан иккинчисига ўтганда шахс учун ўзининг ички позицияси шунчалик муҳим ва аҳамиятли бўлиб қолади, мазкур ҳодисага ўқитувчилар доим диққат-эътиборли бўлишлари зарур [5]. Талаба шахсининг ички дунёси қуйидаги ҳолатларда шахсининг энг муҳим хусусиятларидан бирига айланади:

- янги (янгиланган) шарт-шароитлар, муносабатлар тизимида инсонни ўзини тутиш ва фаолиятнинг янги стратегияларини шакллантиришга ундайдиган талабларнинг келиб чиқиши ва ижтимоий мавқенинг ўзгариши;

- яқинлашиб келаётган муҳим ҳаётий ҳаракатлар олдидан бир хил мақом шароитида ўхшаш вазифанинг пайдо бўлиши: масъулиятли қарорлар, уни амалга ошириш усулларини танлаш, қийинчиликларни енгишга бўлган муносабатни белгилаш ва бошқалар.

Ижтимоий муҳитда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммосини айнан мажмуавий ёндашув билан амалга ошириш мумкин:

- инсон жисмоний ривожланишининг асосий қонуниятларини фақат онтогенез ва филогенез йўналишларида чуқурроқ очиб берилиши;

- ҳозирги давр инсониятининг асосий ҳаёт тарзи фаолиятига ва келажак авлод жисмоний қобилятларига тасаввурли ижтимоий прогресс томонидан эҳтимоллик талабларини олдиндан яққол англаш;

- жисмоний маданият соҳасининг қай даражали таъсир механизмларини, инсониятга табиат томонидан инъом этилган сифат ва қобилятларини мақсадли ривожлантириш, атроф муҳитга мослашув, салбий таъсирларга чидамлилигини ривожлантириш нуқтаи назаридан етарлича аниқ ва реал имкониятларини баҳолаш;

- ҳар томонлама ривожлантиришнинг асосий талабларини қондирувчи индивид жисмоний баркамоллигини ўтган замон ва ҳозирги замон шарт-шароитларидан келиб чиқиб оптимал модел хусусиятлари ва мезонларини ишлаб чиқиш.

Мавзуга оид мавжуд илмий манбааларни ўрганиш олий таълим “жисмоний маданият” таълим йўналишининг ўқув тарбиявий жараёнида ўтказилган кузатувлар асосида дарс ва дарсдан ташқари ўтказиладиган жисмоний тарбия ва спорт машғулоти воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг педагогик, технологик жараёнини ташкил этиш шарт – шароитлари аниқланди:

1. Жисмоний маданият таълим йўналишининг анъанавий таълим негизида замонавий



шарт-шароитларни ҳосил қилишнинг методик ва технологик асосларини яратиш.

2.Ўқув жараёни, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари жараёнида талабалар хулқ-атвор, одатлар, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, соғлиғини сақлаш ва ривожлантиришга оид диагностика методлар амалиётини йўлга қўйиш.

3.Ўқув фаолиятига ўқув технологияларини жорий этиш, жисмоний тарбия назариясини ривожлантирувчи ва шахсга йўналтирилган таълимнинг педагогик назариялари билан уйғунлаштириш.

4.Талабаларни соғлом турмуш тарзини маданиятини ривожлантиришга йўналтирилган дарс ва дарсдан ташқари машғулотлар тизимини жорий этиш.

5.Талабаларда жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш жараёнининг самарадорлигини таъминловчи, илмий асосланган воситалар механизмларини амалда жорий этиш.

Жисмоний тарбия инсоннинг умумий маданиятининг бир қисмидир. Жисмоний маданиятда инсон нафақат ўзининг табиий борлиғини, балки ўзи, атрофдаги дунё, табиат ва жамият билан уйғунлашишга интилиб, инсоният маданиятини ҳам эгаллайди.

Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида шахснинг жисмоний маданиятининг шаклланиши, асосан жисмоний тайёргарликдан жисмоний соғлиқни сақлаш дастурларини амалга оширишга, шахснинг жисмоний ўзини такомиллаштириш ва психофизик фазилатлар ва хусусиятларнинг ривожланиш даражасининг ўзгаришига йўналтирилган кўп қиррали ва шу билан бирга ажралмас жараёндир [6].

Соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, инсон соғлиғини мустаҳкамлаш, унинг жисмоний ва функционал имкониятларини оширишда жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади. Инсон турмуш тарзи таркибида жисмоний фаолликка қонуний ва мажбурий эҳтиёж сезиши лозим. Соғлом турмуш тарзи, саломатликни мустаҳкамлаш жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланишни тақозо этади. Зеро, талабаларни соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларни жисмоний камолатга етишишида жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжини шакллантириш таълим муассасалари олдида турган муҳим вазифадир.

Шундай экан, оилий таълим муассасалари талабаларини жисмоний тарбия ва спорт воситасида соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг муаммоси бўйича чуқур илмий тадқиқотлар ва изланишлар олиб боришга эҳтиёж мавжуд, айнан шу ҳолат мазкур тадқиқот ишининг долзарблигини белгилаб беради.

Олий таълим муассасаси талабаларида соғлом турмуш тарзи маданияти бўйича мавжуд амалий аҳволни илмий ўрганиш ва ўзига хос бир неча хусусият борлигини кўрсатади.

Бугунги кунда техника тараққиётининг ривожланиб бораётганлиги, инсон иш фаолиятида бажарадиган ишларнинг ўрнини техника воситалари эгаллаётгани киши саломатлигини мустаҳкамлашда саълбий таъсир кўрсатмоқда. Шунингдек, замонавий ўқув жараёни кўпинча талабалар саломатлигини ёмонлашувига олиб келмоқда.

Талабаларда соғлом турмуш маданиятини ривожлантириш масаласи жуда муҳимдир. Соғлом турмуш тарзи аввало оиладан бошланади. Ўқувчи – ёшлар ва талабаларда ёшлигидан бошлаб “Соғлом турмуш маданияти” тушунчасини “Соғлом ҳаёт кечириш” ғоясини сингдириш асосий ва муҳим масала ҳисобланади.

Ўқув юртида талаба – ёшларни соғлиғини ёмонлашувига олиб келадиган бир қанча омиллар, сабаблар мавжуд. Масалан:

- кун тартибига тўғри риоя қилинмаслиги;
- жисмоний машқлар билан шуғулланмаслик, гигиен талабалар;
- чекиш, алкоголь моддаларнинг тарқалиши;
- дам олиш ва бўш вақтларини, компьютер заллари, кафеларда ўтказишга боғлашади;

Юқорида коўрсатиб ўтилган ҳолатлар талаба-ёшларнинг ўз вақтларини турли хилдаги бекорчилилик ишлар билан бандлиги билан ўтказиб, саломатлик ҳақидаги маданиятининг пастлигидан, уларнинг соғлиғига бепарволик билан муносабатда бўлганлигидан далолат беради. Шунинг учун бўлажак жисмоний маданият ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш

жараёнида, соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда, дам олиш ва бўш вақтни ташкил қилишда, таълим даргоҳларида дарсдан ташқари миллий ва оммавий спорт тўғрақлари фаолиятини тизимли, самарали ташкил қилиш соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, ривожлантиришда муҳим аҳамият касб этади. Зеро, жисмоний тарбия ишига мотиватсион муносабатни шакллантириш талабаларга соғлиқни қадрият йўналиши сифатида эгаллашига қаратилиши зарур. Шунинг учун талаба-ёшларнинг соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда жисмоний тарбия ва спорт асосий мақсади бўлиб, унинг вазифалари тананинг функционал, мослашувчан қобилиятларини ошириш, шахснинг жисмоний маданиятини ривожлантириш ва ўз-ўзини ривожлантиришга қаратилган шахсни тарбиялаш ва ривожлантиришдир. Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки жисмоний тарбия ва спорт нафақат ўқув интизоми, балки талаба ёшларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантиришнинг энг муҳим таркибий қисми бўлиб жисмоний ва маънавий бирликни уйғунлаштиришга ёрдам беради, талабаларнинг саломатлиги, жисмоний ва ақлий баркамоллиги каби умуминсоний қадриятларнинг шаклланишини таъминлайди.

**Хулоса.** Талаба-ёшларда соғлом турмуш маданиятини шакллантириш муаммоси йўналишида кейинги тадқиқот предмети ва усулларини аниқлаш, шу жумладан методологик масалаларни, соғлом турмуш тарзи маданиятининг назарий асосларининг таълим тизимида ва шахс жисмоний маданиятида тутган ўрнини ва уларни янада ривожлантириш нуқтаи назаридан келиб чиқиб ҳал қилиш мумкин. Назарий таҳлилнинг юқори даражасига ўтишнинг асосий услубий масалалари, ўрганилаётган объект ҳақида дастлабки ғояларни аниқлаштиришни ўз ичига олади. Биринчи навбатда, аниқ белгилаш ва ифодалаш муҳим бўлган масалалар:

- илмий йўналишларида олиб борилаётган тадқиқотларга тегишли объектив тажрибалар улуши;

- "соғлом турмуш тарзи" категорияларини ўзида қамраб олувчи реал ҳодисалар;

- объектив воқелиқда соғлом турмуш тарзи маданиятининг аҳамияти ва муҳимлиги.

Келгусида соғлом турмуш тарзини ижтимоий талаб даражасида шакллантириш нуқтаи назаридан зарурий тадқиқотларни ўтказиш, шунингдек уни такомиллаштиришга ҳисса қўшиши керак бўлган амалий чора-тадбирларни тизимли йўналтириш, жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг таъсирчан воситаларини тажрибавий текшириш режалаштирилган.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031-сон қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ -3306 – сонли қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора – тадбирлари тўғрисида”ги 2020 йил 24 январдаги ПФ -5924 – сонли фармони.
4. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека.-М.:Теор.и практ.физ.культ., 2000.-275 с
5. Годник С.М. Процесс преемственности высшей и средней школы. - Воронеж.: ВГУ, 1981. - 207 с.
6. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. Кемерово, 2005.
7. Матчанов И. ДЖ. Мактабдан ташқари таълим муассасаларида ўсмирларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантириш: пед.ф.....дисс. афтореферати.Тошкент, 2001.
8. Рахмонов А. Соғлом турмуш тарзи тарбия воситаси. – Т.: «Fan technology», 2012.- 7 б.
9. Шарипова Д.Ж. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш. – Ф.: 2010.- 61 б.
10. Шукуров Р.С. Миллий кураш турлари ва уни ўқитиш методикаси (Турон кураши) ўқув – қўлланма.- Б.: 2016. -210 б.

## ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Тураев М., старший преподаватель,  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье рассмотрены некоторые особенности повышения эффективности образовательной задачи урока как обучения двигательным действиям и формирования двигательных умений и навыков учащихся общеобразовательных школ.

**Ключевые слова:** Двигательной активности, двигательные умения, двигательный навык, физическая подготовленность.

**Актуальность.** Исследования в области двигательного обучения, двигательного развития, двигательного контроля, биомеханики, физиологии, специального обучения и педагогики позволили выявить определённые принципы, которые в случае правильного применения способны существенно помочь в обучении двигательным навыкам в процессе физического воспитания учащихся.

**Цель исследования.** В области обучения двигательным навыкам при разработке учебных программ для учащихся с особыми потребностями подчёркивают важность анализа параметров, которые имеют отношение к обучаемому, заданию, а также внешней обстановке. В связи с этим положением необходимо выявить особенности организации образовательного пространства с целью обучения учащихся двигательным умениям и навыкам.

**Методы и организация исследования.** С целью исследования процесса обучения двигательным умениям и навыкам, приоритетным и действенным является метод педагогического наблюдения (педагогический анализ урока физической культуры). В общеобразовательной школе №14 г. Бухары организован серия (в течении второй четверти 2019-20 учебного года) педагогического анализа уроков физической культуры. В общепринятой форме педагогического анализа дополнительно включены вопросы для наблюдения: этап обучения, педагогический контроль усвоения двигательным умения и навыкам, формы и методы обучения, совершенствования и контроля двигательных умений и навыков.

**Результаты исследования.** Основываясь на обобщения выводов педагогического анализа, предлагается некоторые особенности организации процесса обучения двигательным умениям и навыкам. Необходимо отметить, выявленные некоторые выводы (положения) согласовываются с данными исследователей [4].

Между тремя (характеристики учащегося, задания, окружающая обстановка) типами параметров существует взаимодействие, временами достаточно сложное. К числу показателей, характеризующих обучающегося, относятся возраст, телосложение, пол, социально-экономическое положение, уровень культурного развития, взгляды, реальный и субъективно воспринимаемый уровень знаний и способностей, творческие возможности, мотивы и тип нарушений [1,2].

Некоторые из этих переменных могут изменяться в течение учебного модуля или даже урока в зависимости от ситуаций. Например, учащийся с синдромом Дауна могут крайне увлечённо относиться к занятиям прыжками через скакалку, однако после повторения однообразных действий в течение 10 минут без особого успеха уровень их мотивации в прыжках через скакалку, может заметно снизиться. И наоборот, ученики с церебральным параличом могут приходить в спортзал, испытывая ужас от мысли о занятиях танцами, однако после действительно замечательного прорыва в освоении танцевальных движений, помощи со стороны одноклассников и под влиянием прекрасной музыки их стремление может существенно возрасти [3].

При анализе параметров окружающей обстановки следует рассматривать не только физические параметры среды, где занимаются дети. Необходимо рассмотреть также и возможности для занятий в помещениях и на открытом воздухе, наличные спортивные

сооружения и спортивный инвентарь, доступное для занятий пространство, поверхность покрытия полов, освещение, температура воздуха и т.д. настоятельно рекомендуется проанализировать также и эмоциональную обстановку. Проходят ли занятия в позитивной атмосфере взаимной поддержки, в которой индивидуальные различия не имеют значения. Ко всем ли учащимся относятся достойно? Наряду с обеспечением безопасных и надлежащих материальных условий для занятий хороший учитель должен также следить за эмоциональной безопасностью обстановки на занятиях.

Третья группа параметров – учебное задание – характеризует нашу учебную программу. Насколько выбранные нами для обучения двигательные навыки представляют интерес и могут быть полезными для наших учеников? Обучаем ли мы навыкам лишь потому, что они нам нравятся, или потому что всегда так поступали? Может быть, мы обучаем навыкам, которые представляют ценность для учащихся, их родителей и сообщества. Где они живут, и которые могут быть использованы уже сейчас или уже на следующем учебном занятии?

Принимая во внимание взаимодействие переменных, характеризующих учащегося, окружающую обстановку, а также поставленную учебную задачу можно составить перечень принципов обучения двигательным навыкам.

**Выводы.** Рост и созревание организма влияют на способность к обучению двигательному навыку, механические и физиологические принципы движений определяют наилучший способ формирования конкретного навыка, при обучении новому навыку необходимо использовать подкрепление и повторение, на процесс обучения двигательным навыкам влияет эмоциональное состояние ученика, успешное выполнение поставленной задачи способствует повышению эффективности обучения, обучение проходит быстрее, если практические занятия разделены достаточными промежутками времени для отдыха, моторные навыки, закреплённые с помощью многократного повторения, сохраняются дольше.

#### Литература

1. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иктисодиет, 2014.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007.

## БОШЛАНГИЧ ТАЪЛИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙЎНАЛТИРИШ МЕТОДИКАСИ

*Толибова О.Ё., ўқитувчи,*

*Бухоро шаҳар 13-умумий ўрта таълим мактаби, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** ушбу мақолада мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия машғулотларини болаларни соғломлаштиришига йўналтириши асосида ташиқил қилиши усуллари баён этилган. Умумий ўрта таълим мактабларида таҳсил олувчи ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган жисмоний тарбия дастурининг ўзига хос хусусиятлари, индивидуал қобилият ва тайёргарликка эга бўлган ўқувчилар учун вазифаларни уларнинг жисмоний тайёргарлигини назарда тутган ҳолда ҳаракат амалларига ўргатиши, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланганлик, функционал тайёргарлиги, ва жисмоний сифатларини ривожлантиришида илмий ва амалий тавсиялар назарда тутилган.

**Калит сўзлар:** соғломлаштириши, соғломлаштирувчи жисмоний тарбия, ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси, дифференциал ёндашув, яхши ва тез ўзлаштирувчи ўқувчилар, секин ўзлаштирувчи ўқувчилар.

**Мавзунинг долзарблиги.** Бугунги кунда ёш авлод тарбияси, саломатлигига берилаётган эътибор эртанги кунимизга берилаётган эътибордир. Шунини алоҳида

такидлашимиз лозимки, мактабгача тарбия ва кичик мактаб ёшидан бошлаб жисмонан, маънан етук шахсларни тарбиялаш бугунги таълим олдида турган долзарб масалалардан бири саналади [1, 2].

Айнан мустақиллик шарофати билан мамлакатимизда бу тармоқни ривожлантириш йўлида юқори даражада ўзгаришлар амалга оширилганлиги бугун ҳеч кимга сир эмас. Ёш авлодни баркамол қилиб тарбиялаш мақсадида давлат стандартлари талабларига жавоб берадиган спорт мажмуалари қурилди ва улар самарали фаолият олиб бормоқда [2, 7].

Бошланғич таълимдаги жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларда ҳаракатлантирувчи билим ва малакаларни шакллантиришни, уларнинг ҳар томонлама муносиб камол топишига хизмат қиладиган жисмоний тайёргарлик негизининг асосларини яратишни назарда тутди. Жисмоний тайёргарлик соғлом бўлишнинг энг муҳим шарти, унинг яхшиланиши эса мактаблардаги жисмоний тарбия машғулотларининг соғломлаштиришга йўналтирилиб, юқори даражада ўтилишига боғлиқ. Анъанавий усулда ташкиллаштирилган жисмоний тарбия дарслари мактаб ўқувчиларининг маълум бир жисмоний имкониятларини ривожлантириш, мазкур ёшдагилар учун характерли бўлган билим ва малакаларни, жисмоний тарбия талабларига жавоб берадиган билимларни шакллантиришга қаратилган, холос [6, 8].

Бундай ўқув машғулотини ташкиллаштириш жараёнида болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракатлана олиш имкониятининг турличалиги боис жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ҳар бир ўқувчи билан алоҳида ёхуд уларни даражаларга ажратган ҳолда ўз мақсадларини амалга оширишлари лозим. Бироқ бу масалага таълим жараёнида кам эътибор берилмоқда [4, 5, 6].

Ўқувчилар жисмоний тарбиясининг замонавий концепциядаги муҳим жиҳати шундаки, унда жисмоний тарбия дарсларида соғломлаштириш муаммосининг ролини оширишга қаратилган. Афсуски, таълим жараёнида бу йўналишга етарлича эътибор берилмаяпти. Кузатишларимиз шуни кўрсатадики, бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний тарбия машғулотларини ўтиш жараёнида назарий ва методик билимларни соғломлаштириш технологиялари билан қўшиб олиб боришнинг самарали усуллари тўлиқ ишлаб чиқилмаган. Ушбу муаммонинг ечимини топиш турли даражада жисмоний тайёргарликка эга бўлган бошланғич синф ўқувчиларининг соғлигини мустаҳкамлаш ва асрашда ниҳоятда долзарб аҳамиятга эга.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Бошланғич синф ўқувчиларини жисмоний тарбия машғулотларида соғломлаштиришда, ўқувчиларнинг индивидуал қобилиятлари ва жисмоний имкониятларини назарда тутган ҳолда уларни ҳаракат амалларига ўргатиш, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланиши ва функционал тайёргарлигини ошириш услубиятини такомиллаштириш.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатув ва таҳлил, педагогик тестлаш, пульсометрия, антропометрия, педагогик тажриба-синов ва математик-статистик таҳлил.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Жисмоний тарбия дарслари бўйича илгари ишлаб чиқилган тизимнинг номукамаллиги яна шундаки, унинг асосий мақсади соғломлаштирувчи эмас, балки таълимий характер асосида тузилганлигидир. Мактаб жисмоний тарбия тизимида, шунингдек, ўқувчиларнинг жисмоний ривожланганлиги ва функционал тайёргарликни инобатга олган ҳолда жисмоний зўриқиш машқларга индивидуал ёндашувнинг мавжуд эмаслигидир. Бу эса жисмонан соғломлик даражасини аниқлаштиришда диагностик методиканинг қисман назарда тутилмаганлиги билан боғлиқдир. Жамиятнинг, айниқса, болаларнинг жисмоний тайёргарлигини яхшилашга эришиш учун жисмоний тарбия ва спорт аҳолининг барча қатлами учун кундалик турмуш тарзининг ажралмас бўлагига айланиши лозим. Буни амалга оширишнинг самарали усули шуғулланувчи болаларда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари тизимига доимий ижобий муносабатни шакллантиришдир. Мазкур муаммонинг ечими кўп жиҳатдан шуғулланувчи болаларнинг бу машғулотларга нечоғлиқ қизиқишлари ва қониқишларига боғлиқ. Шу боис жисмоний тарбия ва

спорт машғулотларига бўлган муносабатни ўрганиш нафақат ижтимоий ва психологик, балки дарс жараёнида онглилик ва фаоллик тамойилини амалга оширувчи муносабатни шакллантиришга хизмат қилувчи назарий ва амалий педагогик таълимга тўғридан-тўғри аҳамият касб этувчи муаммо ҳамдир. Шуғулланувчиларда жисмоний тарбия ва спорт дарсларига нисбатан пайдо бўлган норозиликнинг келиб чиқиш омилларини ўрганиш уларда машғулотларга бўлган онгли муносабатни ўрганишига ёрдам беради, уларнинг жисмоний тарбия дарслари жараёнидаги фаоллигини оширади. Жисмоний тарбияда индивидуал ёндашувни комплекс амалга ошириш зарурати жисмоний тарбия дарслари жараёнида йўл қўйилаётган айрим ҳолатлар туфайли пайдо бўлди.

Ўқувчиларнинг қобилият ва иқтидорини намоён этишга қаратилган барча болалар учун бир хил бўлган умумий таълим уларнинг етарли даражада интенсив риавожланишига кафолат беролмайди. Бу биринчи навбатда бир синфда ўқийдиган ўқувчиларнинг бир хилмаслигига, уларнинг қизиқиш ва қобилиятларининг турфалигига боғлиқ.

Ўқитилаётган гуруҳларда шундай ўқувчилар бўлиши мумкинки, уларга ўтилаётган ўқув материали аллақачон таниш, ҳаракатлантирувчи машқлар эса ҳеч қандай қийинчилик туғдирмаслиги мумкин. Бундай ўқувчиларнинг машғулотларда қатнашиши ўқитувчи томонидан алоҳида инобатга олиниб, ўзлаштиришларида нисбатан юқори натижага эриши учун уларга берилаётган топшириқни янада мураккаброқ қайта ишлаб чиқиш, ҳаракатлантирувчи машқларни чуқурлаштириш талаб этилади. Бир ўқувчи ҳаракатлантирувчи билимни энди ўзлаштираётган бир пайтда, бошқа ўқувчи аллақачон бу билимни мукамал даражада эгаллаши мумкин. Ҳаракатлантирувчи ҳолатларга ўқитиш жараёнида ҳар бир гуруҳ ўзининг жисмоний тайёргарлигидан келиб чиққан ҳолда машқни бажарди.

Маълумки, инсоннинг соғлиги 10-20% ирсиятга, 15-30% атроф муҳитнинг ҳолати, 8-15% соғлиқни сақлаш тизимига ва 50-70% одамларнинг ўзининг кундалик турмуш тарзига боғлиқ. Валеологик билимлар ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг турли самарали услубларини умумий ўрта таълим тизимига жорий этиш янада чуқур ва мураккаб тадқиқотни, шунингдек, концепциялар, назариялар, технология ва сифат баҳосининг диагностик процедурасини талаб этади. Соғлом турмуш тарзига муносабатни ўрганиш мақсадида биз томонимиздан анкета саволлари тузилиб, мактаб ўқувчилари сингари ўқитувчилар орасида ҳам сўровнома ўтказилди.

Таҳлил жавобларидан маълум бўлдики, 70% бошланғич синф ўқувчиси соғлом турмуш тарзи ҳақида тушунчага эга эмас. 42% ўқувчи тамаки ва алкоголь маҳсулотларига организмнинг тобе бўлиб қолишининг салбий оқибатларини тушунтира олган, холос. Сўровнома давомида шу нарса аниқ бўлдики, 50% ўқитувчи дарсларида кўргазмали куроллар, расмлар, жадвал ва мисоллардан фойдаланган ҳолда ўқувчиларга зарарли одат, иллатларга қарши кураш йўллари ва соғлом турмуш тарзи ҳақида маълумот беради ёки уни тарғиб қилади, 32% ўқитувчи эса жисмоний тарбиянинг инсон саломатлигига фойдаси ҳақидаги назарий билимларни берса, 18% ўқитувчи назарий билимларга вақтни сарфлашни муҳим эмас, деб ҳисоблайди. Бундан ташқари, 40% ўқитувчи дарсдан ташқари ўқувчилар билан саломатлик ва соғлом турмуш тарзи тўғрисида гаплашишга вақт топади. 40% ўқувчиларга мактаб дастурининг меъёрлари қийинчилик туғдиришини, 72% жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ўқувчилар учун намуна бўла олади, 68% ўқувчилар дарсдан бўш пайтларида спорт тўғрақларида шуғулланиши ва жисмоний тарбия дарсларини 36% ўқувчи узрли сабабларсиз қолдираётганлиги аниқланди.

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзи инсоннинг эҳтиёж ва қадр иерархиясида биринчи ўринни эгаллагани йўқ. Лекин биз боламизни ҳали гўдаклик чоғиданоқ саломатликни сақлаш, қадрлаш ва мустақамлашга ўргатмас эканмиз, ўзимиз уларга ўрناق бўла олмас эканмиз, бирор натижага эришишимиз қийин. Келажак авлод уларга намоийшкорона ўрناق бўлгандагина нафақат интеллектуал салоҳият жиҳатдан, балки маънавий ва жисмоний жиҳатдан ҳам ривожланган шахс бўлиб камолга етишади.

Ўтказилган сўровномалар натижасида шу нарса маълум бўлдики, сўралган ўқувчиларнинг ўртача 78,2% мунтазам равишда жисмоний тарбия дарсларида қатнашади. Ёши улғайган сайин ўқувчиларнинг жисмоний тарбия дарсларида қатнашиш кўрсаткичи пасайиб бораверади: 7-8 ёшда бу кўрсаткич 86,7%, 9-10 ёшда - 78,6%, 10-11 ёшда 69,4% ни ташкил этди. Анкета сўровномалари натижасида 7-8 ёшли ўқувчилар кўпроқ ҳаракатли жанговар ўйинларга (54,2%), 9-10 ёшдаги ўқувчилар кураш (44,4%) ва спорт ўйинлари (29,4%)га қизиқишлари маълум бўлди. Анкета сўровномаси натижаларидан яна шу нарса маълум бўлдики, умумий ўрта таълим мактабларидаги анъанавий жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларда ҳеч қандай қизиқиш уйғота олмаяпти. Нисбатан юқори жисмоний тайёргарликка эга гуруҳларнинг ўқувчилари томонидан анъанавий жисмоний тарбия дарсларига салбий муносабат билдирилган.

**Хулоса.** Мактабдаги жисмоний тарбия дарсларининг ҳозирги ҳолатини таҳлил қилиш, ўрганилаётган муаммо бўйича бир қанча, жумладан: ўқувчиларда жисмоний тарбияни, саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашни шакллантириш қонуниятини, назарияси ва услубий ўзига хосликлари, мактаблардаги жисмоний тарбия дарслари шароити; жамиятнинг жисмоний тарбия, жисмоний тарбия машқлари соғломлаштирувчи самарали технологияларга талабгорлиги, бироқ уларни лойиҳалаштиришда илмий асосланган назарияларнинг йўқлиги ўртасида; мазмун, ўқувчиларга жисмоний мукамал билим бериш учун ўқитувчиларга етарли шароитлар яратилмаганлиги ўртасида мавжуд бўлган аҳамиятли қарама-қарши фикрларни аниқлаш имконини берди.

Биз тавсия этаётган баҳолаш тизимида уни амалга оширишнинг замонавий йўналишларини инобатга олдик. Бунда ўқувчиларнинг қизиқиш ва қобилиятлари ҳамда алоҳида имкониятлари назарда тутилади. Шу сабабли ўқувчиларга мураккаблиги бўйича турли даражадаги ва субъектив қийин машқларни вазифа сифатида бердик. Билимларни такомиллаштириш интеллектуал жараён ҳисобланиб, бу бошланғич синф ўқувчиларида қабул қилиш, фикрлаш, эслаб қолиш ва бошқа руҳий ҳолатлар билан боғлиқ. Шаклланган тушунчалар, тасаввурлар, ўзлаштирилган тамойиллар, қоидалар ва бошқалар унинг натижаси ҳисобланади. Назарий тайёргарликнинг баҳоси анъанавий омилларга мувофиқ амалга оширилади, бунда, ўқувчиларда дарсларда олган назарий билимларини амалиётда қўллаш олиш кўникмасини шакллантириш лозим.

Таҳлиллар шунингдек, умумий ўрта таълим мактабларидаги анъанавий ташкиллаштирилган жисмоний тарбия дарслари жисмоний сифатларни, ҳаракатлантирувчи билим ва малакаларни шакллантиришга қаратилган, бироқ жисмоний тайёргарлик даражаси ҳар хил бўлган бошланғич синф ўқувчилари саломатлигининг назорат қилинмаслиги соғлом турмуш тарзига таъсир кўрсатиб, дастур материалларини ўзлаштиришга, ўқувчиларда жисмоний тарбияни шакллантиришда қийинчиликлар туғдиришини кўрсатмоқда.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 сентябрдаги «Халқ таълимини бошқариш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПФ-5538-сон Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 16 январдаги «Таълим сифатини назорат қилиш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПҚ-4119-сон қарори.
3. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. 1-жилд // Таржимон: Расулов А.Р. Қаюмов А.П. – Т.: Муҳаррир, 2013. – 692 б.
4. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув кулланма. – Т., 2018. – 172 с.
5. Даминов Т.А., Халматова Б.Т., Бобева У.Р. Болалар касалликлари. – Т., 2010. – 304 б.
6. Саидов И.И. Формирование здорового образа жизни в процессе физического воспитания учащейся молодежи. // Вестник спортивной науки: г.Москва. № 6. 2010. 63-66 с. (13.00.00; №4)
7. Саидов И.И. Мактабгача ва бошланғич таълимда жисмоний тарбия дарсларини соғломлаштиришга йўналтириш методлари. // *Pedagogik mahorat*: Вухоро ш. № 1. 2014. 89-94 б. (13.00.00; № 23)
8. Саидов И.И. Ўқувчиларнинг соғлигини мустаҳкамлаш ва жисмоний ривожлантиришда ўзини-ўзи тарбиялашнинг аҳамияти. // *Pedagogik mahorat*: Вухоро ш. № 4. 2018. 324-326 б. (13.00.00; № 23)

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY O'YINLAR YORDAMIDA INTELLEKTUAL RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

*Muxitdinova N.M., o'qituvchi,  
Buxoro Davlat Universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

*Annotatsiya:* mazkur maqolada mamlakatimizda maktabgacha ta'lim tizimiga berilayotgan e'tibor shuningdek 4-5 yoshli bolalarni jismoniy o'yinlar yordamida aqliy rivojlanishidagi ta'siri va tavsifiya etilgan o'yinlarni tashkil etish va o'tkazish metodikasi hamda ularning pedagogik- psixologik asoslari nazariy jihatdan asoslab berilgan.

*Tayanch so'zlar:* Maktabgacha ta'lim, intellektual, jismoniy va aqliy rivojlanish, jismoniy o'yinlar, sport, dunyoqarash, texnologiya, zamonaviy ta'lim, malakali pedagog, genafond.

**Dolzarblik.** «Maktabgacha tag'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi Farmon hamda «O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida»gi qaror qabul qilindi. Bu qarorga quyidagi vazifalar belgilab qo'yildi:

- joylardagi maktabgacha ta'lim muassasalarining ahvolini chuqur o'rnanish;
- sohadagi kamchiliklarni bosqichma-bosqich bartaraf etish;
- maktabgacha ta'lim muassasalarini qurish, ta'minlash va jihozlash bo'yicha manzilli ro'yxatni shakllantirish;
- bolalar tarbiyasi jarayonida o'z ishini puxta biladigan, malakali pedagog kadrlarni jalb qilish. [1].

**Tadqiqot maqsadi.** 4-5 yoshli bolalarni intellektual jihatdan rivojlantirishda qanday jismoniy o'yinlarni tanlash mumkinligi, qolaversa o'yinlarni tashkil etishda zarur bilim va ko'nikmalarga ega bolgandan so'ng o'tkazish. Tanlangan metoddan foydalangan holda aqliy faoliyatida ijobiy o'zgarishlarni belgilangan muddat oralig'ida nazorat qilib borish.

**Tadqiqot metodi.** Maktabgacha ta'lim yoshdagi bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishini nazorat qilib borishda anketa (so'rovnom), eksprement va nazariy tahlil metodlaridan samarali foydalaniladi.

**Tadqiqot natijasi va muhokamasi** Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, maktabgacha ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish, malakali pedagog kadrlar bilan ta'minlash, bolalarni maktab ta'limiga tayyorlash darajasini tubdan yaxshilash, ta'lim-tarbiya jarayoniga zamonaviy ta'lim dasturlari va texnologiyalarini tatbiq etish, bolalarni har tomonlama intellektual, axloqiy, estetik va jismoniy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadida "2017-2021 yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2707- sonli qarori (29.12.2016 y.) "Nodavlat ta'lim xizmatlari ko'rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3276 - sonli qarori (15.09.2017y). "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3261 - sonli qarori (09.09.2017 y) "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-3305-sonli qarori (30.09.2017y.) "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5198-sonli Farmoni (30.09.2017 y.) qabul qilindi. Qabul qilingan me'yoriy hujjatlar maktabgacha ta'lim muassasalarida Maktabgacha ta'lim muassasasi tarbiyachisi maktabgacha yoshdagi bolalarga jismoniy tarbiya berish uchun nazariy va metodik bilimlarni egallashi g'oyat muhimdir. [2,3,4,5].

Haqiqatdan ham jismonan sog'lom bo'lgan inson o'z navbatida keng dunyoqarash, sog'lom fikr, aql, ong va tafakkurga ega bo'ladi. Qachonki jismoniy va aqliy faoliyat birgalikda olib borilsagina inson ta'lim-tarbiyasi maqsadga muvofiq deb e'tirof etiladi. Barchamizga ma'lumki XXI asr axborot texnologiyalari asri. Bu davrdagi bolalarning qiziqishlari ko'proq kompyuter o'yinlari bo'lib qolayotganligi barchamizga ayyon. Shundan kelib chiqqan holda biz shunday mexanizmni ishlab chiqishimiz kerakki bola hayotining ilk davridan boshlab jismoniy o'yinlarga bo'lgan qiziqishi va kerak bo'lsa mehr - muhabbatini uyg'otishimiz lozim. Maktabgacha ta'lim yoshda bolalar hayoti uchun kerakli bo'lgan ma'lumotlarning 70 % olar ekan.

Maktabgacha davr - bu bolaning o'sish, rivojlanish, o'zini namoyon etishga intilish, o'rganishga, bilishga ishtiyoqi kuchli bo'lgan davrdir. Mazkur davr ichida bolaning insoniy fazilatlarini va aqliy salohiyatini rivojlanishi uchun zamin tayyorlaydi. Bola har tomonlama sog'lom



bo'lib shakllanishida o'z navbatida jismoniy tarbiya va sportning tutgan o'rni va ahamiyati juda katta. Xususan o'yinlar bilan shug'ullanish bolaning qiziqish va ehtiyojlariga mos tarzda takomillashib boradi. Jumladan harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bolani intellektual jihatdan rivojlantiruvchi jismoniy o'yinlar bolalarga ma'lum bo'lmagan vazifalardan tuzilgan bo'lib, ulardan aqliy imkoniyatlarini ishga solishni talab etadi. Bolaning aqliy rivojlanishi juda ko'p xususiyatlarga ega. Jismoniy o'yinlar bolalarga beriladigan vazifalar ularning aqliy rivojlanishini ifodalovchi eng zarur bo'lgan xususiyatlarini ro'yobga chiqaradigan qilib tanlanishi kerak. Bu yoshdagi bolalar asosiy harakat turlariga va hayoti uchun zarur bo'lgan barcha harakat, ko'nikma va malakalarga o'yinlar orqali tarbiyalab o'rgatib boriladi. Tanlash jarayonida albatta bolaning shaxsiy imkoniyatlari va xohish-istaklari inobatga olinishi lozim. Agar uning ehtiyoji va qiziqishini hisobga olinmasa u holda bolaning emotsional kayfiyati juda sust va harakatlarida passivlik namoyon bo'la boshlaydi. Bu vaqtda esa o'yinni darhol tugatish va yangicha o'yinlarni qo'llashni talab etadi.

**Bolalarni yangi o'yin bilan tanishtirish.** Uning mazmuni va qoidalarini tushuntirishi tarbiyachidan puxta tayyorgarlikni talab etadi. Ayrim o'yinlarning mazmuni oldindan bo'ladigan suhbatlar asosida bolalarni bilimlarini oydinlashtirish mumkin. Ularning tasavvurlari aniqlashadi, o'yin obrazlarga nisbatan munosabat tarkib topadi, asosiy hayol o'sadi. O'yinlarni tushuntirish ularning turlariga ko'ra har-xil o'tishi mumkin, biroq bu tadbir doimo emotsional jihatdan qizig'arli, bolalarni quvnoq o'yin faoliyatiga tayyorlaydigan, o'yinni tezroq boshlash istagina tug'diradigan va o'yin topshiriqlarini ishtiyoq bilan bajarishga undaydigan bo'lishi kerak. Mazmunsiz o'yinni tushuntirish qisqa, aniq va ifodali ohangda bo'lishi lozim. Tarbiyachi o'yin harakat izchilligini tushuntiradi, bolalar va o'yin atributlarining joylashish o'rni (kichik va o'rta guruhda buyumlarni mo'ljallab, katta guruhlarda esa mo'ljalga olmay ko'rsatadi) fazo iborasidan foydalangan holda ko'rsatadi va qoidalarni aniqlashtiradi. Shundan so'ng tarbiyachi bolalarga bir necha savollar beradi. O'yinni qoidasi bolalarga tushunarli bo'lsagina o'yin quvnoqlik va uyushqoqlik bilan bilan o'tadi. Musobaqa elementlari mavjud o'yinlarni o'tkazishda tarbiyachi o'yinni tushuntirayotib qoidalarni, o'yin usullarini, musobaqa shartlarini aniqlashtiradi, bolalarni topshiriqlarni yaxshi bajarishga harakat qilishlar va yaxshi uddalashga ishonch bildirgan holda rag'batlantiradi. Tarbiyachi bolalarning jismoniy kamoloti va yakka o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalashayotgan kuchlari teng guruhlar – komandalarni birlashtiradi; o'ziga ishonchsiz, tortinchoq bolalarni faollashtirish maqsadida ularni jasur, faol bolalar bilan qo'shib qo'yadi

### **Aqliy faoliyatni rivojlantiruvchi jismoniy o'yinlardan namunalar**

#### **1-o'yin “Musiqqa jo'rligida harakat qilamiz”**

O'zingizga yoqqan jismoniy harakatni dastlab sekin, so'ng tezroq bajarib ko'ring. Mashqni (qo'l, oyoq yoki tananing qaysi qismi bilan bajarishingizni hisobga olib farzandingizni mashqni bajarish uchun qulay bo'lgan joyidan mahkam tutib mashqni birgalikda bajaring mashqni bajarish paytida mayin ovozda qo'shiq hirgoya qilib bajaring. Musiqqa jo'rligida bajarilgan jismoniy mashq bolangiz diqqatini to'plashga va harakat malakalarni shakllanishiga yordam beradi.

#### **2- o'yin “ To'pni ilib ol”**

Farzandingizni muayyan bir tomonga qo'yib uning atrofida kamida 3 xil rangdagi to'plarni terib qo'ying (qizil, yashil, oq ) bolangizga navbatma-navbat to'p rangini aytib uni siz tomonga qarab yumalatishini ayting. Bu bolada barmoqlar harakatini va mo'ljalga olish qobiliyatini shakllantiradi.

#### **3- o'yin “Ranglarni ajratamiz”**

Bu o'yinning o'tkazish tartibi: Bolaning atrofiga asosan 3 xil ko'rinishdagi (yashil, qizil, qora) sharlarni yoyib, oldiga 3 ta savatchani qo'yamiz va har bir rangni ajratib bittadan savatchani to'ldirishni aytamiz. Bola bu jarayonda ranglarni farqlaydi, ular bilan bo'g'liq tabiatdagi narsa-buyumlarni hayolan shakllantiradi tasavvurlarga ega bo'ladi va bolada jismoniy holatida tezkorlik, chaqqonlik kabi sifatlarni, psixikasida diqqatni bir joyga to'plashni va qo'l barmoqlarida esa sensorlik qobiliyatini shakllanishi uchun asos bo'ladi.

**Xulosa** qilib aytganda bola salomatligini jismoniy mashqlar orqali mustahkamlash nafaqat bolaning jismonan baquvvat bo'lishida yordam beradi balki intellektual jihatdan tafakkur va ongini yuksak darajada shakllanishida muhim o'rin egallaydi. Har qanday ongli barajilgan harakat bolaning aqliy rivojlanishi uchun asos bo'lishini unutmash lozim.

1. 2017- yil 16-avgust va 19-oktyabr kunlari bo'lib o'tgan yig'ilish "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmon hamda «O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida» gi qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-2021 yillarda "Maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-2707- sonli qarori (29.12.2016 y.)

3. "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3261 - sonli qarori (09.09.2017 y)

4. "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi PQ-3305-sonli qarori (30.09.2017 y)

5. Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora - tadbirlari to'g'risida" gi PF-5198-sonli Farmoni (30.09.2017 y.)

#### **УДК 796.011.1**

### **ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МАЛАКАЛИ КАДРЛАР БЎЛИБ ШАКЛЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ**

*Муқимов М.О., доцент, Намазов З.А., ўқитувчи, Тўйчиев С.С., ўқитувчи,  
Жиззах Давлат педагогика институти, Жиззах, Ўзбекистон*

*Аннотация. Ушбу мақола олий таълим муассасалари талаба ёшларининг камол топишларида жисмоний маданият ва спортнинг ўрни ва аҳамиятини ўрганишга, шунингдек талаба ёшларнинг жисмоний маданият ва спортдаги мавжуд муаммолар ўрганилган.*

*Калит сўзлар. Талаба ёшлар, жисмоний маданият, спорт, соғлом турмуш тарзи, соғлом авлад.*

**Долзарблиги.** Кадрлар таёрлаш миллий дастури мамлакатимиз иқтисодиёти ва кундалик ҳаётини барча жабхалари учун юқори малакали, рақобатбардош кадрлар таёрлаш таълим, илм-фан, спорт, маданият, ишлаб чиқаришнинг самарали инновацион таъминлаш, ёш авлодни миллий ва умуминсоний қадирятлар асосида маънавий ахлоқий ва баркамол жисмонан бакуват тарбиялаш, шунингдек, кадрлар таёрлаш борасида ўзаро манфаъатли халқаро ҳамкорликни ривожлантиришга қаратилган яхлит ўқув – илмий ишлаб чиқариш комплекси сифатида таълим тизимни босқичма-босқич такомиллаштириш вазифасини муваффақиятли ҳал этишга хизмат қилмоқда.

Жисмоний маданият институтлар умумий ва танланган касб маданиятини яратишда ҳозирги замон мутахассислари учун муҳим бўлиб, талабаларни инсонпарварлик, жисмонан соғлом, баркамол қилиб тарбиялашдиир. Шундай экан, жисмоний маданият, ҳамма мутахассислар учун мажбурий, шахсни ҳамма тамонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлайдиган, соғлиқни мустаҳкамлаш ва жисмоний руҳий ҳолатини танланган амалий касбга тайёрлашдан иборат[1,2].

Соғлом авлод деганда негадир кўпчиликни ҳаёлига тезда тиббиёт келади. Лекин шуни билиш лозимки, соғлом авлод фақат тиббиётга боғлиқ эмас. Тиббиёт носоғломларни даволайди. Саломатликни тан бақувватлиги, гўзаллигини эса, мунтазам жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзини белгилайди. Соғлом авлод оила, боғча, мактаб, ўқув юртлари, маҳалла, тиббиёт, жисмоний тарбия ва спорт муассасаларининг яқин ҳамкорлигидаги фаолиятига боғлиқдир[3].

**Тадқиқот мақсади.** Бугунги кун талаба ёшларнинг малакали кадрлар бўлиб шаклланишида жисмоний маданият ва спортнинг ўрни ҳамда аҳамиятини илмий – назарий ўрганишдан иборат.

**Тадқиқот методлари.** илмий-услубий адабиётлар таҳлили, сўровнома орқали мавзу юзасидан ўрганишлар.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Маълумки ҳар бир мамлакатнинг куч–қудрати, миллий бойлиги энг аввало унинг фуқаролиги, айниқса ёшларнинг саломатлиги ва маънавий камолоти билан ўлчанади. Шундай экан, мактаб ёшидаги болалар ва ўсмирлар саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашда тиббий хизматнинг тўғри ва оқилона ташкил қилишни муҳим рол ўйнайди. Аммо мактаб ўқувчилари ва ўсмирларга кўрсатилаётган

тиббий хизматнинг яқин пайтларгача бўлган шакли ва услуби саломатликни мустахкамлаш, касалликларни олдини олиш, уларни аниқлаш ва даволаш, шунингдек, ногиронликни олдини олиш каби муҳофазавий тадбирларни самарали олиб боришни таъминламасди.

Кейинги йиллар давомида бу борадиги қачиликларни бартараф қилиш чоралари кўриб келинмоқда. Энг асосий, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш юзасидан миллий дастур ишлаб чиқилди ва у ҳаётга кенг қўламда тарҳиб этилмоқда. Шунга қарамай, ҳозирги вақтинчалик иқтисодий қийинчиликлар даврида республикамизда мактаб ёшидаги болалар ва ўсмирларнинг саломатлиги ташвишли ҳолда эканлигини яна бир бор таъкидлаш лозим.

Олий ўқув юртларида юқори даражали спортчиларни тайёрлаш билан бирга кўпроқ оммавий спорт соғломлаштириш ишларига эътиборни қаратиш кишиларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш оилавий мусобақаларни мунтазам ўтказиш, жисмоний тарбия дарсларининг мазмунли ва сифатли ўтказишини таъминлаш ёшларни соғлом ва баркамол инсон ҳамда илғор билимли мутахассислар бўлиб етишишига асосий омил бўлиб ҳисобланади.

Дарсдан ташқари ташкил этилган спорт тўғарақларининг асосий мақсади жисмоний камолотга етиш ҳақидаги кўникмаланинг шаклланишига хизмат қилади. Спорт тўғарақларида қатнашган ёшлар ҳаётида зарур кўникмалар билан қуролланади, қийинчиликларни енгиб ўтиш фаоллик, довжурлик, қатъиятлик, интизомликни намоён этадилар.

Ёшларни ҳар тамонлама баркамол ва юксак фазилатли сифатида тарбиялашди жисмоний маданият ва спортнинг аҳамияти бекиёсдир. Чунки республикамиз таълим тизимида ўзбек миллий халқ ўйинларининг ва спорт тўғарақларининг ёшлар жисмоний, маънавий ривожлантириш воситаси эканлиги мустақилликка эришгандан бери олиб борилаётган ишлардан ҳам билсак бўлади.

Ёш авлодни саломатлигини мустахкамлаш мақсадида энг муҳим тадбирлардан яна бири жисмоний тарбия ва соғломлаштириш ишларини намунали ташкил этиш лозимдир. Бу борада тиббий гигиена ва жисмоний тарбия бўйича ўқув оммабоп адабиётларини чоп этиш ва спорт машғулотларини болаларнинг ёши ва саломатлигини гуруҳига қараб олиб бориш лозим шу бўйича нормативлар қабул қилинса мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Спорт тўғарақлари ҳаётда ёшларнинг тетик, эпчил, бақувват, мувозанатни ҳис этиш, ўзини қаршиликлардан ҳимоя қилиш, соғлиқни мустахкамлаш каби ҳислатларни шакллантиришда катта рол ўйнайди.

Жисмоний тарбиянинг энг асосий вазифаси инсон саломатлигини асраш ва мустахкамлаш. Шундай экан, инсон саломатлиги тиббий педагогик тадқиқотларнинг объекти бўлиши керак. Бу ерда жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон тизимининг ишлаши, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний аҳвол саломатликнинг таркибий элементлари эканлигини қайт этиш муҳим. Шунинг учун инсонни бошқариш ва унинг жисмоний етуқлигига эришиш учун жисмоний тайёргарликни қатор кўрсаткичлар (жисмоний ривожланиш ва гавда тузилиши, жисмоний ва функционал тайёргарлик) бўйича комплекс баҳолаш

Ёшларнинг дарсдан бўш вақтларида доимий равишда спорт билан шуғулланишларини яратиш барча таълим ўқув юртларининг бош масаласи этиб белгиланиши айтилган.

**Хулоса.** Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш ёшларнинг кундалик эҳтиёжига айланмоғи зарур, шу билан бирга спорт ёшларни ҳар томонлама ривожлантиришда, соғлом турмуш тарзида, баркамол инсон бўлиб етишишига қонунбузарлик ва ҳар хил иллатлардан ҳолос этишда асосий омил бўлиб ҳисобланади.

Ёш авлодни саломатлигини мустахкамлашни истар эканмиз, асосий диққат–эътибор, ҳаракат, куч-ғайрат вақтни кўпроқ касалликларни даволашга эмас, балки уни олдини олишимиз лозимдир. Шунинг учун ҳам биз белгаланган тадбирларда энг аввало соғлом турмуш тарзини кенг тарғибот қилиш зарур. Буларни ҳаммаси ўсиб келаётган келажагимиз ёш авлод ўртасидаги касалликларни камайтириш, уларни соғломлаштириш, ҳар тамонлама

етук баркамол инсонлар қилиб тарбиялашимизга мўлжалланган тадбирлар бўлиб, мустақил республикамизнинг янада қудратли ва маънан бой бўлишига муҳим ҳисса қўшади.

#### **Адабиётлар рўйхати.**

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”.
2. “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонун (2015 йил 4 сентябрь).
3. “Соғлом турмуш тарзи асослари” Арзиқулов Р.У. Тошкент 2015й

#### **УДК 796**

### **ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ МАХСУС БЎЛИНМАЛАРИ ХОДИМЛАРИНИНГ КАСБИЙ-АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ**

*Иноятов Б.Б., ўқитувчиси, катта лейтенант,*

*Ўзбекистон Республикасининг Ички ишлар академияси, Тошкент, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Ушбу мақолада ички ишлар органлари махсус бўлинмалари ходимларининг касбий-амалий жисмоний тайёргарлиги бўйича олиб борилган адабиётлар тахлили ёритилган.

*Калит сўзлар:* ички ишлар органлари, махсус бўлинма ходимлари, касбий-амалий жисмоний тайёргарлик.

**Кириш.** Республикамизда жамоатчилик хавфсизлигини таъминлаш, жиноятчиликни олдини олиш, фуқаролар ҳаётини ва соғлигини ҳимоя қилиш учун ички ишлар органлари ходимлари фаолият олиб боради. Уюшган жиноятчиликка қарши курашда ва давлат хавфсизлигини таъминлашда махсус бўлинма ходимларининг вазифалари янада масъулиятлидир. Ўз хизмат вазифаларини барқарор равишда юқори савияда олиб бориш учун махсус бўлинма ходими яхши умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик кўникмаларига эга бўлиши лозим. Жиноятчиликка қарши курашиш шахсий таркибдан юқори касбий маҳорат талаб қилади. Бунинг учун ҳар бир ходимнинг иш қобилияти, жисмоний ва психологик тайёргарлиги хизмат вазифаларини бажаришда тайёр туриши, қутилмаган вазиятларда ўзига ишончи, билими ва шахсий қобилиятлари ёрдамида ҳар қандай салбий ҳолатларга тайёр бўлиши лозим.

**Долзарблиги.** Ҳозирги вақтда ҳукуратимиз ва ички ишлар органларининг тегишли вазирликлари томонидан жамиятимизда барқарорлик ва осойишталикни таъминлаш, аҳоли фаровонлигини яхшилаш, ҳуқуқий демократик давлат қуриш бўйича бир қанча қарорлар, фармонлар ва буйруқлар ишлаб чиқилган. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 10 апрелдаги “Ички ишлар органларининг фаолияти самарадорлигини тубдан ошириш, жамоат тартибини, фуқаролар ҳуқуқлари, эркинликлари ва қонуний манфаатларини ишончли ҳимоя қилишни таъминлашда уларнинг масъулиятини кучайтириш чора тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5005 сонли Фармони, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 29 ноябрдаги “Ички ишлар органлари кадрлари билан ишлаш ва уларнинг хизматини ташкил этиш тартибини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ 3413-сонли Қарори, Ўзбекистон Республикаси ички ишлар вазирининг 2018 йил 17 январдаги “Ички ишлар органларида хизмат, жанговар, жисмоний ва ахлоқий-психологик тайёргарлик машғулотларини ўтказиш қоидаларини тасдиқлаш тўғрисида”ги 17-сонли буйруқларини амалга оширишда ички ишлар ходимларининг замонавий ва ҳалқаро талабларга мос келадиган фаолият олиб боришлари, фуқаролар ва давлатимиз хавфсизлигини таъминлашда уларнинг масъулиятини янада ошириш масалалари долзарб эканлиги таъкидланган.[1 2 3].

Ўзбекистон республикасининг янада раванқ топиши ва ривожланиши ички ишлар ходимларининг фаолиятига ҳам юқори талабларни кўяди. Шунингдек, бу ерда асосий эътибор ички ишларнинг махсус бўлинмаларига қаратилади. Уш бу бўлинмаларга давлатимиз томонидан кўрсатилаётган ишончни оқлаш учун махсус бўлинма ходимлари жиноятчиликка қарши кураш, чегараларимиз даҳлсизлигини сақлаш каби энг муҳим

вазифаларни бажарадилар. Уларнинг хизмат вазифаларини юқори савияда бажаришда ходимларнинг касбий-амалий жисмоний тайёргарлиги яхши ташкиллаштирилиши лозим.

Ҳозирги вақтда ички ишларнинг махсус бўлинмалари учун ўқув дастурлари ишлаб чиқилган бўлиб, дастурда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик учун олти ойда умумий 36 соат белгиланган бўлиб, унинг 24 соати амалий машғулотларга, 12 соати эса мустақил таълимга ажратилган. Бироқ, махсус бўлинма ходимларининг тайёргарликлари ҳозирда умум қабул қилинган ўқув дастурлари бўйича олиб борилади. Ушбу дастурларни тахлили шуни кўрсатдики, уларда жисмоний тайёргарликни ошириш масаласи етарли даражада ёритиб берилмаган. Натижада шахсий таркибнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича тайёргарлик ҳолати уларнинг касбий кўникма ва малакаларини шакллантириш билан чекланиб қолган.

Шу билан бирга махсус бўлинма ходимларининг юқори даражадаги жисмоний тайёргарлиги, ўз хизмат вазифаларини бажаришга доимо жанговар ҳолда тайёр туриши учун касбий-амалий жисмоний тайёргарликларига етарли даражада эътибор берилмаганлигини таъкидлаш мумкин. (В.В. Яншин, В.Г. Колюхов, Н.В. Ческидов, Е.П. Супрунов, П.П. Михеев, О.А. Невзоров). Олиб борилган жуда кўп изланишларнинг натижаси шуни кўрсатадики, махсус бўлинма ходими ўз хизмат вазифасини бажариш учун нафақат жисмоний ва психологик тайёргарликка, балки қўл жанги самбо, дзюдо каби яккакураш спорт турлари бўйича техник усуллари малакасига ҳам эга бўлиши керак. [4,5,6,7].

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг ушбу уйғунликда шаклланганлиги ходимга жиноятчиларга қарши курашишда уни ушлаш, оғрик бериш усуллари кўллаган ҳолда қутилмаган беллашувларга доимо тайёр туришини таъминлайди. [8,9,10]. Г. Сидоровнинг фикрича [11] ходимларнинг касбий маҳоратини оширишда уларнинг тезкор қарор қабул қилиш тафаккурига ўргатиш, умумий ва махсус чидамкорлик сифатларини ошириш, координацион ҳамда функционал қобилиятларини мужассамликда тарбиялаб бориш лозим. Н.В. Ческидов ходимларнинг касбий сифатларини ривожлантиришда спорт ўйинлари ва яккакураш спорт турларини чамбарчас равишда олиб боришни тавсия қилади. [12] Унинг фикрича ходимнинг тезкорлиги, тезкор фикрлаш қобилиятининг ўсиши маълумотларни тез қабул қилиш ва хаёлан қайта ишлаб чиқишда ёрдам беради.

Махсус бўлинма ходимларининг умумий ва махсус жисмоний сифатларини ривожлантиришда куч, тезкорлик-куч, ҳаракат тезкорлиги, умумий чидамкорлик, анаэроб чидамкорлик, координацион қобилиятларни такомиллаштириб бориш мақсадга мувофиқдир.

Машғулотларда қўлланиладиган бундай тизимли ёндашув натижасида кескин ва қутилмаган вазиятлардан оқилона чиқиб кетиш самарадорлиги ортади.

**Тадқиқот мақсади:** ички ишлар ходимларининг махсус бўлинмалари ходимларининг касбий-амалий жисмоний тайёргарликлари бўйича ўқув модулини ишлаб чиқиш ва уни тажрибада асослаш.

**Тадқиқот услублари:** илмий-услубий адабиётлар тахлили, педагогик кузатиш.

**Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокама қилиш.** Ҳозирги вақтда ички ишларнинг махсус бўлинмалари учун ўқув дастурлари ишлаб чиқилган бўлиб, дастурда умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик учун олти ойда умумий 36 соат белгиланган бўлиб, унинг 24 соати амалий машғулотларга, 12 соати эса мустақил таълимга ажратилган. Бироқ, махсус бўлинма ходимларининг тайёргарликлари ҳозирда умум қабул қилинган ўқув дастурлари бўйича олиб борилади. Ушбу дастурларни тахлили шуни кўрсатдики, уларда жисмоний тайёргарликни ошириш масаласи етарли даражада ёритиб берилмаган.

Натижада шахсий таркибнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича тайёргарлик ҳолати уларнинг касбий кўникма ва малакаларини шакллантириш билан чекланиб қолган. (Ю.Ф. Подлипняк., В.В. Яншин, 1995; В.Г. Колюхов, 1995; В.И. Косяченко, 2000; О.А. Невзоров, 2000; П.П. Михеев, 1998; С.В. Непомнящий, 1989; Р.Т. Раевский, Г.Я. Ямалетдинова, 1994; Е.П. Супрунов, 1997; Н.В. Ческидов, 1997).

Шу билан бирга махсус бўлинма ходимларининг юқори даражадаги жисмоний тайёргарлиги, ўз хизмат вазифаларини бажаришга доимо жанговар ҳолда тайёр туриши учун

касбий-амалий жисмоний тайёргарликларига етарли даражада эътибор берилмаганлигини таъкидлаш мумкин.

**Хулоса.** Шундай қилиб, қўйилган талаб ва бажарилаётган ишлар ўртасида қуйидаги қарама қаршиликларни кузатиш мумкин бўлади: 1) ходимлар ишида фуқароларни ҳавфсизлигини таъминлашни юқори савияда олиб бориш учун ўз навбатида махсус бўлинма ходимининг касбий-амалий жисмоний тайёргарлиги юқори даражада бўлиши лозим; 2) касбига оид ҳаракат қобилиятларининг етарли даражада ривожланмаганлиги ва махсус бўлинма ходимлари учун касбий-амалий жисмоний тайёргарлик бўйича синов меъёрлари ишлаб чиқилмаганлиги янги замонавий услубларни илмий асосланмаганлиги.

Шунинг учун ходимларнинг хизмат вазифаларини юқори савияда олиб боришлари учун ҳамда уларнинг касбий-амалий жисмоний тайёргарликларини янада юқори савияга олиб чиқишни ташкиллаштириш учун илмий-услубий ёндашувни қўллаш бу муаммонинг ечимини аниқлаш, ҳозирги кунда долзарб эканлигини кўрсатади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 10 апрелдаги “Ички ишлар органларининг фаолияти самарадорлигини тубдан ошириш, жамоат тартибини, фуқаролар ҳуқуқлари, эркинликлари ва қонуний манфаатларини ишончли ҳимоя қилишни таъминлашда уларнинг масъулиятини кучайтириш чора тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5005 сонли фармони.

2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 29 ноябрдаги “Ички ишлар органлари кадрлари билан ишлаш ва уларнинг хизматини ташкил этиш тартибини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ 3413-сонли қарори,

3. Ўзбекистон Республикаси ички ишлар вазирининг 2018 йил 17 январдаги “Ички ишлар органларида хизмат, жанговар, жисмоний ва ахлоқий-психологик тайёргарлик машғулотларини ўтказиш қоидаларини тасдиқлаш тўғрисида”ги 17-сонли буйруғи.

4. Колухов В.Г. Современная концепция боевой подготовки в вузах МВД России // Ученые, научные школы и идеи: Юбил. сб. научных трудов. - М.: МЮ и МВД России, 1995.- С.181-187.

5. Михеев П.П. Методика обучения физической подготовки в средних специальных учебных заведениях МВД России: Канд. дис. - Смоленск.1998-160 с.

6. Невзоров О.А. Методика физической подготовки сотрудников специальных подразделений. Автореф. канд. дис. - М., 2000. – 21 с.

7. Непомнящий СВ. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений: Автореф. канд. дис. - М, 1989 -24 с.

8. Подлипняк Ю.Ф., Яншин В.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузах МВД России // Ученые, научные школы и идеи: Юбил. сб. научн. тр. -М.: МЮ и МВД России, 1995 -С.188-191.

9. Раевский Р.Т., Ямалетдинова Г.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка следователей ОВД // ТиПФК. - 1994. - №3-4. -С.25-27.

10. Супрунов Е.П. Специальная физическая подготовка в системе тренировки квалифицированных рукопашных бойцов: Автореф. канд дис-М.. 1997.-27 С.162.

11. Сидоров Г. Формирование служебно-прикладной физической подготовленности слушателей (курсантов) вузов МВД России: Автореф. канд дис.-Челябинск, 1998.-23 с.

12. Ческидов Н.В. Средства и методы развития профессиональных качеств сотрудников уголовного розыска в процессе физической подготовки: Автореф. канд. дис. - М., 1997. – 24 с.

## **УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ЎҚУВЧИ ЁШЛАРДА ЖИСМОНИЙ ҲАРАКАТ, МАЛАКА ВА КЎНИКМАЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ БОСҚИЧЛАРИ ВА УЛАРГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР**

**Саидов И.И., п.ф.ф.д(PhD), доцент,**

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** ушбу мақолада таълим муассасалари ўқувчиларида жисмоний ҳаракат, малака ва кўникмаларини шакллантиришнинг босқичлари ва уларга қўйиладиган талабларни жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари орқали йўлга қўйиш, шу билан бирга малака ва кўникмаларига ўргатишнинг самарали усуллари тадбиқ қилиниб, бу жараёни такомиллаштириши шакллари ўрганиб чиқилади. Узлуксиз таълим жараёнида ўқувчи ёшларда жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатлар, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириши билан бирга, жисмоний фазилатларни

такомиллаштирилади, организмни биологик функцияларни ва тана вазнини ортиши, бўй ўсиши, таянч ҳаракат аппарати тизимини такомиллашуви билан жисмоний ривожланишини амалга оширади. Бунинг натижасида жисмонан соғлом ва ҳар қандай меҳнатга ва иш қобилияти юқори ёшлар тарбияланади.

**Калим сўзлар:** узлуксиз таълим, таълимни модернизациялаш, таълим муассасалари, жисмоний ҳаракат, малака, кўникма, тадқиқот, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, жисмоний фазилатлар, организм, биологик функциялар, тана вазни, бўй ўсиши, таянч ҳаракат аппарати тизими, иш қобилияти, механизм.

**Долзарблик.** Ҳозирги кунда жаҳонда таълимни модернизациялаш шахсни маънавий ва жисмоний ривожлантириш ҳамда таълим жараёнининг сифатини оширишга йўналтирилганлиги билан аҳамиятлидир. Хорижий мамлакатларда дарсларини ўқитиш самарадорлигини ошириш бўйича махсус дастурлар ишлаб чиқилган.

Хусусий мактабларда эса ўқув дастурларини танлаш давлат мактабларига нисбатан эркин бўлганлиги сабабли турли педагогик муқобилларнинг апробацияси ўтказиб турилади. Аста-секин индивидуаллашган таълим тизими, яъни ҳар бир ўқувчига унинг қобилияти ва фаоллигига қараб ўқишдаги турлича йўналишига кўра мослашувчан ёндашув таълим жараёнига татбиқ қилинмоқда.

Ўзбекистонда ҳам жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масаласига давлат сиёсати даражасида қаралиб, стратегик аҳамиятга эга бўлган муҳим соҳа сифатида фойдаланилмоқда.

Мамлакатимизда ўзлуксиз таълим тизимини такомиллаштириш ва жаҳон стандартларига мувофиқ бўлган кадрларни таёрлаш бўйича таълимнинг миллий дастури ишлаб чиқилган.

Бу ислохотлар замирида мамлакатимиз ёшларини жисмонан соғлом, маънан етук қилиб тарбиялаш вазифалари ўз ифодасини топади.

Ёш авлодни соғлом ва баркамол инсон қилиб тарбиялашда жисмоний тарбиянинг аҳамияти катта. Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади соғломлаштириш бўлиб жисмоний тарбия тадбирлари соғломлаштирувчи таъсирга эгадир. Айниқса эрталабки бадантарбия машғулотлари ва тоза ҳавода ўтказиладиган тадбирлар, сайрлар, туризм машғулотларининг соғломлаштирувчи кучи кенг ҳисобланади. Бунда организмга қуёш, ҳаво ва сув муолажалари чиниқтирувчи таъсир кўрсатади. Бу билан организмнинг касалликларга чидамлилиқ қобилияти ортади.

Жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатлар, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш билан бирга, жисмоний фазилатларни такомиллаштиради. Умуман организмни биологик функцияларни ва тана вазнини ортиши, бўй ўсиши, таянч ҳаракат аппарати тизимини такомиллашуви билан жисмоний ривожланишини амалга оширади.

Шунингдек жисмоний тарбия тадбирлари ёрдамида ёшларда ахлоқий сифатлар ҳамда маънавий-маърифий дунёқарашлар шаклланиб боради.

Таълим муассасалари ўқувчиларида жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришнинг босқичлари ва уларга қўйиладиган талабларни жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари орқали йўлга қўйиш, шу билан бирга малака ва кўникмаларига ўргатишнинг самарали усуллари тадбиқ қилинади. бу жараёни такомиллаштириш шакллари ўрганиб чиқилади.

Сунги йилларда таълим тизимида ўқувчи-ёшларни жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш масалаларини, аҳолини жисмоний тарбияси бўйича бир қатор муаммоларни юртимизнинг етакчи мутахассислари, ва хорижий тажрибали олимлар томонидан назарий жиҳатдан ўрганилган [3, 6, 7,11]. Таълим муассасаларида бугунги кунда ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, ҳаракат сифатларининг ўсиши бўйича бажарилиши муҳим бўлган ишлар кўзга ташланади [4, 5, 8].

Жисмоний тарбиянинг муҳим муаммоларидан бири ҳаракат фаолиятига ўргатишнинг янги услуб ва шакллари яратишдан иборатдир [9, 10, 12, 14].

Юқоридагилардан келиб чиқиб, мазкур ишнинг долзарблиги муаммонинг мавжудлигидан далолат беради, унинг моҳияти жисмоний тарбия бўйича таълим жараёнининг назарий, методологик ва ташкилий асослари етарли ишлаб чиқилмаганлиги, унинг мактаб ўқувчиларининг жисмонан ривожланишига ва жисмоний тайёргарлигига йўналтирилишидан иборат [7, 8].

Шу муносабатда биз олдимизга аниқ мақсад кўйдик, яъни узлуксиз таълим жараёнида ўқувчи ёшларда жисмоний ҳаракат, малака ва кўникмаларни шакллантиришнинг босқичлари ва уларга кўйиладиган талабларни такоминлаштирилган методикасини ишлаб чиқишни.

**Тадқиқот мақсади.** Таълим муассасаларида ўқувчи, талаба ёшларни жисмоний ҳаракат, малака ва кўникмаларини шакллантириш босқичлари ва уларга кўйиладиган талабларни такоминлаштирилган методикасини ишлаб чиқиш.

**Тадқиқот методлари.** Мавзу бўйича илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлили қилиш, педагогик тестлаш, педагогик тажриба-синов ва жисмоний ривожланишни амалий назорат ўтказиш ва уларни натижаларини математик статистик таҳлил этиш услубларидан кенг фойдаландик.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Таълим муассасаларида ўқувчи, талаба ёшларни жисмоний ҳаракат, малака ва кўникмаларини шакллантириш босқичлари ва уларга кўйиладиган талабларни такоминлаштирилган методикасини ишлаб чиқишда қуйидаги вазифаларни ҳал қилишга тўғри келади.

таълим муассасаларида ўқувчи, талаба ёшларни жисмоний ҳаракат, малака ва кўникмаларини шакллантириш босқичлари хусусиятларини аниқлаш;

таълим муассасаларида жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларни шакллантириш тадбирларини қўллаш механизмнинг такомиллаштирилган методикасини ишлаб чиқиш;

таълим муассасаларида жисмоний машқлар, жисмоний тарбия дарслари, спорт байрамлари, спорт тўғарақларидаги машғулотлар ҳамда жисмоний машқ билан мустақил шуғулланиш методикасини такомиллаштириш;

жисмоний тарбия дарслари, спорт байрамлари, спорт тўғарақларидаги машғулотлар билан шуғулланиш орқали ўқувчи, талаба ёшларни ҳаракатларга ўргатиш, жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш;

Ҳаракатли машқларни ҳаракат малакаси ва ҳаракат кўникмалари бўлган тақдирдагина бажариш мумкин. Бу малака ва кўникмалар ҳаракатларни бошқариш усулларини ифода этади.

Инсонда ҳаракат тажрибаси ва билимлари тўпланиб, жисмоний жиҳатдан зарур даражада ривож топгач, ҳаракат вазифасини ҳал қилиш имконияти яратилади. Билим ва тажрибалар асосида эгаллаган ҳаракат малакалари-ҳаракат фаолияти жараёнида ҳаракатларни ихтиёрий бажариш қобилиятидир. Демак, ҳаракатларни билиш, уларни бажара олиш қобилияти ҳаракат малакаси бўла олади.

Дастлабки ўрганиш-бу ўрганиш жараёнида ҳаракатни умумий тарзда бажариш малакаси таркиб топади. Ўргатишнинг бу босқичидаги мақсад ҳаракат фаолиятини умумий тарзда бажариш малакасини таркиб топтиришдир. Ўрганувчилар янги ҳаракат техникасининг негизини ўзлаштириб олиши керак. бир хил ҳолда бундай малакалар жисмоний тайёргарлик жараёнида ҳосил қилинганда мустақил аҳамиятга эга бўлиб техника такомиллашмаган шароитда ҳам кўникмага айланиш мумкин. Дастлабки малакани таркиб топтириш босқичи физиология механизми жиҳати бу босқич давомида мия пўстлоғидаги динамик стереотипнинг асоси яратилади. Бунда яроқли туғма ва орттирилган рефлексларни танлаш, шунингдек, ўрганувчиларнинг ҳаракатларни бажариш тажрибаларида бўлмаган рефлексларнинг янгиларини барқарор этиш содир бўлади. Натижада босқич охирида ўрганиладиган фаолият техникасининг асосига мос келувчи ҳаракат рефлекслари системаси таркиб топади.

Бу босқичнинг ўзига хос хусусиятлари: ҳаракатларнинг фазо ва вақт жиҳатидан етарли даражада аниқ бўлмаслиги, мускул ҳаракатларининг аниқ эмаслиги; ҳаракат акти ритмининг



барқарор эмаслиги; кераксиз кўшимча ҳаракатларнинг мавжудлиги; мураккаб ҳаракат фазалари ўртасида яқинликнинг йўқлигидир.

Ўргатишнинг биринчи босқичида куйидаги вазифалар кўйилади:

1. Ҳаракат акти ҳақида бир бутун тасаввур пайдо қилиш.
2. Янги ҳаракатларини ўзлаштириш учун керак бўлган элементлар билан тўлдириш.
3. Ҳаракатларни тўла бажаришга эришиш.
4. Кераксиз ҳаракатларни йўқ қилиш.

Ҳаракатларни ўрганишнинг бошланғич пайти шу ҳаракатлар билан олдиндан танишиб чиқиш ҳисобланади. Бунга ҳаракатларнинг аҳамияти ва хусусиятини сўзлаб бериш, намойиш этиш, ҳаракат техникасининг асосини қисқача тушунтириб бериш, шунингдек, амалда бажариб кўрсатиш орқали эришилади. Ҳаракатни дастлабки ўрганишда ўқитишнинг кўргазмали бўлиши ҳаракатнинг асосий фазалари ҳақида ҳис ва тасаввур қилиш имконини берувчи хилма-хил услуб ва усуллар ёрдами билан таъминланади.

Таълим муассасаларида ёшларни жисмоний ҳаракат, малака ва кўникмаларини шакллантириш босқичлари ва уларнинг хусусиятлари аниқлаштирилиб, жисмоний ҳаракат, малака ва кўникмаларни шакллантириш тадбирлари ва уни амалиётга қўллаш методикасининг такомиллаштирилган механизми жорий қилинади. Таълим муассасаларида жисмоний машқлар, жисмоний тарбия дарслари, спорт байрамлари, спорт тўғарақларидаги машғулотлар ҳамда жисмоний машқ билан мустақил шуғулланиш методикаси тўғрисидаги назарий билимлар шакллантирилади.

**Хулоса.** Шундан иборатки таълим муассасаларида ўқувчи, талаба ёшларни жисмоний ҳаракат, малака ва кўникмаларини шакллантириш босқичлари хусусиятлари аниқлаш орқали, тадбирларини қўллаш механизмининг такомиллаштирилган усуллари орқали жисмоний тарбия дарслари, спорт байрамлари, спорт тўғарақларидаги машғулотлар ҳамда жисмоний машқ билан мустақил шуғулланиш усулларидадан фойдаланилади.

Таълим муассасалари ўқувчиларида жисмоний ҳаракат, малака ва кўникмаларини шакллантиришнинг босқичлари ва уларга кўйиладиган талабларнинг такомиллаштирилган вариантини, жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари орқали йўлга қўйиш, шу билан бирга малака ва кўникмаларига ўргатишнинг самарали усуллари тадбиқ қилинади. Узлуксиз таълим жараёнида ўқувчи-ёшларда жисмоний ҳаракатлар, малака ва кўникмаларини шакллантириш билан бирга, жисмоний фазилатларни такомиллаштирилади, организмни биологик функциялари, тана вазнини ортиши, бўй ўсиши, таянч ҳаракат аппарати тизимини такомиллашуви ва жисмоний ривожланишини амалга оширади. Бунинг натижасида жисмонан соғлом ва иш қобилияти юқори ёшлар тарбияланади.

#### ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Т.: Ўзбекистон, 2016. – 56 б.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун (янги таҳрири). – Тошкент, 2015 йил 4 сентябрь. Lex.uz
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 сентябрдаги «Халқ таълимини бошқариш тизимини такомиллаштириш бўйича кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПФ-5538-сон Фармони. Lex.uz
4. Ачилов А.М. Воспитание физической культуры личности в системе образования. // Под общей научной редакцией д.п.н., проф. Э.А.Сейтхалилова. – Т., 2012. – 326 с.
5. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвет, 1978. – С. 88.
6. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув кулланма. – Т., 2018. – 172 с.
7. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 388 б.
8. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2005. – 252 бет.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. –С. 543.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев. Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.

12. Саидов И.И. Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия дарсларини ташкил этиш усулиёти. // “Ўзбекистон ва хорижий давлатлар ёшлари ва ўсмирларини ўзбек миллий курашига ўргатишнинг долзарб муаммолари” Республика илмий-амалий конференцияси. Бухоро ш. 2006. . – С. 81-82.

13. Саидов И.И., Кадиров Р.Х. Формирование здорового образа жизни в современном образовательном пространстве. // Вухоро davlat universiteti. Pmiy axboroti: Бухоро ш. № 3. 2017. – С. 184-187.

14. Чуктурова Н.И. Педагогические условия валеологического сопровождения образовательного процесса в начальной школе: Автореф. дис.кан.пед.наук. – Санкт-Петербург, 2004. – 24 с.

#### УДК 101.05.44

### СПОРТЧИЛАР ФАОЛИЯТИДА ЭМОЦИЯ ВА ИЧКИ КЕЧИНМАЛАР ВУЖУДГА КЕЛИШИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

*Файзиев З.Х., катта ўқитувчи,*

*Қарши давлат университети, Қарши, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Мақолада ички эмоционал таъсирланишнинг энг юқори даражаси экстаз ёки экстатик ҳолатлар ва инсон онгини эгаллаб олиб доминантлик даражасига ўтиш бунинг натижасида эса инсон идрокида ташқи олам йўқолиши таҳлил қилинган ва умумий хулосалар келтирилган.

*Калит сўзлар.* Саросималик, ички кечинма, қўзғатувчилар, сигналлар системаси, дадиллик, динамик стереотип, эмоционал безовталиқ.

**Долзарблиги.** Инсон ҳаёти турли эмоцияларга бой, чунки ҳар бир одам ўзининг кунлик фаолиятида кўплаб янгиликларга дуч келади. Киши бундай вазиятларни билиш жараёнлари орқали ўрганиш билан бирга, ўз ҳиссий-эмотсионал жабҳаси билан субъектив муносабат билдиради. Шахсий муносабатнинг ички кечинмалар шаклида акс этиши ҳиссиёт ва эмоцияни юзага келтиради.

Ташқи аломатлари яққол намоён бўладиган ҳис-туйғуларни ички кечинмаларда ифодаланишдан иборат психик ҳолат юзага келишининг аниқ шаклини эмоция деб тариф бериш мумкин. Масалан, юзларнинг таъбассумланиши, рангининг ўзгариши, кулгу, йиғлаши, ғамгинлик, иккиланиш, саросималик ва бошқалар эмоциянинг ифодасидир. Шахсий муносабатлар шиддатлилиги ташқи таъсир қўзғатувчиларининг кучига боғлиқ бўлади. Эмоционал таъсирланишнинг энг юқори даражаси экстаз ёки экстатик ҳолат дейилади. Бу ҳолат инсоннинг бутун онг-шуурини эгаллаб олиб, доминантлик даражасига ўтади, бунинг натижасида эса инсон идрокида ташқи олам йўқолади. Шахснинг ҳаракат доирасида ҳам ҳаракатсизлик кузатилади.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Ҳиссиёт тасаввур қилинаётган образларга, фикран режалаштирилаётган мақсадларга интилиш уйғотиши, шахснинг фаолияти ва хатти-ҳаракатларининг мотивига айланиши таҳлил қилинади.

**Тадқиқотнинг методи.** Спортчилар фаолиятида эмоция ва ички кечинмаларни вужудга келишининг назарий асосларини умумлаштириш.

И.П.Павловнинг талқинича, динамик стереотип бу ташқи таассуротларнинг маълум таркибда такрорланиши натижасида ҳосил қилинган шартли рефлекслар таъсиридаги нерв боғланишларининг барқарор тизимидир. Масалан, ҳаёт қувончларини эшлаш дадилликни уйғотса, муваффақиятсизликни хаёлга келтириш ҳадиксирашни ҳосил қилади.[8]

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Эмоцияларнинг физиологик реакциялар билан боғлиқлиги ҳақида Аристотел (эмоционал жараёнлар “руҳ” ва “тана” билан биргаликда амалга ошади), Р.Декарт (руҳда пайдо бўлувчи эхтирос ўзининг “танадаги иккинчи ўхшашига” эга) ва бошқалар ёзишган. Бу алоқа тарихан турли миллатларнинг амалий мақсаддаги фаолиятида қўлланилган: масалан, Қадимги Хитойда бирор айб билан шубҳа остига олинган шахс оғзига озгина гуруч солишган ва унга айбни ўқиб эшиттиришган. Сўнгра гуручни олиб кўришган, агар гуруч қуруқ бўлса, шубҳа остида шахс оғзи кўрқув ва хавотирдан қуриб қолган, бунга асосан уни айбдор деб топишган.

Инсонда эмоционал ҳолатни уйғотувчи вазиятлар борми ёки бу вазиятга нисбатан муносабатга боғлиқми каби саволларга турли қарашлар мавжуд. П. Фресс таъкидлашича, эмоцияни уйғотувчи вазият бўлмайди, бу инсон мотиватсияси ва имконияти ўртасидаги муносабатга боғлиқ. Бошқа психологлар ҳам ушбу фикрни маъқуллайди. Вазиятни инсон баҳолайди, ўзининг эҳтиёжлари, мақсадларига боғлиқ равишда муносабат билдиради. Эмоционал вазиятни яратиш йўлида шароит эмас айнан баҳолаш биринчи қадамни кўяди. Шароит эмоционал вазиятни фақат дастлабки шарт ҳисобланади, инсон томонидан баҳоланиб аҳамиятли деб топилган вазиятларгина эмоционал тус олади.

Эмоциялар муаммосини ўрганган олимлар турли ёндашувларни келтиради:

Эмоцияларнинг биологик назарияси - П. К. Анохин: Ушбу назарияда эмоциялар эволюциянинг биологик маҳсули, мослашув омили сифатида қаралади. П.К. Анохин бўйича эҳтиёжларнинг пайдо бўлиши мобилизация қилиш ролини бажарувчи салбий эмоциялар пайдо бўлишига олиб келади ва бу эҳтиёжларни энг муносиб усуллар ёрдамида тезлик билан таъминланишига имкон яратади. Қачонки дастурлаштирилган натижага эришилганлиги, яъни эҳтиёж таъминланганлиги ҳақидаги тескари алоқа тасдиқланганда ижобий эмоция пайдо бўлади ва бу сўнгги мустаҳкамловчи омил сифатида юзага келади. Хотирада мустаҳкам жой олиб, кейинчалик эса эҳтиёжларни таъминлаш усулини танлаш ҳақидаги ечимни қабул қилишга таъсир этган ҳолда мотивацион жараёнда иштирок этади. Агар эришилган натижа дастур билан мос келмаса, эмоционал безовталиқ пайдо бўлади ва мақсадга эришишнинг бошқа муваффақиятлироқ усуларини қидиришга йўналтиради.[8]

Эмоционал кечинмаларнинг эмоциялар, аффектлар, стресс, кайфият кўринишлари ажратилади. Стресс ҳолати инсон фаолиятининг бошқа кўринишлари каби спортчи фаолиятида ҳам доимо кузатилади.

Инсон ички олами ва унинг теварак-атрофи ўртасидаги мувозанатнинг номувофиқлиги стрессни юзага келтиради. Стресс эмоционал босим ҳолати бўлиб, фаолиятнинг самарадорлигига ҳам ижобий ҳам салбий таъсир кўрсатад. Бунга асосан эустресс - фаолиятни бажаришга кўтаринки руҳ беради, дисстресс – салбий таъсир кўрсатиб, фаолиятни сўндиради, турлари ажратилади.

Г.Селе назариясида стрессга физик, кимёвий ва органик омилларга нисбатан физиологик реакция нуқтаи-назаридан қаралади. Назариянинг асосий мазмунини қуйидаги тўрт ҳолатда умумлаштириш мумкин бўлади:[1]

1. Барча биологик организмда ўз тизими фаолиятининг ички баланси ва мувозанати ҳолатини ушлаб туришга қаратилган туғма механизм мавжуд. Ички мувозанатни сақлаш гомеостазис жараёни билан таъминланади. Гомеостазисни ушлаб туриш организмнинг ҳаёт учун зарур вазифаси ҳисобланади. Гомеостаз организмнинг доимийлигини (масалан тана ҳарорати, қон босими, қондаги шакар концентратсияси) ушлаб турувчи жараёндир.

2. Стрессорлар, яъни кучли ташқи таъсиротлар, организмнинг ички мувозанатини издан чиқаради. Организм ҳар қандай стрессорга, ёқимли ёки ёқимсиз, нопетсифик физиологик кўзғалишларга жавоб реакциясини қайтаради. Бу ҳимоявий-мослашув реакцияси ҳисобланади.

3. Стресснинг ривожланиши ва унга мослашиш бир неча босқичдан ўтади. Стесснинг кечиши ва бир босқичдан кейингисига ўтиш вақти организмнинг резистентлик даражасига, стрессор таъсирининг кучи ва давомийлигига боғлиқ.

4. Стресснинг олдини олиш бўйича организм чегараланган захирага эга бўлиб, уларнинг камайиши организмнинг заифлашиши ва нобуд бўлишига олиб келиши мумкин.

Стрессни классификациялашда турли хил принципларга асосланган ҳолда ёндашилади:[8]

1.Стрессга олиб келувчи шароит ва омиллар таҳлили асосида: булар - тирик организм бутунлиги ва гомеостазнинг бузилишига олиб келувчи стимуллар; индивиднинг фаолиятини бузувчи стимуллар (мақсаднинг йўқолиши, эътиборнинг чалғиши); ижтимоий таъсир этувчи стимуллар (ижтимоий конфликтлар, турмуш тарзи);

2.Таъсир этувчи куч қандай интензивликда таъсир этишини ҳисобга олиш асосида: бунда юқори даражада таъсир этувчи салбий таъсир руҳий эмоционал жароҳат чақиради, кам интензивликдаги салбий таъсир эса фрустратсияга олиб келади.

3.Стресс ҳолатида жавоб реакциясининг баҳолаш орқали.Туғма шартсиз салбий рефлекслар маълум бир даражада стресс ҳолатини чақиради, шартли ўз ҳаётий тажрибаси давомида орттирилган рефлекслар эса бошқача даражада стресс ҳолатини чақиради.

4.Зўриқиш ҳолатидаги эмоционал омилнинг ролини таҳлил қилиш асосида.

Спорт фаолияти кучли ва ёрқин эмоционал кечинмалар билан ажралиб туради. Спортни ҳис-туйғуларсиз тасаввур этиб бўлмайди. Спорт кучли ҳис-туйғуларга бойлиги, уларнинг эмоционал жозибадорлиги унинг инсонларга ижобий таъсир этишининг муҳим шартидир. Аммо спортдаги эмоционал кечинмалар бошқа ҳис-туйғулар каби астеник ва стеник бўлиши ҳамда инсоннинг хатти-ҳаракатларига ҳам ижобий ҳам салбий таъсир этиши мумкин. Спорт фаолиятида намоён бўладиган ҳис-туйғулар орасида қуйидагиларни кўрсатиш мумкин:[2]

1. Машғулотлар жараёнида организмда юз берувчи ўзгаришлар билан боғлиқ эмоционал кечинмалар. Машғулотлар жараёни учун хос ва асосий жиҳатларидан бири бўлмиш мушакларнинг кучли фаоллиги меёрида кечса, унга доимо ўзига хос кўтаринки кайфият ҳамроҳ бўлади, шунингдек бундай ҳолатларда спортчида жўшқинлик, ҳаётдан хушнудлик кайфияти устувор бўлади.

2.Техник жиҳатдан ўта мураккаб, қийин ва хавфли жисмоний машқларни юқори даражадаги мукамаллиги билан боғлиқ эмоционал кечинмалар. Ушбу ҳис-туйғулар организмнинг умумий иш қобилияти юқори даражада эканлигини ифодалаб, мазкур ҳаракатни бажаришда эришилган ютуқдан лаззатланиш ва бу орқали спортчи онгида ўз шахсининг бошқалардан устун эканлигини ҳис этиш туйғуларини акс эттиради.

Аксинча машғулотларда кузатиладиган жароҳат олиш, қийин машқларни бажариш пайтида содир бўладиган омадсизликлар, албатта, спортчиларда астеник эмоцияларни келтириб чиқаради: масалан, ўзига ишончсизлик, кўрқув, тормозланиш ва ҳ. Хавфли жисмоний машқларни бажариш чоғида спортчилар ҳис этадиган стеник ҳис-туйғуларга асосан спорт ҳаракатларини қийин шароитларда бажаришдан пайдо бўладиган кўрқув ҳиссини енгил асосий омил бўлиб хизмат қилади.

3. Мусобақада курашларининг бориши билан боғлиқ бўлган эмоционал кечинмалар. Ушбу ҳис-туйғулар ниҳоятда кучли ҳаяжонли тарзда кечиб, унда спортчиларнинг ғалаба қозонишга ёки энг юқори спорт натижаларини кўрсатишда йўналтирилган улкан интилишлари, хатти-ҳаракатлари ифодаланади. Ушбу эмоционал ҳис-туйғулар ўз суръати билан одамнинг оддий кундалик ҳаётида кечириладиган ҳис-туйғулардан анча баландроқ ва кучлироқ таъсирга эга.

4. Эстетик ҳиссиётлар. Аксарият ҳолларда эстетик ҳис-туйғулар жисмоний машқларни мукамал бажаришни ифодаловчи ҳаракатлар ритмини, уларнинг шакл гўзалликларини ва бошқа томонларини идрок этиш билан боғлиқ бўлади. Бу туйғулар гимнастика, конкида фигурали учуш ва шу каби бошқа спорт турларида юзага келади. Спорт машғулоти ёки мусобақалари бўлиб ўтаётган ташқи шарт-шароитларни идрок этиш туфайли туғиладиган ҳис-туйғулар ҳам катта эстетик аҳамиятга моликдир. Агар спорт мусобақаларининг ташқи жиҳатлари у қадар эътиборга молик бўлмаса, ташкилий жиҳатдан кўтаринки руҳ, тантанаворлик сезилмаса, бу спортчида астеник эмоционал кечинмалар юзага келишига сабаб бўлади.[5]

5. Маънавий ҳис-туйғулар. Бу ҳис-туйғулар спортчи томонидан ўз фаолиятининг ижтимоий аҳамиятини чуқур англаш билан боғлиқ, жаҳон ареналарида бўлиб ўтаётган мусобақада ўз юрти шаъни учун чин юракдан курашиш ҳисси, жамоа олдидаги жавобгарлик, фахр ҳис-туйғуси ва ҳ.).

Спорт фаолияти учун эмоцияларнинг қуйидаги хусусиятлари хосдир спортчининг шахсиятини чуқур қамраб олувчи ва унинг фаолиятига ниҳоятда улкан таъсир кўрсатувчи ёрқин ва кучли эмоционал кечинмалар; бунга кўра қўйидаги хусусиятлар ажратилади:

хотирада сақланиш - хотирада сақланган кечинмалар спортчини фаолиятга ундовчи ёки тўхтатувчи маълумот вазифасини бажаради; доминантлик - спортчига таъсир этган кучли қўзғатувчи юқори эмоционал ҳолатни юзага келтиради; тарқалиш - дастлаб юзага келган кайфият (эмоционал фон)нинг спортчи қабул қилувчи бошқа ҳолатларга ҳам тарқалишини англатади.

- спорт мусобақалари чоғида эмоционал ҳолатларнинг ўзгарувчанлиги, жуда тез фурсатда тамоман бир-бирига қарама-қарши бўлган бир туйғудан бошқа туйғуларга ўтиб кетиш ҳоллари кузатилади. Бунга спорт мусобақаларининг ўзи ҳам ана шундай ўзгарувчан эканлиги сабаб бўлади. Чунки мусобақалар ҳам ўта жадал суръатларда ўтиб, баъзан уларда мағлубликдан ғолиблика, ғолибликдан мағлубликка ўтишлар ва ҳ. кутилмаган вазиятлар ҳам содир бўлади. Бу жараёнда эмоциянинг кўчирилиш хусусиятлари намоён бўлади: мусобақа олдидан мураббий ёки спортчиларда пайдо бўлган кучли эмоционал ҳолат атрофдагилар эмоциясига кўчирилиш хусусиятига эга. Бундай вазиятда эмоционал ҳолатни кўчирувчи мураббий ёки спортчи ўз шахсий хусусиятига ёки пайдо бўлган эмоционал ҳолатнинг кучига асосан атрофдагиларга таъсир этувчи ролини бажаради. Бунга асосан умумий кайфият пайдо бўлади. Эмоциянинг ушбу хусусиятига психологлар эмоционал беқарорлик (ғазабнинг юксалиш ва пасайиши), деб таъриф беради.

Спортчилар фаолиятида эмоционал ҳолатларнинг пайдо бўлиши турли омиллар таъсири билан белгиланиб, булар орасида спортчиларда старт олди ҳаяжон намоён бўлишига қуйидагилар асосий ҳисобланади:[8]

1. Мусобақанинг аҳамияти: ушбу ҳолат ҳар бир спортчи учун ўзгача бўлиб ҳар доим ҳам мусобақанинг даражаси билан мос келамайди;

2. Кучли рақибларнинг мавжудлиги;

3. Мусобақа шарт-шароити - очилиш маросимининг тантанаворлиги, об-ҳавонинг ноқулайлиги;

4. Спортчи атрофидагилар, айниқса мураббийнинг хатти-ҳаракатлари;

5. Спортчининг индивидуал-психологик хусусиятлари - нерв тизими ва темперамент хусусиятлари: кучсиз нерв тизимли, эмоционал қўзғалувчан, юқори нейротизмга эга спортчиларда эмоционал босим тез юзага келади;

6. Мураббий ва спортчилар ўртасидаги ўзаро муносабат характери ва ўзига хослиги, яъни психологик муҳит;

7. Спортчи учун аҳамиятга эга бўлган кишиларнинг мусобақага ташрифи - дўстлар, яқинлар, терма жамоа мураббийлари;

8. Ўзини бошқара олиш усуллари билиш даражаси.

**Хулоса.** Агар спортчи мусобақа олдидан мусобақа жойи ва шароити ҳамда рақиблар ҳақида тўлиқ маълумот эга бўлмаса, у ўз амалиётида мавжуд бўлган маълумотларни қайта баҳолайди ва бунга асосан хулоса қилади. Бу эса олдинда турган мусобақа шарт-шароитига мос келмаслиги ва эмоцияларнинг фрустрацион назариясига асосан салбий эмоционал ҳолат, фрустрацияни юзага келтириши мумкин. Шунинг учун бу борада спортчиларни доимо аниқ маълумотлар билан таништириш лозим. Салбий эмоционал ҳолатларни енгиб ўтишда уларга қарши курашиш ва иродавий бошқаришга ўргатиш самарали ҳисобланади, ҳамда спортчи одатдаги маълум характеристикаларни тасаввур қилади.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Изд-во МГУ-М. 1980.-125 б.
2. Неверкович С.Д. Спортивная деятельность: Психологическое состояние диагностика, отбор. Педагогика -М 2003.71-75 б.
3. Илин Е.П. Психология спорт. Питер.-М 2009.-12 б.
4. Илин Е.П. Эмоции и чувства. Аспект пресс.-М. 2001.-20 б
5. Илин Е.П. Дифференциальная психофизиология. Интел-Синтез.-М.2001.-5 б
6. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси. Тошкент: ТошДУ, Университет. 2011-133 б
7. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. Тошкент: Университет. 2010.-69 б
8. Ғозиев Э.Ғ. Жабборов А.М. Фаолият ва ҳулқ-атвор мотивацияси. Тошкент: Университет. 2003. -25 б
9. Блуров Й.М., Плахтиенко В.А. Личность в спорте . Владос -М.1987. -96 б

## MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA RITMIK GIMNASTIKA VOSITASIDA BOLALAR HARAKAT FAOLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

*Ibroimova G.X., o'qituvchi, Hamroqulova I.Sh., o'qituvchi,  
Samarqand davlat universiteti, Samarqand, O'zbekiston  
Ilxomova M.Z., magistrant,  
Jizzax davlat pedagogika institute, Jizzax, O'zbekiston*

*Annotatsiya* Ushbu maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini musiqiy-ritmik o'yinlar shaklida o'tkazish bo'yicha tadqiqot olib borilgan. Biz butun organizmning hayoti va farovonligi uchun quvonch tuyg'usidanda ko'ra ko'proq kuchli va yanada go'zalhislarni bilmaymiz... Ritmik gimnastika mashg'uloti bolalarga quvonch keltirishi kerak, aks holda u o'z maqsadining yarmini yo'qotadi". [3] (Jak Dalkroz) Inson hayotidagi eng muhim narsa uning salomatligi. Voyaga etgan bolaning sog'lig'iga g'amxo'rlik qilish butun dunyoda ustuvor vazifaga aylandi. Har qanday mamlakatga aqlli, barkamol rivojlangan, faol va sog'lom shaxslar kerak. Bugungi kunda biz, kattalar uchun o'zimizni ham, farzandlarimizni ham sog'lomlashtirish sportga bo'lgan qiziqishni shakllantirishimiz va saqlab qolishimiz juda muhimdir. Sog'lom va rivojlangan bola tanasi zararli atrof-muhit omillariga, charchoqqa, ijtimoiy va fiziologik jihatdan moslashtirilgan yaxshi qarshilikka ega bo'ladi.

**Kalitso'zlar.** Ritmik gimnastika, mashq, musiqa, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot, ritm.

**Tadqiqotning dolzarbligi.** Bolalikda sog'lom turmushning poydevori barpo etiladi, bolaning jadal o'sishi va rivojlanishi mana shu davrga to'g'ri kelganligi bois, asosiy harakatlar, to'g'ri qomat, shuningdek zarur ko'nikma va malakalar shakllanadi. Shu bilan birga asosiy jismoniy fazilatlar takomillashadi, fe'l-atvor xususiyatlari rivojlantiriladi, bu omillarsiz sog'lom turmushinitasavvur qilib bo'lmaydi. Bolaning jismoniy rivojlanishi va uning sog'lig'inimustaxkamlashuning harakat faoliyatidara jasigabog'li q. Harakatga bo'lgan ehtiyoj, harakat faolligining ortishi - bola tanasining eng muhim biologik xususiyatlaridan biridir.

Bolalar tabiatan beixtiyor o'z harakat faolligini quyidagi harakatlarda namoyon etadi: yugurish, sakrash, yurish, uloqtirish va boshq. Jismoniy harakatlar, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish, asab tizimi bilan bog'liq bo'lgan turli xil kasalliklarning oldini oladi.

**Tadqiqotning maqsadi:** harakatga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish asosida bolalarning harakat faolligini yaxshilashdan iborat.

Olimlar, tibbiy tadqiqotlar natijasida, harakatlarning etishmasligi nafaqat bolalarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi, balki aqliy rivojlanishini ham susaytiradi degan xulosaga kelishdi.[5] Shuning uchun ham bugungi kunda ritmik gimnastika mashg'ulotlari juda ommalashib bormoqda. Mashg'ulot davomida harakatning sur'ati va intensivligi barcha mushaklar va bo'g'imlarni harakat faolligini oshiradi. Ritmik musiqa esa mashg'ulotlarning ijobiy hissiy holatini yaratadi, bolalarga harakatlarni eslab qolishga, ularning xarakterini ifodali etkazishga yordam beradi. Ko'pincha bolalar murakkab mashqlarni bajarish paytida jarangdor qo'shiqlarning ohanglariga jo'r bo'lishadi. Yorqin imo-ishoralalar, va qarsaklar bilan bajaragan harakatlaridan xursandchiliklarini izhor etadilar.

Nima uchun jismoniy madaniyatning ommaviy shakllari orasida aynan ritmik gimnastikaning ommabop degan savolga, chunki ritmik gimnastika bolalar bog'chasining barcha yosh guruhlari uchun birdek ijobiy natija bera olishida degan javobni berishimiz mumkin. Ritmik gimnastika boshqa turli xil mashq faoliyatlaridan ko'ra qulay va foydalidir, jismoniy sifatlarni oson va tabiiy ravishda shakllantiradi, ko'p jismoniy yuklama va maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi.

**Tadqiqotning uslublari** Ritmik gimnastikaning afzalligi shundaki, mashg'ulotlarni tashkil qilishda maxsus sharoitlar, moddiy xarajatlar, shu jumladan, jihozlar, snaryadlar va boshqalar kabi qo'shimcha qimmatbaho uskunalar talab qilinmaydi. Ammo maktabgacha ta'lim tashkilotlarida (gimnastika tayoqchalari, lentalar, arqonlar, bayroqlar va boshqalar) qo'llaniladigan oddiy buyumlardan foydalanish mumkin.

Kichik yoshdagi bolalar uchun qo'shimcha ravishda dasturini ishlab chiqish va "Ertaklar musiqa ritmida" to'garagini tashkil etilib, u asosida o'zbek xalq ertaklari va jahon xalqlarining

ertaklari syujetlari asosida syujet-rolli musiqiy va ritmik o'yinlar integratsiyasi mashg'ulot samaradorligini bir necha hissaga oshirish mumkin. Ritmik gimnastikada qo'llaniladigan o'yin faoliyati bolalarning jismoniy mashqlarga qiziqishini oshiradi, intellektual faoliyatning asosi bo'lgan ijodiy fikrlashni, e'tiborni, xotirani rivojlantiradi. Dastur jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalaridan sog'lomlashtirish, tarbiyaviy, ta'limiy vazifalarni qamrab oladi. Bola hayotini himoya qilish va sog'lig'ini mustahkamlash, quvnoq, jo'shqin kayfiyatni ko'tarish, tushkun kayfiyatdan xalos etish, ijobiy axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalashgaxizmat qiladi.

Tadqiqotning vazifalari: - harakatlarning muvofiqlashtirilishini (qo'llar, oyoqlar, bosh), ichki imkoniyati mos keladigan mashqlarni rivojlantirishga ko'maklashish;

- maktabgacha yoshdagi bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash va ish faoliyatini yaxshilash; - bolalarning jismoniy mashqlarga qiziqishini o'yin faoliyati orqali oshirish;

- bolaning ijodiy salohiyatini ochib berish; - harakatli-o'yin faoliyati orqali bolaning hissiy rivojlanishiga hissa qo'shish; - to'g'ri qomatni shakllantirishga e'tibor qaratish;

- musiqiy tinglash va ritm tuyg'usini rivojlantirish.

Dasturda jismoniy tarbiyaning turli xil vositalari qo'llanilgan bo'lib ularga: - asosiy harakatlar (yurish, yugurish, tirmashib chiqish, otish); - asosiy gimnastika mashqlari (URM, saf mashqlari, akrobatika "ko'prik", kurakda tik turish, "qaldirg'och" va boshqalar); badiiy gimnastika (to'p bilan mashq bajarish, arqon va halqa bilan sakrash); ritmik gimnastika; - nafas olish mashqlarini, musiqa ritmiga mos harakatlarni o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlar haftada bir marta 15-20 minut davomida o'tkaziladi. Yosh bolalar, bajara olish xususiyatlarini hisobga olib, mashg'ulotlarning intensivligini, u yoki bu mashqning bajarilishini tartibga solishlari aniqlandi, shuning uchun bolani harakatlardan cheklash emas, balki unga erkinlik berish kerak. Barcha mashg'ulot qismlari bir-biriga mos ravishda ketma-ketlikda amalga oshiriladi. Mashg'ulotning vazifalariga qarab, har bir mashg'ulotda bo'limlarning majmuaviy o'rganish bosqichlarini rejalashtirish mumkin.

Ritmik gimnastika obrazli-syujetli rollarni o'ynashi bolalarga chuqurroq his qilish, tushunish, ertak qahramonlarining obrazini va harakatlarini tasavvur qilishga yordam beradi. Bolalar butun vujud, har bir mushak, hissiy sezgilari bilan ertaklarni "tushunish" imkoniyati haqida so'z yuritish mumkin. Ta'sirchan harakat, vosita faoliyati orqali ijobiy his tuyg'ular sezilarli darajada oshadi.

Jismoniy mashqlar, imo-ishoralar va yuz ifodalari yordamida bolalar qahramon va qahramonga qarshi yovuz qahramonlarning obrazlarini yaratadilar, ularga nisbatan o'z munosabatini bildiradilar.

Ritmik gimnastika mashqlari mashg'ulotning turli qismlarida qo'llanilishi mumkin. Tayyorgarlik qismida galop yurish, yugurish va sakrashning ma'lum bir ritmini o'rganishga va musiqaning ritmik tempiga muvofiq burilish, to'xtash va raqs qadamlarini bajarishga yordam beradi. Guruhning tayyorgarlik qismida qo'llaniladigan mashqlarning asosiy yo'nalishi to'g'ri pozitsiyani rivojlantirish, joyida va harakatda yurish turlari, raqs qadamlari bajarishga yordam beradi. Asosiy qismda umumrivojlantiruvchi mashqlari majmuasi ritmik gimnastikaning bir turi sifatida taqdim etilishi mumkin, jumladan, gavda mashqlari, qorin bo'shlig'i va yonbosh mushaklarga umumiy ta'siri, egiluvchanlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. To'p bilan bunday harakat vositalarining texnikasini takomillashtirish, masalan, joyida va harakatda yurish, to'pni yuqoriga ko'tarish, shuningdek, ritmik gimnastika mashqlari majmuasi sifatida taqdim etilishi mumkin. Yakuniy qismga musiqa bilan birgalikda tinchlanish va dam olish maqsadi qo'yiladi, bu esa asta-sekinlik va bo'shmasdan organizmni dam olishga va gavdaga berilgan harakat yuklamalaridan keyin dastlabki xolatga qaytishi uchun, tiklash vazifalarini yanada yaxshiroq hal etish imkonini beradi.

Ritmik gimnastika mashqlari ertalabki gimnastika va jismoniy mashqlar shaklida, shuningdek, mashg'ulotdan tashqari shakllarda qo'llaniladi. Ikkinchidan, struktura quyidagi qoidalarga muvofiq bo'lishi kerak:

1) Mashg'ulot eng maqbul nisbati: tayyorgarlik qism uchun vaqtning 20%, asosiy qism uchun 70% va yakuniy qism uchun 10% tashkil etilishi maqsadga muvofiq;

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ritmik gimnastika kompleksining tarkibi (davomiyligi 20 min)

Mashqlar Majmualar	Muddati, daq.	Mashqlar soni	Jismoniy mashqlar yo'nalishi
Tayyorgarlik qism	4	6	1 – tayanch-harakat 2-joyida yurish turlari 3-raqs qadamlari 4-6-umumiy ta'sir etuvchi mashqlar.
Asosiy qism (Dastlabki xolat mashqlari)	6	9	1-bo'yin mushaklari uchun 2-3- qo'llar uchun va elka- kamar 4-6- tana qismlari uchun, 7-9-oyoqlar uchun mashqlar
Turli xil yugurish va sakrashlar	2	-	Har xil turdagi yugurish va sakrash
Asosiy qism (o'tirish va yotishning dastabki pozitsiyalaridan mashq qilish) buyumlar bilan mashqlar (koptok, lenta, arqon, va b.)	6	9	1-qo'llar 2-gavda 3-tos-son 4-qorin presssi 5-oyoqlar 6-umumiy ta'sir 7-qorin presssi 8-oyoqlar 9-umumiy ta'sir
Yakuniy qism;	2	3	1-egiluvchanlik uchun 2-bo'shashtiruvchi 3-nafas mashqlari
<b>JAMI</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	-

2) asosiy qismda bajariladigan mashqlar ketma-ketligi majmuaning tarkibilari turli mushak guruhlarini o'rganishga qaratilganligi bilan belgilanadi.

Dunyodagi eng keng tarqalgan va amalda yaxshi tashkil etilgan "pastdan-yuqoriga" ishlash tamoyili: dastlabki holatda bo'yin, qo'l va elkama-kamar, gavda va tos-son, oyoq mushaklari uchun mashqlarni muntazam ravishda ketma-ket bajarishni o'z ichiga oladi. (jadval).

Ritmik gimnastika quvnoqlik, xushchaqchaqlik va mustaqillikni rivojlantiradi, harakatga tabiiy ishonch va qulaylik beradi. Har bir harakatning muvaffaqiyatli hisoblangan ko'rinishi bolalarning ritmik gimnastikaga bo'lgan qiziqishini sezilarli darajada oshiradi.

Bolalarga mos mashqlarni tanlab, turli tabiat xodisalari, hayvonlarning ko'rinishlarini va harakatlarini taqlid qilishlari mumkin.

**Xulosa.** Guruhxonasi bolalar halqavato'pbilan mashqlarni bajaradilar.

To'pbilan mashg'ulothalqabilan mashg'ulot tizimliritmik gimnastika mashqlari bolalardachaqqonliksifatlari, xotira, e'tibor, eshitish, plastiklik, ritm hissi rivojlantiradi. Musiqa jo'rligida mashg'ulotlar nafaqat jismoniy, balki bolaning aqliy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlar o'ynoqi shaklda olib borilganligi sababli, bolalar harakat vazifalarini idrok etishlari va eshlari osonroq bo'ladi. Ular mashqlarni ko'rish va eshitish analizatorlari orqali sezadilar va harakatlarni takrorlash orqali bajaradilar.

Shunday qilib, harakat, eshitish va ko'rish xotira turlarini yaxshilash uchun zarur shart-sharoitlar paydo bo'ladi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar bolaning ijtimoiy faolligini oshirishga yordam beradi, uning madaniyatining rivojlanishiga ta'sir qiladi.

#### Adabiyotlar:

1. Ibroimova G. X. Methodology of the improvement of preliminary gymnastic disciplines in increasing activity of preschool age children International Journal of psychosocial rehabilitation SCOPUS. №6 2020

2. Ibroimova G.X. Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida jismoniy tabiya nazariyasi. O'quv qo'llanma "Samdunashri", 2020.

3. Фомина Н. А. «В ритме музыка сказок». Программы по физическому воспитанию дошкольников. - Издательство Учитель, 2004.



4. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М:ВЛАДОС, 2003. Признаки художественной гимнастики в жизни ребенка дошкольного возраста.

## **БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРДА АМАЛИЙ ГИМНАСТИКА ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ.**

**Саидов И.И., п.ф.ф.д(PhD), доцент,**  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон

**Аннотация:** ушбу мақолада бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш шакллари, усуллари ҳамда воситалари, тавсия қилинган. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларини ривожлантириш методикаси, кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар билан жисмоний тарбия машгулотларини ташкил қилишда қўлланилиши мумкин ва ишлаб чиқилган илмий-назарий материаллар, илмий ва амалий тавсиялардан мактаб таълим тизимида жисмоний тарбия машгулотлари учун янги ўқув дастурлари ва ўқув қўлланмаларни ишлаб чиқишда фойдаланиши мумкин.

**Калит сўзлар:** таълим тизими, дидактик қонуниятлар, тадқиқот, жисмоний тарбия, бошланғич таълим, бошланғич синф, ўқувчи, жисмоний сифатлар, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, гимнастика воситалар, технология, сифатларини ривожлантириш шакллари, усуллари ҳамда воситалари.

**Долзарблик.** Дунё бўйича бошланғич таълим тизимида жисмоний тарбия мажбурий фан сифатида ўқитилади. Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади ёш авлодни жисмоний тарбия вазифаларини кетма-кет равишда амалга оширишга йўналтирилган. Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожлантириш ва тайёргарлигини кенг қўламли ва кўп босқичли вазифаларини ҳал қилиш учун илмий изланишлар олиб боришни талаб этади.

Ўқувчиларни ҳар томонлама ривожлантириш ва ҳаракат фаоллигини оширишда гимнастика воситалари - осилишлар, таянишлар, мувозанат сақлаш, акробатика, сакраш машқлари уларнинг асосий сифатларини ривожлантиришга кўмаклашади. Ҳамда ўқувчиларнинг интеллектуал, психологик, морфофункционал қобилиятларини кучайтириб, ёш авлод тарбиясида етакчи восита сифатида фаол қўлланилади. Ҳозирги даврда соҳа мутахассисларидан дарс жараёнини такомиллаштириш, жисмоний тарбия дарсларини юқори даражада ташкил қилиш, гимнастика машқларини танлаш, ўргатиш ва ўтказиш восита ва усуллари ишлаб чиқиш талаб қилинмоқда.

Шу сабабли асосий гимнастика воситаларидан фойдаланиш, янги технологияларни амалга киритиш, машқларни меъёрлаш долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

Гимнастикани амалий машқларини ўргатишга, ўқув-дарс жараёнини такомиллаштиришга қаратилган. Гимнастикани амалий машқлар воситаларидан фойдаланиш ва дидактик қонуниятларга асосланган тайёргарликни олиб бориш керак.

Ўқув амалиёти тажрибаси шуни кўрсатадики, ўқувчиларни тайёрлашда қўлланиладиган анъанавий услуб ва воситалар кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг муайян босқичида ўз самарадорлигини йўқотиши ёки сустрлаштириши мумкин. Натижада, болаларнинг дастурдаги гимнастика машқларини узлаштиришда ҳам, жисмоний ва функционал имкониятлар ҳам тараққиётдан тўхташи эҳтимолдан ҳоли эмас. Бундай вазиятни келиб чиқиши табиий ҳолатдир. Чунки организмнинг юкламаларга мослашиш имконияти чексиз бўлмайди, анъанавий юкламаларга кўникиш ҳосил бўлади, ихтисослаштирилган гимнастиканинг амалий машқлари жисмоний тайёргарлигини ўсишига «қудрати» етмай қолади.

Қайд этилган ҳолатлар бизни ўрта таълим мактабларида бошланғич синф ўқувчилар мисолида уларнинг жисмоний ва амалий машқларни самарадорлигини оширишга мўлжалланган.

Бошланғич синф ўқувчиларининг ривожланишига қўйиладиган давлат талаблари асосида қобилиятли болаларни аниқлаш, болаларнинг ривожланиши, таълим-тарбияси мазмуни ва сифатига қўйиладиган талабларни белгилаш, болалар ривожланишида

индивидуал фаркланишлар мавжудлиги сабабли, ҳар бир болага дастлабки ҳаракат кўникмаларини шакллантириш асосида ёндашиш муҳим муаммолар қаторига киради. Асосий гимнастиканинг турли шакллари кўллаш бўйича тавсиялар мавжуд бўлиб, уларда машқлар таснифи, дарс ўтказиш усулияти ва машқларни бажариш кетма-кетлиги, жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулоти бошланғич синф ўқувчилари учун мос бўлган янги технологиялар ишлаб чиқилган, лекин аниқ маълумотлар ва кўрсатмалар берилмаганлиги сабабли амалиётга кириб келмаган.

Мамлакатимиз ва хориж олимларининг илмий-услубий адабиётларини ўрганиш шундан далолат берадики, соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний тарбия бўйича катор илмий изланишлар олиб борилган [4,7, 9,10].

Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигида ёш хусусиятларининг таҳлили ҳам ўрганилган [5, 6, 8, 11].

Аммо мазкур тадқиқот мавзуси доирасида айрим методик тавсияларни инобатга олмасак, илмий адабиётларни таҳлил қилиш шундай ҳулоса қилишга олиб келдики, мазкур муаммо долзарб илмий, мақсадли педагогик тадқиқотлар предметига айланмаган.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Бошланғич синф ўқувчиларининг амалий гимнастика орқали жисмоний сифатларини ривожлантириб ўқувчиларни жисмоний тайёргарлигини ошириш методикасини такомиллаштириш.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Мавзу бўйича илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлили қилиш, педагогик тестлаш, педагогик тажриба-синов ва жисмоний ривожланишни амалий назорат ўтказиш ва уларни натижаларини таҳлил этиш услубларидан кенг фойдаландик.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари ва синфдан ташқари жисмоний тарбия машғулотида асосий гимнастика восита ва усуллари кўлланиш назариясига асосан 1-4 синф ўқувчиларининг асосий гимнастика материалларини ўзлаштиришига қараб уларда жисмоний тарбиянинг ҳаракат амалларига ўргатиш, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ривожланганлик ва функционал тайёргарлигининг ривожланишини назарда тутган ҳолда ҳаракат динамикаси аниқлаш.

Ўқувчиларининг жисмоний сифатларини, жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришда асосий гимнастика воситаларини кўллаш кетма-кетлигини такомиллаштириш методикаси ишлаб чиқиш ва ўқув жараёнига киритиш орқали жисмоний сифатларини ва ҳаракат тайёргарлигини ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний тарбия дарсларига таъсир этувчи компонентларни аниқланади. Натижада бошланғич синф ўқувчилари билан ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларида асосий гимнастика воситаларини узлуксизлигини таъминлаш ва уларни амалда кўллаш шаклларида оқилона фойдаланиш асосида ўқувчиларнинг жисмоний сифатлари ривожлантириш *методикаси такомиллаштирилади*. Тадқиқот натижаларига асосланиб тадқиқот йўналиши ва тадқиқотда кўлланиладиган восита усуллар ҳажми ва меъёрларини ўқувчиларнинг ёшига, жинсига мос равишда ишлаб чиқиш.

Тажрибадан олинган натижалар умумлаштирилди ва машғулотларнинг организмга таъсир кўрсатувчи асосий компонентларини қандай қилиб бошқариш ўрганилади:

- бир кунлик ҳаракат фаолияти аниқланди;
- машғулоти юкламасининг катталиги ва миқдори;
- жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган компонентлар мазмуни;
- машғулоти юкламасини баҳолаш;
- максимал юкламадан кейин болаларнинг қон-томир уришини тикланиш динамикасини аниқлаш;
- компонентлик ва кетма-кетлик;
- жисмоний қобилиятларни ёшига қараб ўсиш меъёрлари ишлаб чиқилди;
- жисмоний сифатларни тарбиялаш восита ва усуллари танланди ҳамда жисмоний тайёргарлик бўйича кўрсатган натижалари ёши бўйича аниқланди ва амалиётга киритилди.

Тадқиқот давомида амалга оширилган ўлчашлар, ҳисоб-китоблар, маълумотларни ва қуйида тақдим этилган асосий мазмун таҳлилини олишга имкон беради.

**Хулоса.** Тадқиқот натижалари бошланғич синф ўқувчилари мазкур дастур бўйича тақлиф этилаётган материални муваффақиятли ўзлаштиришини кўрсатди. Дастурдан фойдаланиб, болаларнинг жисмоний тайёргарлик, интеллектуал ривожланиш ва ҳаракатланиш фаоллиги даражасини ошириш таъминланди, ўрганиш (англаш) ва соғломлаштириш амалга оширилди. Олинган маълумотларни таҳлил қилиш болаларнинг интеллектуал ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги ўртача даражадан юқори эканлигини кўрсатди ҳамда ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва интеллектуал ривожланиши ўртасида тўғри кучли боғланиш мавжудлигини тасдиқлади.

Биз томонимиздан тавсия қилинган бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларини, ривожлантириш шакллари, усуллари ҳамда воситалари, жисмоний тарбия машғулотларини ташкил қилишда қўлланилиши мумкин ва ишлаб чиқилган илмий-назарий материаллар, илмий ва амалий тавсиялардан мактаб таълим тизимида жисмоний тарбия машғулотлари учун янги ўқув дастурлари ва ўқув қўлланмаларни ишлаб чиқишда фойдаланиш мумкин.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун (янги таҳрири). – Тошкент, 2015 йил 4 сентябрь. Lex.uz
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 сентябрдаги «Халқ таълимини бошқариш тизимини такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПФ-5538-сон Фармони. Lex.uz
3. Абдуллаев А., Ханкельдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти: Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. – Т., 2018. 268-б.
4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Минск: Нар.расцвета, 1978. – С. 88.
5. Даминов Т.А., Халматова Б.Т., Бобева У.Р. Болалар касалликлари. – Т., 2010. – 304 б.
6. Усманходжаев Т.С. Мышечная работоспособность школьников в условиях жаркого климата. Автореф.дисс.канд. биол. наук. –М., 1968. – 52 с.
7. Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф. дис. докт. пед. наук. – Т., 1995. – 50 с.
8. Чуктурова Н.И. Педагогические условия валеологического сопровождения образовательного процесса в начальной школе: Автореф. дис.канд.пед.наук. – Санкт-Петербург, 2004. – 24 с.
9. Шалгинова В.И. Профилактика нарушений зрения у младших школьников средствами физкультурно-оздоровительной деятельности: Дис. канд.пед.наук. – Омск, 2000. – 167 с.
10. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. – Т., 2018. – 172 с.
11. Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti, 2018. – 204 б.

**УДК: 370.153.1**

#### **O`SMIRLIK DAVRIDA XOTIRANING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI**

*Jalolova M.O., o`qituvchi,*

*Farg`ona davlat universiteti, Farg`ona, O`zbekiston*

*Annotatsiya: Ushbu maqola xotiraning individual xususiyatlari va uning turlarini psixologik jihatdan o`rganishdan iborat.*

*Kalit so`zlar: Xotira, xotira turlari, xotira jarayonlari, uzoq muddatli va qisqa muddatli xotira.*

**Dolzarblik.** “Xotira – bu inson tug`ilgan paytidan boshlab butun umr davom etadigan jarayon” dir deydi Amerikalik kibernetik, neyrofiziolog, psixiatr – Grey Uolter o`zining “Tirik miya” kitobida. Biz sezgan, idrok qilgan narsalar iz qoldirmasdan yo`qolib ketmaydi, balki ma`lum darajada esda olib qolinadi va qulay fursat yoki zarur bo`lganda esimizga tushadi.

Biz boshdan kechirayotgan bugungi o'zgarishlar davri aynan iste'dodli va iqtidorli, zehni o'tkir, mulohazali, yangidan - yangi kashfiyotlarga qodir insonlarni tarbiyalashni talab qilmoqda va ikkinchi tomondan mustaqillikning o'zi tub ma'noda ana shunday barkamol avlodni tarbiyalash uchun barcha shart-sharoitlarni yaratishga qodirdir. Zero, mustaqillik insonlarning fikr o'ylari, his-tuyg'ulari va tafakkurida keskin o'zgarishlar qila oladi.

Erkin va mustaqil fikrlovchi ijtimoiy-siyosiy ongli ravshda faol ishtirok etishga qodir shaxsni shakllantirish kadrlash tayorlash milliy dasturning asosiy ustivor yo'nalishidir. Bu esa mamlakatning ijtimoiy-siyosiy hayotga demakratiya asoslarni joriy etishni, fuqorolik jamiyati va huquqiy davlat qurishni tezashtirish imkoninini beradi. Bu o'z navbatda ushbu salohiyatni qanday qay yo'l bilan ro'yobga chiqarish va kadrlar tayyorlash tizimini mukamallashtirishga oid amaliy tadbirlarni hayotga joriy etish bilan bog'liq muammolarni yechishga imkon beradi.

**Tadqiqot maqsadi.** Yoshlarni malakali mutaxassis hamda yetuk kadr bo'lib yetishishlari zahirida ularning mukammal xotira jarayonlari yotadi. Xotira har bir sohada shaxsni bir butunligini tashkil qiladi.

Shaxsni bilish jarayonlari bo'lgan xotiradagi muammolardan uzoq muddatli xotiraning kam qo'llanilayotganligi hamda voqea – hodisalarning mazmun mohiyatini tushunmagan holda qisqa muddatli xotiradan foydalangan holda eslab qolish bugungi kundagi shaxsning xotirasi bilan bog'liq muammolardan biridir.

Kishining qiziqishi xotiraga aniq va kuchli ta'sir ko'rsatadi, ya'ni yaxshi esda olib qolishini ta'minlandi. Biz ko'pincha u yoki bu narsa-hodisalarni yomon esda saqlaymiz. Bu xotirani yomonligidan emas, balki, ularga qiziqish yo'qligini ko'rsatadi. Masalan: o'quvchilar hamma fanlarni bir xil eslab almashtirib olmaydilar. Bu ularni har xil xotiraga ega ekanliklarini balki o'qilayotgan fanga qiziqishini har xilligi bilan tushuntiriladi.

Samarali xotira kishining iroda sifatlariga ham bog'liqdir. Kuchsiz irodali, ishyoqmas kishilar har doim yuzaki xotiraydilar. Aksincha, kuchli irodali materialni chalg'itishga astoydil kirishadigan kishilar puxta va chuqur o'rganadilar. Shaxs o'z oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalari asosida o'zining xotirlash protsessini ongli ravishda tartibga soladi va boshqaradi. Xotira soxasida quyidagi asosiy jarayonlar: esda olib qolish; esda saqlash; esga tushirish va unutish bir-biridan farq, qilinadi[1]. Bu jarayonlar faoliyatda tarkib topadi va belgilanadi. Ma'lum materialni esga olib qolish hayot faoliyati davomida individual, ya'ni shaxsiy tajribani to'plash bilan bog'liqdir.

Individning o'z hayotiy tajribasini esda olib qolishi, esda saqlab turishi va keyinchalik esga tushirishini xotira deb ataladi. "Xotiraning tabiatini tushunuvchi tarbiyachi yemirilib bitayozgan imoratni tuzatish uchun emas, balki imoratni mustahkamlash va uning ustiga yana bitta yangi qavat qo'yish uchun har doim takrorlashga murojaat qiladi"[3].

**Tadqiqot metodi.** Xotiradagi individual xususiyatlarni aniqlash maqsadida biz Farg'ona viloyati futbolga ixtisoslashtirilgan 3-sonli davlat umumta'lim maktab internati 9-"B" sinf o'quvchilari 20 nafar o'quvchilarida xotirani individual xususiyatlarini o'rganish metodikasidan foydalangna holda tajriba o'tkazdik[2].

Inson xotirasining tiplari sof holda juda kam uchraydi. Ko'p hollarda ular bir-biri bilan qo'shilib ketgan bo'lib, ulardan biri boshqasiga nisbatan yetakchilik qilishi mumkin.

Ana shu yetakchi xotira tipini aniqlash uchun qatorning ushlab qolingani a'zolari metodidan foydalaniladi. Bu metodning mohiyatiga ko'ra tekshiriluvchiga qator so'zlar o'qib beriladi, so'zlardan esda qoldirilganlarini qayta esga tushirib aytib berilishi so'raladi. Yetakchi xotira tipini aniqlash uchun qo'zg'atuvchi material turli usulda ko'rsatilishi mumkin. (ko'rish, eshitish, yoki aralash). Tekshiruvchi materialni ko'rsatishi, o'qib berishi, yoki tekshiriluvchiga materialni o'qib berilayotganda pichirlab takrorlab turishi, havoda qo'li bilan yozib turishiga ham ruxsat berilishi mumkin. Har bir sinovdan so'ng tekshiriluvchi eslab qolgan so'zlarini tartibidan qat'iy nazar varaqqa yozib chiqadi.

Birinchi bosqich. Tekshiruvchi tekshiriluvchiga so'zlarni o'qib beradi. Har bir so'z o'rtasida 5 sekundlik oraliq mavjud bo'lib, qator o'qib bo'lingandan so'ng tekshiriluvchi bayonnomaga esda olib qolgan so'zlarini yozadi.

Tekshiriluvchiga ko'rsatma: «Men sizga hozir bir qator so'zlarni o'qib beraman. Ularni

yaxshilab diqqat bilan eslab qoling. Men bergan buyruqdan so'ng esda qoldirilgan so'zlarni bayonnomaga yozing».

Ikkinchi bosqich. Tekshiruvchi tekshiriluvchining oldiga 10 ta so'zni qo'yadi va unga 10 sekund davomida so'zlarni o'qib chiqishga ruxsat beradi.

Tekshiriluvchiga ko'rsatma: «Oldingizda so'zlar yozilgan varaq turibdi (teskari holda). Mening buyrug'imdand so'ng 10 sekund davomida uni olib o'qiysiz, o'qishni tugatib, yana uni joyiga qo'yasiz va bayonnomaga eslab qolgan so'zlaringizni yozasiz».

Uchinchi bosqich. Tekshiruvchi tekshiriluvchining oldiga yangi so'zlardan iborat bo'lgan varoqlarni qo'yadi va unga hamma so'zlarni ovoz chiqarib o'qishga ruxsat beradi. Tekshiriluvchi ularni pichirlab o'qiydi va bayonnomaga esda qoldirgan so'zlarini yozadi.

Tekshiriluvchiga ko'rsatma: «Oldingizda so'zlar yozilgan varoq turibdi. Mening buyrug'imdand so'ng siz uni olib men bilan birga pichirlab o'qishingiz kerak. So'ng eslab qolgan so'zlaringizni bayonnomaga yozasiz».

To'rtinchi bosqich. Tekshiruvchi ovoz chiqarib so'zlarni o'qib beradi, tekshiriluvchi uning orqasidan har bir so'zni qaytaradi va harakat yordamida ularni havoda yozib turadi.

Tekshiriluvchiga ko'rsatma: «Hozir men sizga bir qator so'zlarni o'qib beraman. Ularni yaxshilab eslab qolish uchun qaytarishingiz, havoda yozishingiz mumkin. Buyrug'imdand so'ng eslab qolgan so'zlaringizni bayonnomaga yozasiz».

**Tadqiqot natijalari.** Tadqiqot natijalarini foizlarda belgilaydigan bo'lsak, sinaluvchilarning 30 foizida xotiraning ko'rish tipi yaxshi rivojlanganligi aniqlandi. Bu o'quvchilar predmet va hodisalarni ko'rish sezgisi orqali yaxshi esda olib qolish rivojlanganligini, ularning ko'rish sezgisi ularning xotirasi bilan bog'langanligini ko'rsatdi. Sinaluvchilarning 25 foizida xotiraning eshitish tipi yaxshi rivojlangan ekan. Ular narsa va hodisalarni eshitish orqali xotirada yaxshi esda olib qolishar ekan. Sinaluvchilarning 20 foizida esa xotiraning aralash turi rivojlangan ekan. Bu juda yaxshi natijadir, chunki ular har qanday predmet va hodisalarni xotiraning to'rtala tipi bo'yicha esda olib qolish hususiyatiga ega bo'lishadi. Sinaluvchilarning qolgan 25 foizida xotiraning xarakter turi yaxshi rivojlangan ekan. Ular har qanday predmet va hodisalarni xarakter asosida xotiralarida saqlab qolishar ekan.

**Xulosa.** O'z navbatida kishi xotirasi juda ko'p omillarga bog'liq ekanini ham unutmaslik lozim. Kimdir ko'rganini, kimdir eshitganini yaxshiroq eslab qoladi. Shuningdek, kishi xotirasida qiziqqan narsasi tezroq o'rnashadi. O'quvchilar xotiralarini mustahkamlash maqsadida doimiy ravishda izlanishda hamda takrorlash jarayonini amalga oshirib turlasalar xotira jarayonlari orqali amalga oshiradigan faoliyatlarda yanada yuksakroq samaraga erisha oladir.

#### Adabiyotlar ro'yxati:

1. E.G'oziyev. Umumiy psixologiya. – T.; “Universitet”, 2010y. -128 b.
2. E.G'oziyev. Ontogenez psixologiyasi. – T.; “Noshir”, 2010y. -160b.
3. K.D.Ushinskiy. Sobr, soch., 10-tom, RSFSR PFA nashriyoti M.-L., 1950, 425-bet.

## ХОТИН-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ ТАЪЛИМИДАГИ ТУШУНЧА ВА АТАМАЛАРНИНГ ҚИСҚАЧА ТАХЛИЛИ

*Рафиев Х.Т., п.ф.н., профессор, ЎЗРЖТ ва СВ ҳузуридаги ЖТ ва СБМИМТ, ҚТ ва МО маркази Самарқанд филиали, Самарқанд, Ўзбекистон.*

**Аннотация:** ушбу илмий мақолада хотин-қизлар жисмоний маданият таълимида мавжуд тушунча ва атамалари. Уларнинг таълим сифатини оширишидаги аҳамияти ҳамда уларнинг мавжуд гуруҳлари таҳлил қилиниб тегишли хулоса ва таклифлар берилган.

**Калит сўзлар:** хотин-қизлар жисмоний маданияти, аёллар спорт, тушунча ва атамалар, умумназарий тушунчалар, тиббий-биологик асослари, жисмоний тарбия дарслари ва х.к.

Ҳар қандай соҳанинг барча таълим жараёнларида сфат-самарадорликни оширишда, йўналишнинг махсус тушунча ва атамалари асосий омиллардан бири бўлиб, билим тажрибаларни ўзларида мужассамлаштириб, уларни чуқурлаштиришга муҳим асос бўлиб

хизмат қилади. Бу ҳақда жуда ҳам кўп илмий тадқиқотлар ўтказилиб (Шухарт, Л.В.Банкевич, А.П.Копецкий, А.Т.Брыкин, Ғ. Саломов, Р.Дониеров ва б.) илмий асосланган Жумладан буюк ингилиз лингвисти Шухартнинг айтишича, терминологик но аниқлик туманга дуч келган кемага ўхшайди. Туман орқасида нима борлигини кўра олмаганга ўхшаб, ноаниқ термин ортида нима айтилаётганини билмайсан. Бундай фикирга кўра, айниқса жисмоний маданият таълими жараёнларида ноаниқ қўлланиладиган тушунча ёки атама орқали қандай жисмоний ҳаракатни бажаришни таълим олувчи тушунмай, билмай, асоратда қолади.

Бундай ҳолат айниқса хотин-қизлар жисмоний маданияти таълимида ўзига хос хусусиятга эга. Чунки хотин-қизлар жисмоний маданияти таълими жараёнларидаги ҳар бир спорт тури бўйича машғулотларида ўзига хос мураккаб тиббий-биологик ва гигиеник хусусиятлари мавжуд. Буларни ўқитиш, ўргатш, шуғуллантиришда мактаб жисмоний тарбия ДТС дастурига киритилган барча спорт турларига оид тушунча ва атамаларни хотин-қиз мутахассислари ва ўқувчилар яхши билиши энг долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Энг муҳими аёлларнинг тана азолари эркакларникидан кескин фарқ қилади, айниқса жисмоний машғулотларда буларни аниқ билиб, тушуниб бажаришда, турли хил жароҳат ва зўриқишларни олдини олишда тушунча ва атамаларнинг ўрни бекиёс.

Юқоридагиларга асосланиб, ушбу ишимизнинг мақсадини, хотин-қизлар жисмоний маданият таълимидаги махсус тушунча ва атамаларни ҳолатини ўрганишга қаратдик.

Ушбу мақсадни амалга ошириш учун, умумтаълим мактабларида “жисмоний тарбия” дарсларини, малака оширишга келган хотин-қиз жисмоний маданият ўқитувчилари билан суҳбат, савол-жавоблар тегишли махсус адабиётлар, О.А.В.ларидан фойдаландик.

Илмий тадқиқотларимиз орқали йиғилган маълумотларнинг таҳлили асосида хотин-қизлар жисмоний маданият таълимида қуйидаги гуриҳдаги тушунча ва атамаларнинг қўлланиши аниқланди:

1. **Хотин-қизлар жисмоний маданият таълимидаги умумназарий тушунча ва атамалари:** **Тушунчалари:** “хотин-қизлар жисмоний маданияти” “хотин-қизлар жисмоний маданиятининг тиббий-биологик асослари” “хотин-қизлар жисмоний маданиятининг анатомик хусусиятлари”, “хотин-қизлар жисмоний маданиятининг услубиятлари”, “хотин-қизлар жисмоний машғулотларининг воситалари”, “хотин-қизлар спорти”, “аёллар спортининг хусусиятлари”, “аёллар спортининг гигиенаси”, “аёллар спорт рекордлари”, “аёллар биринчилиги” ва х.к.лар.

2. **Хотин-қизларнинг Гимнастика спорти туридаги тушунчалари:** “аёллар гимнастикаси”, “аёллар гимнастика машғулоти”, “гимнастика спорти”, “аёллар гимнастика мусобақаси”, “аёллар гимнастика анжомлари” ва б., **атамалари:** “саф”, “сафланиш”, “оёқ учида юриш”, “таяниб сакраш”, “осилиш”, “силкиниш”, “силтаниш”, “қўлларни томонларга”, “қўлларни букиб ёзиш” ва х.к.

3. **Хотин-қизларнинг энгил атлетика спорт туридаги тушунчалари:** “аёллар энгил атлетикаси”, “аёллар энгил атлетика спорти”, “аёллар энгил атлетика машғулотлари”, “энгил атлетика қоидалари”, “аёллар энгил атлетика турлари” ва б., **атамалари:** “юриш”, “югуриш”, “сакраш”, “улоқтириш”, “узунликка сакраш”, “баландликка сакраш” “гранат улоқтириш” ва х.к.

4. **Хотин-қизларнинг Спорт ўйинлари турларининг тушунчалари:** “аёллар спорт ўйинлари”, “аёллар спорт ўйинлари турлари”, “спорт ўйинларининг таснифи”, “спорт ўйинлари қоидалари”, “аёллар баскетбол ўйини”, “аёллар волейбол ўйини”, “аёллар қўл тўпи ўйини”, “аёллар футбол ўйини” ва б., **атамалари:** “тўпни ушлаш”, “тўпни ошириш”, “тўпни бошқариш”, “тўпни қабул қилиш”, “аёллар тўпининг оғирлиги”, “аёл баскетбол ҳаками”, “аёл ҳимоячи”, “аёл ҳужумчи”, “аёл дарвозабон”, “ўйиндан ташқари ҳолат” ва х.к.

5. **Спорт майдонлари ва жихозлари:** **тушунчалари:** “аёллар спорт жихозлари”, “спорт майдонлари”, “аёл спорт жихози”, “спорт майдонлари ўлчамлари”, “спорт жихозлари андозалари”, “ёзги спорт иншоотлари”, “қишки спорт иншоотлари”, “спорт ўйинлари

майдонлари”, “спорт ўйинлари жихозлари”, ва б., **атамалар:** “футбол тўпи”, “баскетбол тўпи”, “волейбол тўпи”, “футбол майдони”, “баскетбол майдони”, “волейбол майдони”, “баскетбол тўри”, “баскетбол халқаси”, “волейбол тўри”, “қўл тўпи”, “қўл тўпи дарвозаси”, “жарима майдончаси”, “ҳимоя чизиғи” ва х.к.лар.

**6. Спорт мусобақалари ва оммавий соғломлаштирувчи тадбирлар : тушунчалари:** “аёллар спорт мусобақалари”, “аёллар оммавай соғломлаштирувчи тадбирлар”, “оммавий мусобақа”, “умид ниҳоллари”, “мажмуавий мусобақалар”, “мусобақа қоидалари” ва б., **атамалар:** “мактаб қизлари биринчилиги”, “мактаб қизлари чемпионати”, “мактаблар аро мусобақа”, “туман биринчилиги”, “мусобақа ғолибаси”, “мусобақа иштирокчиси”, “чемпион”, “стартга туриш”, “маррага етиш” ва х.к. лар.

Умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия дарсларида ўтказилган кузатишлар ДТС лари дастурига киритилган спорт турларига оид тушунча ва атамалари мамлакатларимизнинг мустқилликка эришганга қадар, аксарият ҳоллатларда рус тилида қўлланилгани кузатилган эди. Бугунги кунда мактаблардаги жисмоний тарбия дарсларида махсус тушунча ва атамаларнинг аксарияти давлат (ўзбек) тилида қўлланилишида анчагина ижобий ҳаракат бўлаётгани аниқланди. Бу ҳол ўқувчи-қизларимизнинг жисмоний маданият талимида билимларни тушунарли ва чуқурроқ амалга оширилишида муҳим ижобий ўзгаришдаги омиллардан бири деб ҳисобласак бўлади.

Илмий таҳлиллар, жисмоний тарбия дарсларида махсус тушунча ва атамаларни қўлланилишида баъзи муаммоларнинг мавжудлигини ҳам кўрсатиб берди. Жумладан, умумтаълим мактабларининг жисмоний тарбия дарсларида махсус тушунча ва атамалар икки шакилда, яъни ўзбек тилида ва хорижий тилларда қўлланилмоқда. Яна шундай ҳолат аниқландики, ўзбек тилидаги шакилда қўлланилаётган тушунча ёки атамалар мазмунига мос қўлланса, ҳам баъзан мос равишда ифодаланмаслиги кузатилмоқда. Масалан, соҳанинг асосий таянч тушунчаси бўлган “**жисмоний маданият**” тушунчаси, мос келишига қарамай “**жисмоний тарбия**” деб, ёки “улоқтириш” атамасини “ирғитиш”, баъзида “ташлаш” ёки “отиш” деб, “югуришни” эса, кўпроқ “чопиш” деб қўлланмоқда. Баскетболда эса “тўпни бошлаб боришни”-“тўпни олиб юриш” деб спорт мусобақаларининг номларининг чалкаш қўлланилишлари кузатилмоқда. Бундай ҳолатлар О.А.В. ларида, жисмоний тарбия ўқитувчиларнинг дарс жараёнидаги сўзларида, ҳаттоки махсус адабиётларда ҳам учрайди. Бундай мисолларни кўплаб келтириш мумкин.

Бундан ташқари, жисмоний тарбия дарсларида, ҳамда О.А.В.ларида, махсус адабиётларида хорижий тиллардан кириб келган, кўплаб тушунча ва атамалар ҳам қўлланилмоқда. Булар, “футбол” “баскетбол” “волейбол” “гандбол” “афсайт” “защита” “варата” “гол” “старт” “финиш” ва х.к.лар. Анашу хорижий тиллардан кириб келган тушунча ва атамалар баъзан нотўғри қўлланилади. Бундай ҳоллатлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги махсус тушунча ва атамаларнинг ўзбек тилида яратилган луғатларига қарамай, ҳанузгача мукамал илмий ишлаб чиқилмаганлиги ва бу муаммо, айниқса ўқувчи-қизларнинг **жисмоний маданият талимини** такомиллаштиришда муҳим асосий омиллардан бири эканлигини кўрсатмоқда.

Ўтказилган илмий кузатиш ва тадқиқотларимизнинг қисқача таҳлиliga асосланиб, қуйдагича ҳулоса қилиш мумкин;

1. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасига “**жисмоний маданият**” тушунчасига давлат мақомини бериб, унинг тушунча ва атамаларини илмий асосда мукамаллаштириш;

2. Мамлакатнинг барча таълим муассаларида, айниқса умумтаълим мактабларида “жисмоний тарбия” дарсларини, “**жисмоний маданият**” дарсларига айлантириш.

3. Жисмоний маданият таълимини амалга оширувчи барча таълим муассаларининг “**жисмоний тарбия**” дарсларида, махсус тушунча ва атамаларни Ўзбек тилининг қонун-қоидаларига мос равишда қўлланилишига эришиш, умумтаълим ўқувчи-қизларимизнинг “**жисмоний маданият таълимини**” яхшилашнинг асосий муҳим омилларидан бири бўлади.

## ЦЕННОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К СПЕЦИАЛЬНЫМ ТЕСТАМ "АЛПОМИШ" И "БАРЧИНОЙ"

*Хамраев И.Т., старший преподаватель, Батыров Х.А., к.п.н., профессор,  
Бахронова Н.Х., студентка, Бухарский государственный  
университет, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье рассматриваются структура интенсивности субъективных отношений студенток к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» по перцептивно-аффективным, когнитивным, практическим и личностным компонентам.

**Ключевые слова.** Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной», перцептивно-аффективный компонент, когнитивный компонент, практический компонент, личностный компонент.

**Введение.** Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» являются программно-нормативной основой системы физического воспитания населения Узбекистана. С помощью контрольных нормативов определяется уровень физической подготовленности населения к учебной и трудовой деятельности. Специальные тесты «Алпомиш» предназначен для мужского населения, «Барчиной» - для женщин [1].

Специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» являются средством пропаганды здорового образа жизни, привлечения учащихся к специальным занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения его потребностей в укреплении своего здоровья и повышения уровня физической подготовленности на различных этапах жизни. Тесты также способствуют овладению основными знаниями и практическими навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, содействуют использованию разнообразных форм физического упражнений в режиме учебы, труда и отдыха, а также развитию массового спорта с целью выявления и воспитания спортивных талантов [2, 3].

Успех проведения специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной» зависит не только от усилий организаторов, но и от степени и характера отношения различных групп населения для этих тестов.

**Цель исследования.** Изучение изменений в структуре интенсивности отношений студенток к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» по компонентам.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников по изучаемой проблеме, педагогическое наблюдение, тесты, методы математической статистики.

На основе концепции субъективных отношений человека, где действия и действия человека определяются его системой субъективных отношений с объектами и явлениями мира, обеспечивающими продуктивность каждого вида деятельности, мы разработали тест («Индекс отношения к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной»»), что позволяет определить интенсивность отношений с помощью следующих компонентов: перцептивно-аффективных, когнитивных, практических и личностных.

Компонент восприятия отражает уровень отношения к содержанию специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной» в эмоциональной сфере, т. е. насколько восприимчивы студентки к эстетическим аспектам физического воспитания и спорта, чтобы насладиться упражнениями и тестированием этого комплекса. Когнитивный компонент показывает, в какой степени проявляется отношение к знаниям в области физического воспитания и спорта, обеспечиваемые специальными тестами «Алпомиш» и «Барчиной», независимо от того, пассивны они или активны в своих интересах, Практическая составляющая показывает, в какой степени проявляется отношение студентки к практическим занятиям в спорте и, насколько они подготовлены к физической активности и подготовке к сдаче нормативов специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной». Персональный компонент показывает, в



какой степени студентка пытается изменить свое окружение через свои установки, влиять на установки других людей выполнять специальные тесты «Алпомиш» и «Барчиной» и включать их к выполнению нормативов специальных тестов.

Индикатор интенсивности получается путем суммирования баллов по четырем шкалам. Он раскрывает, как формируется отношение к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» и с какой силой оно проявляет себя.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследовании приняли участие 700 студенток гуманитарных специальностей Бухарского государственного университета. Поскольку соотношение компонентов интенсивности на разных этапах развития наиболее интересно для оценки субъективных установок, то для решения этой проблемы были выделены три группы из числа студенток, обучающихся на 1-2 курсах ( $n = 700$ ). Группа студенток ( $n = 102$ ) с низкой интенсивностью отношений к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной»; группа студенток ( $n = 503$ ) с умеренной интенсивностью и группа студенток ( $n = 95$ ) с высокой интенсивностью отношений.

Изучение изменений в структуре интенсивности отношений к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» по компонентам выявило, что в группе студенток с низкой интенсивностью отношений к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» преобладает перцептивно-аффективный (эмоциональный) компонент – 4,27. Уровень когнитивного (3,19), практического (1,56) и особенно личностного (1,43) компонентов, значительно ниже. Когерентность низкая ( $K = 2,87$ ). Поэтому, при низком уровне отношения к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» носят в основном эмоциональный характер при низкой потребности в практических действиях, слабой когнитивной, организационной и соревновательной деятельности.

В группе со средним отношением к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной» когнитивный компонент имеет тенденцию к увеличению больше, чем в предшествующей группе, он увеличился на 6,13 балла и приблизился к отметке эмоционального компонента – 9,70. Затем следуют практическая (7,56) и личная (7,13) составляющие, рост которых также значительный (6,0 и 5,7 балла соответственно). Отношения не только эмоциональные, но и познавательные. Когерентность низкая ( $K = 2,37$ ), как в группе с низкими баллами за выполнение специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной».

В группе студенток с высокой степенью связи со специальными тестами «Алпомиш» и «Барчиной» структура качественно изменяется: перцептивно-аффективная (эмоциональная) составляющая – 14,69, когнитивный уровень – 15,72, практическая – 15,53 и личный – 14,34. Взаимосвязь на плоскости ( $K = 1,28$ ). Как вы можете видеть, когнитивные и практические компоненты лидируют, перцептивно-аффективный компонент падает на треть, за ним следует личностный компонент, который, наряду с когнитивным, имеет наибольшее увеличение при переходе от средней к высокой интенсивности (7,11 и 6,1 балла). Структура интенсивности компенсируется ( $K = 1,28$ ). В этой группе отношение начинает становиться когнитивно-практическим, проявляясь не только в когнитивной, но и в организационной и пропагандистской деятельности, что позволяет говорить об этической природе отношений. Высокая согласованность указывает на то, что отношение принимает форму установки, выражающуюся в «готовности» к определенному виду деятельности по отношению к конкретному объекту, т.е. «готовности» к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной».

**Выводы.** С развитием отношений от низкого до высокого уровня, его структура качественно меняется: эмоции постепенно теряют свое доминирующее значение, а другие компоненты играют ведущую роль в характеристике отношений. Развитие отношений от низкого до среднего уровня в основном определяется когнитивным компонентом, а переход от среднего к высокому уровню определяется практическим и личным компонентами. При

высоком уровне интенсивности отношение носит уже познавательный-практический характер, ему также присущи интерес, осознание значимости занятий физическими упражнениями для достижения необходимого результата при выполнении нормативов специальных тестов «Алпомиш» и «Барчиной», что выражается в агитационно-пропагандистской деятельности, т.е. этическом типе деятельности в сфере физической культуры и «готовности» участвовать в специальных тестах «Алпомиш» и «Барчиной».

Исследование проведенное нами позволяет разработать стратегию формирования позитивного отношения к специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», поскольку требуется первоначальное воздействие на эмоциональную сферу личности, сосредоточив при этом дальнейшее внимание на когнитивной области и переход к практической деятельности.

#### **Литература:**

1. Положение о специальных тестах «Алпомиш» и «Барчиной». – Ташкент, 2017. – 24 с.
2. Маматкулов А.А. Значение специальных тестов "Алпомиш" и "Барчиной" в процессе физической подготовки учащихся колледжей и лицеев Узбекистана [Электронный ресурс] // Вестник спортивной науки. – 2012. №1. – С. 66-68.
3. Юнусов Т.Т. Твое здоровье - в твоих руках: методическое пособие по специальным тестам «Алпомиш» и «Барчиной», определяющим уровень физической подготовленности и здоровья населения Узбекистана. – Ташкент, 2002. – 54 с.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.**

*Шокиров К., преподаватель, Бухарский государственный медицинский институт, Бухара, Узбекистан*

***Аннотация:** На уроках физической культуры необходимо развивать физические качества. Физическими качествами принято называть врожденные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.*

*Педагог по физической культуре всегда должен творчески подходить к выбору методов воспитания физических качеств обучающихся, учитывая природный индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренных программой по физическому воспитанию.*

***Ключевые слова:** физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, физические упражнения.*

**Актуальность.** Одной из основных проблем, решаемой на уроках физической культуры, является обеспечение рационального развития физических качеств, свойственных человеку. Физическими качествами принято называть врожденные качества (генетически заложенные), благодаря которым возможна физическая активность человека. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Основу двигательных способностей человека составляют физические качества, а форму проявления — двигательные умения и навыки. К двигательным способностям относят силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности, общую и специфическую выносливость. У каждого человека двигательные способности развиты по- своему.

В учебном процессе игровые технологии рационально применять на первоначальном этапе обучения физическим упражнениям, а также при совершенствовании двигательных умений и навыков. Рационально использовать развивающие игровые технологии в вводной части занятия, во время бега и общеразвивающих упражнений. Это помогает сформировать мотивацию, к повышению двигательной активности на занятиях. В основной части занятия, тренировочные, контролирующие игровые технологии побуждают выполнять физические упражнения с повышенной нагрузкой, способствуют совершенствованию техники физических упражнений и способствует благотворному физическому развитию силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Для развития двигательных способностей

необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения на скорость, на силу и т.д. Эффект тренировки этих способностей зависит от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки. Получить точную информацию об уровне развития двигательных способностей — высоким, среднем, низком, можно с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Таблица «Средства и методы развития физических качеств».

Физическое качество	Критерии оценки	Средства развития физического качества	Методы развития физического качества
<b>Быстрота</b>	Время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений	Упражнения, выполняемые с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (бег медленный, быстрый и очень быстрый); подвижные игры; скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание; упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании лёгких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой	Повторный Переменный (с варьирующими ускорениями) Игровой Соревновательный
<b>Ловкость</b>	Нет общего критерия оценки	Физические упражнения в основных движениях (ходьба и бег между предметами; с преодолением различных препятствий –пролезть в обруч, перепрыгнуть через предмет; метание, игры в мяч, прыжки, лазание); общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объёма; подвижные игры; совместные упражнения – вдвоём, небольшой группой – с мячами, шестами; применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов	Соревновательный Игровой
<b>Сила</b>	Килограммы (оценивается абсолютная сила без учёта собственной массы и относительная сила - - абсолютная сила, делённая на массу человека)	Упражнения с повышенной сопротивляемостью: упражнения с набивными мячами; упражнения, включающие поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнёра (в парных упражнениях); упражнения, отягощённые массой собственного тела: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения в основных движениях (различные прыжки, лазание, ползание)	Метод серийных упражнений Метод интервальных упражнений
<b>Гибкость</b>	Максимальная амплитуда движений	Выполнение физических упражнений с большой амплитудой; общеразвивающие упражнения с предметами и без них;	Метод серийных упражнений (только после разминки)

		стретчинг - система упражнений, направленных на повышение гибкости, подвижности суставов.	
<b>Выносливость</b>	Время, в течение которого человек выполняет физическую работу	Циклические упражнения: бег, ходьба	Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность — наличие отягощения — собственный вес, сопротивляемость амортизатора, вес гантелей, которое необходимо преодолевать. Для развития силы мышц у мальчиков можно использовать: общеразвивающие упражнения с предметами — гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками, амортизаторами и др., гимнастические упражнения на снарядах, упражнения акробатики, упражнения с гириями, приседания на одной ноге и с партнером на плечах, поднимание прямых ног в висе, элементы единоборств, плавание, прыжки с набивным мячом, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, переход из виса в упор на перекладине, бег в медленном темпе в сочетании с выпрыгиванием вверх-вперед.

Для развития силы мышц у девочек рекомендуются выпады вперед и назад, выпады в стороны, вис на гимнастической стенке, поднимание прямых ног, лежа на спине, отведение прямых ног вправо и влево, прыжки с ноги на ногу с набивным мячом (вес 1 кг), прыжковые эстафеты, акробатические упражнения.

После упражнений на развитие силы мышцы надо расслабить, для чего несколько раз выполните упражнения на расслабление. Это обеспечит быстрое восстановление мышечной работоспособности.

Под быстротой понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени. Это комплексное качество, в состав которого входит: быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Быстрота движений хорошо развивается под влиянием упражнений, выполняемых с максимально возможной скоростью и темпом. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость выполнения не снижалась (8-10 с). Наиболее распространенные упражнения для этой цели: бег с максимальной скоростью на 30-60 м, челночный бег 3\*10м.

При развитии быстроты следует воздействовать на все основные компоненты.

Для развития быстроты у мальчиков рекомендуются следующие упражнения: бег на 30-60 м, бег в переменном темпе в различных направлениях, бег с внезапно изменяющейся скоростью, приседания на двух ногах в максимальном темпе, ловля падающего предмета — мяча, гимнастической палки, старты из разных положений, передачи мяча двумя руками от груди в максимальном темпе, эстафеты и подвижные игры, различные виды легкоатлетического бега с максимальной скоростью.

С девочками можно использовать передачи мяча в максимальном темпе, упражнения с гимнастической скакалкой, бег с максимальной скоростью.

Под выносливостью понимают способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Существует много видов выносливости: скоростная, силовая, статическая, динамическая, игровая, координационная. Наиболее значимой для школьной практики физического воспитания является общая и специальная

выносливость.

Общей называют выносливость, проявляемую во время длительной работы умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата человека. Она зависит преимущественно от функциональных возможностей вегетативных систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной системой.

Под специальной выносливостью понимают выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Она зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов энергии, от техники владения двигательным действием, уровня развития физических качеств.

Выносливость у мальчиков развивают следующими упражнениями: повторный бег на 30-60 м сериями, прыжки со скакалкой, кросс, максимально высокие прыжки из глубокого приседа, подвижные игры, эстафеты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча руками и ногами и др.

Девочкам можно выполнять повторный бег на 30 м в течение 3-5 мин в доступном темпе, кросс, плавание, подвижные игры.

Надо рекомендовать обучающимся бегать ежедневно, желательно утром, но можно и в другие удобные часы. При ухудшении состояния здоровья или после перенесенного заболевания проводить и возобновлять тренировки можно только с разрешения врача.

Существуют два наиболее распространенных определения гибкости. Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения на гибкость — одно из важных средств улучшения здоровья, формирования правильной осанки, гармонического физического развития и подготовленности. Различают два вида гибкости — активная и пассивная.

При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняются за счет собственных мышечных усилий. При пассивной гибкости — под воздействием внешних растягивающих сил — усилия партнера, внешнее отягощение. Проявления гибкости зависят от внешних условий: времени суток, под влиянием разминки, температуры воздуха. Утром гибкость меньше, чем днем и вечером; при 20-30°C гибкость выше, чем при 5-10 °С. Гибкость лучше после разминки.

Фактором, влияющим на развитие гибкости, является функциональное состояние организма в данный момент: утомление влияет отрицательно на показатели активной гибкости, но способствует улучшению пассивной.

Возраст и пол также влияют на уровень развития гибкости. С возрастом без специальных занятий она ухудшается, у девушек гибкость выше, чем у юношей.

Развитие гибкости можно осуществлять при помощи маховых движений руками и ногами, наклонов вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой, круговых движений туловищем, наклонов вперед из положения лежа на спине, прогибания туловища лежа на спине, наклонов вперед из положения стоя ноги шире плеч, выпадов вперед и назад. Ловкость — это способность человека к осуществлению сложных координированных двигательных актов. Она характеризуется также быстротой овладения новыми движениями и наиболее целесообразным их применением в изменяющихся условиях. Поэтому основной задачей при воспитании ловкости должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками и их компонентами.

Упражнения для развития общей ловкости:

1. Кувырок вперед.
2. Кувырок назад.
3. Прыжки через длинную скакалку в парах.
4. Подвижные игры: «Салки», «Бездомный заяц», «Кенгуру», «Челночный бег» и другие.

**Заключение.** Педагог по физической культуре всегда должен творчески подходить к выбору методов воспитания физических способностей занимающихся, учитывая природный индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренных программой по

физическому воспитанию и характером соревновательной деятельности. Также возрастает роль физической культуры, как средство борьбы со стрессом, средства, которые повышают стрессоустойчивость, нормализует психоэмоциональное состояние при напряженной интеллектуальной, или физической работе.

#### Литература:

1. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. — М.: 2003.
2. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000.
3. Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям // Физическая культура в школе. — 2005.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. — Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: «Академия», 2004.
5. Ярлыкова О. В. Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов. // Профессиональная ориентация, №1, 2015, с. 75-79

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 12-14 ЛЕТ

*Рахматова Д.Н., к.п.н., доц., Матякубова М.Б., магистрант,  
Узбекский государственный университет физической  
культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан*

*Аннотация.* В данной статье рассматривается развитие физических качеств школьников 12-14 лет, поскольку, неотъемлемой частью физической культуры человека является контроль его физического развития, школьников 12-14 лет.

*Ключевые слова:* соматоскопические показатели, физическая культура, физическое развитие, совершенствования, физических качеств

**Актуальность.** На современном этапе развития общества молодого поколения, то есть школьники подросткового возраста и их обучения к физическому развитию и совершенствованию физических качеств подготовки становятся все более и более важными. Ряд исследований отечественных и зарубежных специалистов-спортсменов, посвященных проблемам физической подготовки и физические качества в основном у школьников 12-14 лет (сила, скорость, выносливость и т. д.). Выявление проблем в развитии физических способностей направлены на:

- 1) Здоровье и физическое здоровье детей и подростков мониторинг развития, их общая нагрузка и изучение их профилактических поисковых мер;
- 2) ежедневно в образовательных учреждениях (школах) и детей подростках проведение санитарно-гигиенического контроля;

Укрепление здоровья государством и обществом реализуется для детей подростков 12-14 лет в школах, воспитание школьников и улучшение условий обучения физической культуры на регулярной основе. Для развития и совершенствования физических качеств школьников 12-14 лет выделяются большие средства на улучшения. Реформа общего образования и школ - гигиене детей и подростков стали не маловажными вопросами. Например, образовательные учреждения на обучение, образование, профориентация и их общественно полезная производственная деятельность по дальнейшему совершенствованию. Для развития и совершенствования физических качеств школьников 12-14 лет рост детей и подростков, имеет большое значение в здоровье и физическом развитии. Таким образом, рост и развитие детского организма состоит из основных законов. Они считаются базовыми законами роста развития. Обязательно большое внимание определяются на адаптацию к возрастному периоду. Дети и подростки выделяются следующие возрастные группы: школьный возраст - 7-10 лет, старшая школа возраст - 11-14 лет, старший школьный возраст - 15-17.

Физическое развитие школьников 12-14 лет является фактором физической культуры. Кроме того означает и биологическое развитие, физиологический, который определяет возраст растения роста в подростковом возрасте.

Физическое развитие - это растущий организм - это постоянный показатель здоровья. Физическая разработка имеет 2 языковых понятия:

1. Процесс созревания, формирования концепции организма и характеризует его пригодность для биологического возраста;

2. Концепция функциональность в узком интервале, т.е. характеризует состояние предыдущее физическое развитие.

На данный момент школьники 12-14 лет выявляют физические и функциональные развития, не только для проверки симптома, но и организм уровень развития . Физическое развитие - это рост и созревание организма. характеризуя его процессы функциональных досье. Физическое развитие организма школьников 12-14 лет являются и биологическими закономерностями. Как мы указали, физическое развитие и совершенствование в том числе, изменение показателей заключается в наличии возраста ребенка, чем меньше возраст, тем больше будет показателей на много больше. Показатели физического развития и совершенствования разница в зависимости от пола дисквалифицируется. Многие исследования отечественных и зарубежных ученых являются свидетелями. Физическое развитие совершенствования, является важным показателем расчета и выживания условиям, воспитанию подрастающего поколения и эффективность процедур дезактивации школьников 12-14 лет служит объективным методом контроля.

**Цель исследования:** определить достижения показателей физического развития и совершенствования, по сравнению с аналогами других возрастов. Изучить влияние физического развития физических качеств школьников 12-14 лет.

**Методы и организация исследования.** Для реализации поставленной цели был проведен психологический опрос, теоретический анализ данных научно-методической литературы и практического опыта работы; методика развития и совершенствования физических качеств школьников 12-14 лет спортивный эксперимент и математическая корреляция полученных результатов.

В исследовании приняли участие школьники 6-7-8х классов 2 общеобразовательной школы Сырдарьинской области города Гулистана. Проведён опрос по физическому состоянию учеников. После опроса сформировались участники двух групп.

Анкетный опрос и психологические и педагогические наблюдения на занятиях физической культуры и в спортивных кружках показали, что выбраны наиболее устойчивые физических нагрузок:

- каждый школьник полон энергией заниматься каким ни будь видом спорта. Новое поколение, школьники 12-14 лет знают меры по улучшению физического развития и совершенствования. Проблема физическое развитие и совершенствования, также имеет важное государственное значение.

- Основателями физического развития и совершенствования школьников 12-14 лет в Узбекистане являются В. Р. Широкова-Дивеева, М. Саидакбаров и Б. Махкамов. Ухудшение условий жизни населения (психические травмы детей 12-14 возрастов) спокон веков оказывает плохое влияние на физическое развитие детей подросткового возраста (12-14 лет).

**Результаты исследования.** Наблюдения показывают на лабильность такого физического развития, которого является важным показателем. В основном уровень физического развития у подростков в возрасте 12-14 лет сильно отстают. Это конечно, гормональные и возрастные изменения в организме детей. И еще школьники 12-14 лет имеют очень большое психологическое изменения и появления сильного «Я», увеличение наблюдаемой энергии роста наблюдается рано. Именно поэтому мальчики и девочки набирают вес (или наоборот) и шею первое и второе пересечения кривых, совпадают окостенение и начинается в возрасте 12—14 лет. В этот период окостенение скелета ускоряется. Быстрое физическое развитие и совершенствования школьников – подростков 12-14 лет в течение длительного времени очень высокий, который можно найти при динамическом обучении. Ускорение показателей физического развития называется ускорение стекла. Ускорение в большинстве случаев не только ускоряет соматическое

развитие, но увеличение размера тела взрослого, кульминация намного позднее начало периода. Многие ученые сегодня определяют ускорение целой сложной смены несколько причин (то есть условия жизни, улучшение питания, уменьшение стрессов и т. д.). Высокую заинтересованность у школьников вызвало **соматоскопические** признаки в исследовании. Термин **соматика (somatics) происходит от греч. "somaticos"**. "Сома" означает — **живое тело**, т.е. имеется ввиду живая, осознающая своё тело, личность. Соматоскопия представляет собой наружный осмотр тела человека с целью выявления воз можных дефектов: искривления позвоночника, нарушения осанки, и др.

**Соматический подход эффективно применяется в решении следующих вопросов:**

- Эффективное управление своим телом как в любой телесной практике (танец, йога, пилатес, спорт и т.д.), так и в быту (осанка, походка);
- Избавление от мышечного напряжения и расширение своих двигательных, пластических возможностей;
- Умение расслабляться;
- Позиционирование себя через тело;
- Обретение гармонии с самим собой и окружающим миром;
- Личностный рост через осознание своей телесности;
- Физическое и эмоциональное раскрепощение;
- Раскрытие своего творческого потенциала;
- Самовыражение и способность общения.

Физическое развитие – это непрерывный процесс изменения естественных и функциональных свойств организма в течение его индивидуального развития на протяжении всей жизни. От уровня физического развития напрямую зависят такие показатели, как запас его физических сил, выносливость и дееспособность. Также уровень физического развития, несомненно, влияет на состояние здоровья человека.

**Выводы.** Таким образом, физическое развитие школьников подростков 12-14лет определяются, физическим развитием и методами оценки. Физическое развитие школьников имеет регулярный долгосрочный мониторинг, который называется индивидуальным методом расследования. Оно помогает изучить его скорость соматического развития

#### **Использованная литература:**

- 1.Ананьева Н. А. и др. О единой скрининг-программе для массовых обследований в системе мед. обеспечения школьников. М.,1980.
- 2.Ведрашко В. Ф. Гигиеническая оценка обучения учащихся в современной школе. М.,Медицина, 1975.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спорт смена. - М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с..
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев; Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
5. Исмоилов М. Н. Гигиена детей и подростков: высшее образование Учебник для студентов зарубежных стран.-Т: Ибн Сина Издат., 1994.— 207 с.
6. Курамшина Ю.Ф Проф. Теория и методика физической культуры; Учебник 2-е изд., испр, - М.Советский спорт, 2004. - 464 с

## **ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТУРЛАРИГА САРАЛАШ ВА ЙЎНАЛТИРИШ**

**Каримов Ф.М., ўқитувчи, Ўзбекистон давлат  
жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон**  
**Жўраева З.О., ўқитувчи,  
Бухоро шахри баркамол авлод болалар мактаби, Бухоро, Ўзбекистон**

**Аннотация:** Бугунги кунда спорт майдонлари ва спорт анжомлари етарли даражада таъминлаб берилар экан энди фақат мураббийлар фаолияти ва машгулот жараёнларига эътибор қаратиш керак бўлади. Шуларни инobatга олган ҳолда мактаб ўқувчиларини спортга жалб қилиш ва спорт турларига йўналтириш ишлари йўлга қўйилиши кўзда тутилади.

**Калит сўзлар:** Саралаш, йўналтириш, оммавий спорт, антропометрик кўрсаткич, бошлангич тайёргарлик босқичи, ихтисослик.



**Долзарблиги:** Бугунги кунда Республикамиз спортчиларининг жаҳон ареналарида кўрсатаётган натижалари салмоқли бўлмоқда. Хусусан сўнгги йилларда бўлиб ўтган Олимпиада ўйинлари ва жаҳон чемпионатларида спортчиларимиз томонидан кўлга киритилган медалларнинг сонидан ҳам бу кўриниб туради. Эндигина 29 ёшни қаршилаган мамлакат учун бу ютуқлар ҳавас қилгули натижадир. Тўғри юртимизда азалдан спортга бўлган қизиқиш ва спорт билан шуғулланиш давомий бўлиб келган. Лекин бугунги кундагидек спортга давлат сиёсати даражасида эътибор бўлмаган. 2002 йилда биринчи Президентимиз томонидан ёш авлодни баркамол ва бақувват қилиб тарбиялаш, шунингдек рақобатбардош ёшларни келгусида юртимизни шон-шуҳратини дунёга таратишда энг керакли бўлган дастур яратишга қаратди. Биргина Ўзбекистонда “Болалар спортни ривожлантириш жамғармаси” ташкил этилган бўлса, бу жамғарма томонидан бажарилаётган ишларнинг кенглиги, спорт иншоотлари ва спорт анжомлари билан чекка-чекка кишлоқларни ҳам таъминлаб бераётганлигини айтиб ўтиш мумкин. Шу билан бирга Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3 июнда ПҚ-3031-сонли қарори қабул қилингани юртимизда спортни давлат сиёсати сифатида эътибор қаратилаётганидан далолат беради.

**Ишнинг мақсади:** Мактаб ўқувчиларини энгил атлетикага жалб қилиш ва уларни жисмоний ва антропометрик кўрсаткичлари бўйича энгил атлетика турларига саралаш ва йўналтиришдан иборатдир.

**Ишнинг вазифалари:** 1. Энг аввало мактаб ўқувчиларини энгил атлетика спорт турига жалб қилиш. 2. Уларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини ошириш. 3. Ўқувчиларни энгил атлетика турларига саралаш ва йўналтириш.

Мактаб ёшидаги ўқувчиларнинг қизиқишлари нафақат спортга балки бошқа соҳаларга ҳам юқори бўлади. Лекин шуни таъкидлаш керакки мактаб жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларнинг энг севган фани ҳисобланади. Демак бу имкониятдан вақтида тўғри фойдаланиш кераклигини тақозо этади. Барчага маълумки бошланғич тайёргарлик босқичида ихтисосликка ажиратилмайди. Шу боисдан уларни спорт турларига жалб қилиш ва шу орқали умумий жисмоний тайёргарликларини ошириш кўзда тутилади.

Ёш спортчиларни тарбиялаш ва уларни мусобақаларга тайёрлашда ёшларнинг спорт натижалари тез ўсади. Аммо улар учун натижа биринчи ўринли аҳамиятга эга эмас. Ёш организмни натижа учун чиниқтириш мутлақо нотўғри ҳисобланади. Ёшлар билан машғулотларни олиб боришда ўта эҳтиёткорона ва синчковлик билан ҳар бир ўқувчини кузатиб бориш зарур бўлади. Машғулот жараёнларида бериладиган юкламаларни ва уларни меъёрлашни мураббий доимий назоратда олиб бориши кези келганда машғулотни тубдан ўзгартириш ҳам мумкин бўлади. Ахир биз соғлом, бақувват ва рақобатбардош ёш авлодни тарбиялашни мақсад қилганмиз.

Тадқиқотимизда жами 30 дан ортик ўғил-қизлар 2 та синф яъни 7 ва 8 синф ўқувчилари қатнашган бўлса уларга машғулот жараёнларида қуйидаги машғулотларни олиб бордик.

Машғулот жараёнлари ҳафтасига уч мартадан 3 ўқитувчи дарсдан кейинги вақтларда олиб борилди. 7 ва 8 синф ўқувчиларига 2 академик соатдан 9 синф ўқувчиларига ҳафтасига 4 та машғулот 2 академик соатдан белгилаб қўйилди. Биз белгиланган дастур бўйича иш олиб бордик. Лекин машқларни ўзимиз танлаб машғулот жараёнига тадбиқ етдик.

Олиб борилган 6 ойлик тадқиқотлар натижасида ўқувчиларда ўзгаришлар кўзга ташланарли даражада бўлди (1 жадвал).

1 жадвал

Тадқиқотдан олдинги ва кейинги кўрсаткичлари

Машқлар	7 синф		8 синф		9 синф	
	ўғил	қизлар	ўғил	қизлар	ўғил	Қизлар
жойидан туриб	164	152	172	154	179	161

уз.сакраш(см)	169	155	176	156	185	164
	<b>3,0%</b>	<b>2,0%</b>	<b>2,3%</b>	<b>1,3%</b>	<b>3,4%</b>	<b>1,9%</b>
арғамчида сакраш (1 дак.да)	76	72	84	81	91	89
	84	76	88	86	96	93
	<b>10,5%</b>	<b>5,6%</b>	<b>4,8%</b>	<b>6,2%</b>	<b>5,5%</b>	<b>4,5%</b>
30 метрга югуриш(сония)	4,5	5,2	4,4	5,1	4,2	4,9
	4,3	5,0	4,3	4,9	4,0	4,7
	<b>4,4%</b>	<b>3,8%</b>	<b>2,3%</b>	<b>3,9%</b>	<b>4,8%</b>	<b>4,1%</b>

Ўтказилган тадқиқотлар давомида ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари жойдан туриб сакраш машқида ўғил болаларда ўрта 2,8 %, қизларда 1,6 % га яхшилаган. Арғамчида 1 дақиқа давомида сакраш бўйича натижалар ўсиш ҳисобида бироз юқори яъни 6,9 % ва 5,4 % га тенг бўлган. 30 метрга пастки стартдан чиқиб югуриш бўйича натижалар мос равишда 3,8 % ва 3.9 % ни ташкил қилди.

2-жадвал

**Қисқа масофаларга югурувчи болаларни саралаш учун назорат меъёрлари**

№	Назорат машқлари	10 ёш		11 ёш		12 ёш	
		Болалар	Қизлар	Болалар	Қизлар	Болалар	Қизлар
1	30 м .га старт олдидан югуриш, сония	4.0	4.2	3.8	4.0	3.6	3.8
2	Юқори стартдан 60 м.га югуриш, сон	8.7	9.0	8.5	8.8	8.3	8.6
3	300 м.га югуриш, сония	56.0	60.0	52.0	55.0	48.0	51.0
4	Жойдан туриб узунликка сакраш, см	175	165	190	180	200	195
5	Олдинга эгилиш, см	6	8	7	9	8	10

3-жадвал

**Сакровчи болаларни саралаш учун назорат меъёрлари**

№	Назорат машқлари	10 ёш		11 ёш		12 ёш	
		болалар	Қизлар	болалар	Қизлар	болалар	қизлар
1	30 м .га старт олдидан югуриш, сония	4.1	4.3	3.9	4.1	3.7	3.9
2	Жойдан туриб узунликка сакраш, см	195	185	200	190	205	195
3	Турган жойдан узунликка уч хатлаб сакраш,см	620	550	650	580	680	620
4	Турган жойдан юқorigа сакраш, см	38	36	42	38	46	42
5	Олдинга эгилиш, см	6	8	8	10	10	12
6	Қўлларга таяниб, ётган ҳолатдан оёқларга ўтириб, гавдани кўтариш, марта	35	30	40	35	45	40

4-жадвал

**Ўрта масофага югурувчи болаларни саралаш учун назорат меъёрлари**

№	Назорат машқлари	10 ёш		11 ёш		12 ёш	
		Болалар	Қизлар	Болалар	Қизлар	Болалар	Қизлар
1	30 м .га старт олдидан югуриш, сония	4.3	4.5	4.1	4.3	3.9	4.1
2	Юқори стартдан 60 м.га югуриш, сон	8.9	9.4	8.7	9.2	8.5	9.0
3	300 м.га югуриш, сония	50.0	53.0	48.0	51.0	46.0	49.0
4	600 м.га югуриш. дақ. сон.	-	2:15.0	-	2:05.0	-	1:56.0
5	800 м.га югуриш. дақ. Сон	2:55.0	-	2:40.0	-	2:28.0	-
6	Жойдан туриб узунликка сакраш, см	170	170	180	175	190	180
7	Олдинга эгилиш, см	6	8	7	9	8	10

## Улоқтирувчи болаларни саралаш учун назорат меъёрлари

№	Назорат машқлари	10 ёш		11 ёш		12 ёш	
		Боалар	Қизлар	Боалар	Қизлар	Боалар	Қизлар
1	30 м .га старт олдидан югуриш, сония	4.2	4.5	4.1	4.3	4.0	4.1
2	Жойдан туриб узунликка сакраш, см	200	180	205	185	210	190
3	Жойдан туриб узунликка сакраш, см	610	520	630	540	650	560
4	3-4 кг.ли ядрони икки қўллаб бош устидан орқага улоқтириш, м	9	8	10	10	11	11
5	Қўлларга таянган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш, марта	8	5	10	6	14	9
6	Қўлларга таяниб, ётган ҳолатдан оёқларга ўтириб, гавдани кўтариш, марта	40	35	45	40	50	45
7	Турникда қўллар букилган ҳолатда осилиб туриш, сония	22	17	26	20	30	24

**Хулоса:** Мактаб ўқувчилари орасида энгил атлетика турларига саралаш бўйича машғулотлар ишлаб чиқилган бўлиб ушби мезонлар барча ёшдаги мактаб ўқувчилари учун дастури амал бўлиб хизмат қилади. Бу машғулотлар эса энгил атлетика турларига иқтидорли спортчиларни излаб топиш самарадорлигини оширади. Кўриниб турибдики ушбу тадқиқотда югуриш тур бўйича ўқувчи қизларнинг тезлик сифатлари ўғил болаларникига нисбатан юқори бўлган. Бундан шундай хулосага келиш мумкин ўқувчи қизларнинг айна шу ёшда тезлик сифатлари ўғил болалар тезлик сифатларидан юқори бўлар экан.

**Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Ўзбекистон Республикаси Призидентининг “ Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонуни. 2015 йил 4 сентябр.
2. Ўзбекистон Республикаси Призидентининг “ Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ги Фармони. // “Халқ сўзи”. 2002, 25 октябр.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги 2017 йил 3 июнда ПҚ-3031-сонли қарори.
4. Ш.М.Мирзиёев. Миллий тараққиёт йўлимизни қатият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз. –Т.Ўзбекистон. 2017. 592б.
5. Ш.М.Мирзиёев. Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб халимиз билан урамиз. –Т. Ўзбекистон. 2017 й. 48б
6. О.В.Гончарова. – Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т., ЎзДЖТСУ, 2005 й, 171 б.
7. Ф.А.Керимо, М.Н.Умаров. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш Т.: ЎзДЖТСУ, 2005 й 279 б.
8. Н.Т.Тўхтабоев, Қ Галаев, Р.Қудратов, У.Рашидов. Энгил атлетика бўйича спорт тўғарак машғулотларини ташкил этиш юзасидан тавсиялар. Ўқув қўлланма. Тошкент., 2011 й.

## БОШЛАНГИЧ СИНОФ ЎҚУВЧИЛАРИГА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ ЎРАГАТИШ УСЛУБЛАРИ

**Жумаев А.Р., ўқитувчи,**

*ЎзРЖТ ва СВ ҳузурдаги ЖТ ва СБМИМТ, ҚТ ва МО  
маркази Самарқанд филиали, Самарқанд, Ўзбекистон.*

**Аннотация:** Жисмоний тарбиянинг ўқитиш предмети сифатидаги махсус билим ва ҳаракат фаолиятлари ўқитувчидан ўқитишга хос маълум усуллар ва усулларни билишни талаб этади. Таълим (ўқитиш)нинг усулларини қўлдан келтиришга қарамай уларнинг ҳеч бири универсал эмас. Таълим усулларининг тавсифини билиш бу услублар таркибидан қулайини танлаб олишга, ўқитиш вазифаларини ҳал қилиш учун нисбатан самаралиларини ажратиш олишга имкон беради.

**Калит сўзлар:** Кўрағамлилик, усул, олий нерв фаолияти, қозғалди, эффект, позиция, вираж.

Кириш: Бугунги кунда таълим соҳасида тўпланиб қолган муаммоларни ҳал этиш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий

спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3 июнда ПҚ-3031-сонли қарори қабул қилинди. Ушбу қарорга асосан Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия спортни янада ривожлантириш дастури тасдиқланиб, унга мувофиқ кенг кўламли, аниқ мақсадли ишлар амалга оширилиши кўзда тутилган бўлиб, ушбу ишларни амалга оширишда 2017-2021 йилларда қарийиб 1 трлн сўм маблағ сарфланиши назарда тутилди. Дастурнинг учинчи бўлимида “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш, уларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш муассасаларини илмий-услубий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, спорт мактабларини юқори малакали мураббийлар ва тиббиёт ходимлари билан таъминлаш”га қаратилган. Бунда кўриниб турибдики барча йўналишларда бўлгани каби олий таълим муассасаси профессор-ўқитувчиларини билим савиясига ва ўқув машғулотларини ташкил этишга ҳам алоҳида маъсулият юклайди.

**Тадқиқот мақсади:** Ўқитиш жараёнининг турли шароитда, турли хилдаги шуғулланувчилар билан кенг доирадаги вазифаларни ҳал этиш имкониятини берадиган ва тарбиячи ёки мураббий қўллайдиган фаолиятни усулият деб аташ қабул қилинган бўлади. Масалан: кўргазмалилик билан ҳаракат фаолиятлари билан таништириш, уларни турли ёшдаги ўқувчилар, катталарда такомиллаштиришдек турли хилдаги таълим вазифаларини осон ҳал қилишда фойдаланиш мумкин.

Усул – бу педагогнинг шундай таъсир фаолиятики, ўқитишнинг қандайдир маълум бир шароитида таълимнинг хусусий вазифаларини (ёки ўша вазифаларни бирор қисмини) осон ҳал этиш учун қўлланилади. Масалан: машқни ўқувчига ёнламасига-ўзи ён томони билан туриб кўрсатиши ўқувчига тўғри туриб кўрсатгандан яхшироқ самара беради. Тушунча осон ҳал бўлади.

Ҳар бир методнинг турли хил методик усуллари бўлиши мумкин. Улар сон-саноксиз даражада кўп бўлиб, маълум вақт мобайнида айримлари йўқ бўлиб кетса, айримларининг кўринишлари ўзгаради, ўқитувчининг ижодий изланиши, фаолияти натижасида янгилари ҳам вужудга келиб, амалда қўлланилади. Кўпинча ўқитиш даражасига хос методик усуллар ҳажмини ўқитувчи, мураббийни кўпроқ билиши уларнинг фаолиятига баҳо беришда муҳим роль ўйнайди.

Тажрибасиз ўқитувчиларда баъзан усулият – методик усулнинг ташқи аломатларини ўзида мужассамлагандек кўриниши мумкин. Масалан: айрим машқларни бўлакларга ажратиб ўргатиш уларнинг тизимини ярата олмасликка олиб келади, натижалар кутилгандай бўлмайди. Бу усул кўп ҳолда методик усулга ўхшаш бўлади. Аслида у янги ҳаракатни ўзлаштиришда қўлланиладиган асосий усулиятдир.

**Тадқиқот методлари:** Таълимнинг усулиятларига қўйилган умумий талаблар. Ҳар қандай конкрет ҳолатда у ёки бу усулиятни мақсадга мувофиқ ҳолда қўллаш қатор талабларга риоя қилишни тақозо этади:

1. Усулият албатта илмий асосланган бўлишлиги (олий нерв фаолияти) мувофиқлиги.
2. Қўйилган вазифага ўқитишнинг усулиятини мувофиқлиги.

Вазифаларнинг олдиндан аниқ белгиланмаслиги Таълим усулиятларини тўғри танлаш имконини бермайди. Мисол, дарсда “қозёл”дан оёқларни кериб таяниб сакрашни ўргатиш (ўқитиш) вазифаси қўйилган бўлса, усулиятни танлаш мумкин бўлмай қолади (бўлакларга ажратиш билан ва ҳаракатни тўла бажариш билан ўқитиш методларига таяниш мумкин холос). Нисбатан аниқ вазифа, масалан, “қозёл”дан оёқларни кериб сакрашда қўллар билан “депсиниш”ни ўргатиш қўйилса, машқни бўлакларга ажратиш билан ўргатиш усулиятини қўллашга имконият пайдо бўлади.

3. Таълим усулиятини ўқитиш жараёнида тарбиялаш характерини шакллантириши. Ҳар бир танланган усулият айнан шуҳаракат фаолиятини ўқитишнинг фақат эффеқтини таминлаш нуқтаи назаридангина баҳоланмай, тарбия вазифалари позицияси талабига қараб ҳам баҳоланиши зарур.

4. Усулиятларнинг қўлланиши Таълим тизимидаги барча принципларнинг мувофиқлиги ва амалда қўлланилишига таянишига лозимлиги. Усулиятни алоҳида олинган принцип билан алоқасини бир томонлама изохлаш ва уни тушунтиришга йўл қўйиб бўлмайди.

Масалан: агар ўқитувчи кўрсатиш усулиятини қўллаган бўлса, уни кўргазмалилик принципага тўла риоя қилаётир деган хулосамиз нотўғри бўлади. Маолумки, бу принцип катор усулиятлар тизими орқали қўлланилади.

5. Ўқув материалнинг хусусиятларининг мувофиқлиги. Ўқитиш методлари маолум даражада бўлсада жисмоний машқларни турларига боғлиқ бўлиб, айрим ҳолларда фақат сўз билан ифодаланишнинг ўзи кифоя қилса, нисбатан қийин вазифаларни ҳал қилишда эса кўрсатиш усулиятини ҳам қўллаб туришга тўғри келади. Уйналадиган машқлар, гимнастика, спорт ва туризм тарзидаги машқларни ўқитиш ўзининг хусусий усулиятларига эга эмас. Жисмоний тарбия усулиятлари жисмоний машқларнинг барча турлари учун бир хилдир. Шу билан бирга бу турларнинг ҳар қайсиси қандайдир даражада бўлсада, бир хил усулиятнинг усуллардан фойдаланишга йўналтирилган бўлиб бошқаларидан нисбатан озроқ фойдаланилади. Бундай қарамлилик қанчалар кам бўлса ўқитиш натижаси шунча яхши бўлади.

6. Ўқувчилар индивиди ва гуруҳни тайёргарлигини мувофиқлиги. Масалан, айрим ҳаракат фаолиятларини ўзлаштиришда яхши тайёргарликка эга ўқувчилар учун қисмларга ажратиб ўргатиш методини қўллаш мақсадга мувофиқ эмас, нисбатан тайёргарлиги мавжуд бўлганлари учун эса бу ҳаракат фаолиятни эгаллашни йўлланма берувчи машқлар билан бошлаш лозим бўлади. Сўз билан ифодалаш усулиятдан фойдаланишда ўқувчиларнинг умумий билимлари даражаси бир мунча юқори бўлса ўрганиш жараёни осон кечади. Масалан: “вираж” бўйлаб югуришни тушунтиришда уларни физика соҳаси бўйича билимига таянишимизга тўғри келади ва ҳ.к.

7. Ўқитувчининг индивидуал хусусиятлари ва имкониятларини мувофиқлиги. Албатта, ҳар бир педагог таълимнинг барча усулиятларини тўла ҳажмда эгаллаган бўлиши, баъзи ўқитувчилар айрим усулиятларни яхши, айримларини эса яхши билмайдилар. Жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчининг бундай хусусиятларни ҳисобга олишга тўғри келади. Агар маълум ҳолатда икки хил усулиятдан бир хил натижа чиқиши аниқ бўлиб қолса, албатта, ўқитувчи ўзи пухта билган усулиятни қўллаши лозим.

8. Машғулотлар шароитининг мувофиқлиги. Масалан, мактабдаги дарсларда тирмашиб чиқишга ўргатиш фақат бир ёки икки арқон билан амалга оширилса, ҳаракатни бир бутунлигича тўла ўргатиш усулиятдан фойдаланиш самара бермайди чунки машғулотнинг зичлигига путур етади. Сўздан фойдаланиш методида ўқитувчи залнинг акустикасини ва спорт майдонининг сатхини ҳисобга олмаса ўзи учун қўшимча нокерак муаммоларга дуч келади.

9. Усулиятларнинг турли хилларидан фойдаланиш талаби. Усулиятларнинг ҳеч қайсиси бири гегемон, етакчи ёки универсал бўла олмайди. Уларнинг барча турларидан фойдаланиш, Таълимнинг самарасини оширади. Ҳар бир усулиятнинг ўзига хос яхши томонлари бўлишини эотибордан соқит қилиб бўлмайди. Улардан саводсизларга фойдаланишнинг оқибати яхши бўлмайди. Самара бераётган усулиятлар бошқа пайтда умуман яроқсиз, хатто зарарлиҳам бўлиб қолиши мумкин. Шунинг учун педагогика жараёни Таълимнинг усулиятларидан мақсадга мувофиқини танлай билишни тақозо этади. Кўрсатиш тушунтириш билан, тушунтиришни кўрсатиш билан ифодалаш, тузатишлар кўрсатмалар ва ҳоказолар билан қўшиб олиб борилган ўқув-тарбия жараёни амалиётда ўз самарасини тез кўрсатади. Шуғулланувчиларнинг барчаси учун ярайдиган, таълим шароитининг барчаси шароитига мос келадиган усулиятлар умуман йўқ десак хато қилмаган бўламиз. Амалиётда қайси бир усулиятни универсал метод сифатида юқори баҳоласак, уни барча ўқитувчи қўллай бошлайди, бу ўз навбатида, ўқитувчи ижодкорлигини чегаралаб қўяди, ўқувчининг барча имкониятларидан фойдаланиш имконини бермайди. Бу фикр П.Ф. Лесгафт томонидан образли тарзда ифодаланган: “айтиш мумкинки: “Усул-бу мен”. Усул шундан иборатки, билимли, тушунадиган ўқитувчи ўз ишини ўзи олиб бораверади”.

Таълим усулиятларини тавсифи. Ўқувчиларнинг билимларини ошириш, малака ва кўникмаларни эгаллаш учун Таълим методлари уч гуруҳга ажратилади. Ҳар бир гуруҳ бир неча хил методларни ўз ичида мужассамлаштирган. Мужассамлаштирилган усулиятларни

жисмоний тарбия таълими жараёнидаги ўрнига кўра сўздан фойдаланиш, кўрғазмали ҳис қилиш ва амалий усулиятлар деб гуруҳланади ва улардан педагогик жараёнда кенг фойдаланилади.

Усулиятларнинг мавжуд уч гуруҳи орқали ўзлаштирилган фаолияти билан организмнинг турли анализаторлири тизими ёрдамида таништириш таоминланади: ўқувчи эшитади, уқади, ўзи ҳаракат жараёнини ҳис қилади. Ишга иккала сигнал системаси жалб қилинади. Ҳаракат фаолиятини ўқитишда амалий усулиятлар муҳим аҳамият касб этади. Биринчиси иккинчисига пойдевор қўйса, уни қуриб битириш – яъни ҳаракат фаолиятининг ижроси ўйин ёки мусобақа усулияти орқали амалга оширилади.

Ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратилди, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ҳамда ватанпарварлик, она-Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, улар орасидан иқтидорли

спортчиларни саралаб олиш ва мақсадли тайёрлаш ишларини тизимли ташкил этиш борасида кенг қўламли ишлар амалга оширилди.

Юртимизда ўқувчи ва талаба-ёшлар ўртасида тобора оммалашиб бораётган, таълим муассасаларида таҳсил олаётган навқирон ўғил-қизларимиз учун чинакам чиниқиш ва маҳорат мактабига, катта ҳаёт йўлига парвоз майдончасига айланиб улгурган “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада” спорт мусобақаларини ўзида мужассамлаган уч босқичдан иборат яхлит тизим яратилди. Мазкур тизим орқали бугунги кунда нуфузли халқаро майдонларда Ватанимиз байроғини баланд кўтариб келаётган машҳур спортчилар етишиб чиқмоқда. Энг муҳими, ушбу мусобақалар ёшларимизни оммавий тарзда спортга, соғлом турмуш тарзига ошно қилиш воситасига айланди.

Шу билан бирга, бугунги кунда аҳолининг барча қатламини жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан қамраб олиш, мамлакатимизнинг барча ҳудудида жисмоний тарбия ва оммавий спортнинг инсон ҳамда оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломлик ҳамда етукликнинг асосий шартларидан бири эканлигини фаол тарғиб этиш, ёшларга

ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан спорт соҳасида алоҳида иқтидор эгаларини саралаб олиш ва мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш каби масалалар тизимли асосдаги ечимини кутмоқда. Қатор спорт муассасаларининг моддий-техника базаси замон талабларига жавоб бермайди, спорт иншоотларидан самарали фойдаланиш даражаси пастлигича қолмоқда.

Хулоса: Ўқитувчи талабалар билан ишлаганда унинг шахси, қобилияти, имконияти, қизиқишлари, ақлий ва психалогик фаоллик даражасини пухта билиши керак. Шу сабабли ўқитишнинг замонавий шакл ва методларидан фойдаланишнинг педагогик ва назарий асосларини методик жиҳатдан таҳлил қилиб қуйидаги хулосага келдик:

1. Талабаларга билимлар тайёр ҳолда берилмайди, билимларни асосий манъбалардан, интернетдан мустақил равишда ола билиш, тўплаш, қайта ишлаш ва кундалик фаолиятларида фойдалана олишга ўргатилади;

2. Дарслик, қўлланмаларни мустақил мутоала қилиш, кўникма ва малакаларини шакллантириш;

3. Талаба нафақат ўқитилади, уни мустақил ўқишга ўргатилади;

4. Талабани ўз фикрини билдира олиш, ҳимоя қила олиш, исботлашга одатлантириш;

5. Ҳар бир ўқитувчи ўзи ўтаётган мавзуга талабаларни тўлақонли даражада қизиқтира олишлари лозим;

6. Ҳар бир дарс учун мақсадлар аниқ белгиланиб олиниши шарт;

7. Ҳар бир дарс замонавий педагогик технология асосида ўтилиши лозим;

8. Дарсни талабалар билимидан келиб чиққан ҳолда ташкил этиш лозим;

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, дарсларда ўқитишнинг замонавий шакл ва методларини қўллаш ўқувчиларнинг онгли, тез, теран фикрлашларида катта роль ўйнайди.

Шунингдек ўқитувчилар педагогик технологияларни ўзлаштириб, ўз фаолиятларида амалиётда унумли қўллай олсалар таълимни, сифат ва самарадорлигига эришиш, рақобатбардош кадрлар тайёрлашни кафолатлаш имкониятига эга бўламиз.

#### Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017 йил 3 июнда ПҚ-3031-сонли қарори.
2. Азизхўжаева Н.Н. Педагогик технология ва педагогик маҳорат. Тошкент 2003
3. Азизхўжаева Н.Н. Педагогик технология ва педагогик маҳорат.(ўқув қўлланма) Тошкент. Ўзбекистон ёзувчилар уюшмаси Адабиёт жамғармаси нашриёти. 2006 й 160 бет
4. Мавлонова Р.А. Рахимкулова Н. Бошланғич таълимнинг интеграциялашган педагогикаси. Тошкент. Илм-зиё 2009 й.
5. Мавлонова Р.А. Рахимкулова Н. Бошланғич таълим педагогикаси инновацияси ва интеграцияси. Тошкент. Ғ.Ғулом 2013 й.

## РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ.

*Шокиров К., преподаватель, Бухарский государственный медицинский институт, Бухара, Узбекистан*

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы комплексного развития физических качеств и функционального состояния организма студенток вуза на занятиях физической культуры проводимых с использованием различных средств гимнастики.

*Ключевые слова:* физические качества, функциональное состояние организма, тестовые испытания, различные средства гимнастики.

В вузовской системе физического воспитания учащейся молодежи на занятиях по физической культуре значительное место уделяется физическому развитию, умственным и психофизическим возможностям. [1]

Однако приоритет в этой системе принадлежит развитию физических качеств, функциональной готовности организма с целью укрепления здоровья и сохранения высокой работоспособности студентов для их дальнейшей учебной и профессионально-трудовой деятельности.

В связи с этим внедрение специально разработанной учебной программы для комплексного использования на занятиях физического воспитания в вузе различных средств гимнастики, а также специальных прикладных гимнастических упражнений с элементами круговой тренировки, может быть востребовано в процессе обучения студентов как особая универсальная форма проведения физкультурных занятий в высшем учебном заведении.[2.3] Главной целью этих занятий является совершенствование целостного процесса оптимизации двигательной активности девушек студенток на уроках физической культуры, с мотивацией оздоровительной направленности, повышенным интересом к самостоятельным, индивидуальным занятиям, что приводит к интенсификации развития физических качеств и улучшения функционального состояния организма обучающихся. [4]

#### Организация и методы исследования

В констатирующем эксперименте приняли участие 118 студенток в возрасте 19–20 лет, обучающихся в Бухарском государственном медицинском институте лечебного факультета. Из общего числа обследуемых для проведения длительного эксперимента с сентября 2018 г. по июнь 2019 г. были отобраны 54 студентки, которые составили контрольную группу № 1 и экспериментальную группу № 2 по 28 человек в каждой. По состоянию здоровья все испытуемые были отнесены к основной медицинской группе и уравнены по средним показателям: возрасту, уровню двигательной подготовленности и функциональному состоянию отдельных систем организма в покое. Студентки, составившие контрольную группу занимались на уроках физической культуры по базовой программе физического воспитания. Студентки, включенные в экспериментальную группу, на учебно-тренировочных занятиях занимались по специальной программе с использованием

различных гимнастических упражнений и нетрадиционных видов современной гимнастики с включением комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерных устройствах.

В обеих группах (№ 1 и 2) у обучающихся оценивали в начале и в конце длительного эксперимента развитие двигательных качеств и функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма в покое по специально отобраным тестам, которые представлены в таблицах 1, 2. Полученные цифровые результаты в таблицах подвергали математической статистике. Рассчитывалось среднее арифметическое (М), ошибка средней арифметической (m), достоверность различий (Р) оценивали по критерию t-Студента.

**Таблица 1**

**Развития физических качеств студенток вуза на занятиях физической культуры средствами гимнастики**

Тесты определяющие двигательные качества студенток	№ Группы	Начало эксперимента с сентябрь 2018 г.	Конец эксперимента до июня 2019г.
<b>Сила сгибателей мышц рук</b> (количество подтягиваний на навесном тренажере в висе лежа)	1	12,6 ± 0,75	16,23 ± 0,82
	2	12,8 ± 0,79	19,76 ± 0,91
	Р	≥0,05	<0,05
<b>Сила разгибателей мышц рук</b> (количество отжиманий в упоре лежа на гимнастической скамейке)	1	10,56 ± 1,51	13,49 ± 1,78
	2	10,94 ± 1,8	18,62 ± 1,22
	Р	≥0,05	<0,05
<b>Сила мышц спины</b> (количество подниманий туловища из положения лежа на животе)	1	13,23 ± 1,72	15,33 ± 1,76
	2	13,58 ± 1,59	19,21 ± 1,68
	Р	≥0,05	<0,05
<b>Бег 30 метров</b> с места, сек.	1	5,52 ± 0,06	5,41 ± 0,07
	2	5,45 ± 0,04	5,29 ± 0,05
	Р	≥0,05	≥0,05
<b>Взрывная сила</b> прыжок в длину с места, см	1	156,62 ± 2,68	161,86 ± 2,39
	2	158,98 ± 3,23	174,47 ± 2,46
	Р	≥0,05	<0,05
<b>Гибкость в тазобедренных суставах</b> наклон туловища вперед, см	1	10,17 ± 0,77	12,56 ± 0,82
	2	9,62 ± 0,86	14,94 ± 0,76
	Р	≥0,05	<0,05

Условные обозначения: № 1 – контрольная группа, №2 – экспериментальная группа; Р – достоверность различий между средними величинами групп в начале и в конце эксперимента.

В результате проведенного исследования и анализа цифровых данных удалось установить следующее. Основные двигательные качества у студенток обеих групп развивались однонаправленно, то есть в сторону увеличения, однако у представительниц – экспериментальной группы цифровые показатели были несколько выше, чем у студенток контрольной группы.

Силовые показатели мышц рук в подтягивании в висе лежа и отжимании на гимнастической скамейке после года наблюдений в процессе занятий на уроках физической культуры увеличились в обеих группах с положительной тенденцией. Так, максимальное количество подтягиваний в контрольной группе составило 16,23±0,82 раз, в экспериментальной – 19,7±0,91 раз. Число отжиманий в группе № 1 и группе

№ 2 составило 13,49±1,78 раз, против 18,62±1,22 соответственно. По группам сравнительный анализ выявил достоверное отличие (P<0,05) величины данного показателя с некоторым преимуществом у студенток экспериментальной группы. Выявленный прирост в силовых показателях мышц живота и спины также был несколько выше у студенток



экспериментальной группы в отличие от контрольной и составил после года учебно-тренировочных занятий  $13,41 \pm 1,36$  раз, против  $17,21 \pm 1,84$  раз для показателей мышц спины  $15,33 \pm 1,76$  и  $19,2 \pm 1,68$  раз ( $P < 0,05$ ) соответственно.

Определение концентрации взрывной силы (прыжок в длину с места) спустя года отличается от начала эксперимента как в контрольной, так и в экспериментальной группах. У студенток в контрольной группе прыжок в длину с места составил  $156,62 \pm 2,68$  см против  $161,86 \pm 2,39$  см в экспериментальной группе от  $158,98 \pm 3,23$  см до  $174,47 \pm 2,46$  см ( $P < 0,05$ ).

В специальных тестах по определению гибкости в тазобедренных суставах, координационной устойчивости, чувстве статического равновесия и согласованности движений всего тела у студенток экспериментальной группы в отличие от контрольной также отмечены более значительные сдвиги исследуемых показателей в сторону увеличения, которые имели достоверные различия ( $P < 0,05$ ) при цифровом сравнительном анализе по группам. Исключение составил показатель в беге на 30 м, отражающий скоростные качества занимающихся (развитие быстроты), который через год после начала эксперимента позволил выявить общую тенденцию в улучшении временных результатов. В контрольной группе он составил  $5,41 \pm 0,07$  с (начальный результат  $5,52 \pm 0,06$  с). В экспериментальной группе (исходный результат  $5,45 \pm 0,04$  с), конечный составил  $5,29 \pm 0,05$  с при ( $P \geq 0,05$ ). По представленным цифровым показателям и сравнительному анализу результатов в обеих группах можно констатировать их положительную тенденцию в сторону увеличения, однако достоверно ( $P < 0,05$ ) лучше они были у студенток из экспериментальной группы.

Полученные результаты тестирования у студенток обеих групп до и после длительного эксперимента наглядно иллюстрируют, что обучающийся на занятиях физической культуры по экспериментальной программе в среднем имеют более высокие цифровые показатели, чем студентки контрольной группы.

**Заключение.** На основании вышеизложенного можно заключить, что в процессе учебно-тренировочных занятий на уроках физической культуры использование различных средств гимнастики, нетрадиционных ее видов с применением оригинальных прикладных и специальных гимнастических упражнений общефизической подготовки для студенток вуза, является эффективным средством в развитии их двигательных качеств и улучшения функциональной подготовленности организма к физическим и умственным нагрузкам.

#### Литература

1. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. — М.: 2003-38с.
2. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000-102с.
3. Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям // Физическая культура в школе. — 2005-94с
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. — Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: «Академия», 2004-78с.
5. Ярлыкова О. В. Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов. // Профессиональная ориентация, №1, 2015-32с
6. Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорта: «Академия», 2002. – 264 с.

**УДК 378+796**

### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Зуфаров Т.У., преподаватель, Вакасова С.А., студентка,  
Хидиралиева Б.К., студентка, Чирчикский государственный  
педагогический институт Ташкентской области, Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье рассматриваются основные проблемы физического воспитания студентов, обозначаются аспекты – такие, как мотивация обучающихся, качество учебного процесса, учёт предрасположенностей студентов, – на которые необходимо обращать внимание при разработке и реализации учебных программ. Также предлагаются пути решения актуальных в

этой области проблем.

**Ключевые слова:** студенты, спорт, физическое воспитание, физическая культура, физическое развитие, высшие учебные заведения.

**Актуальность.** Изменение системы физического воспитания студентов является одной из важнейших целей реформ в высших учебных заведениях. Вместе с тем доказано, что нецелесообразно делать акцент на решении задач исключительно двигательного характера, поскольку наиболее релевантным выходом будет комплексное физическое развитие.

Факторы, влияющие на конкурентоспособность специалиста, представляют собой как его профессиональные знания, навыки и умения, так и уровень здоровья специалиста, надёжности и трудоспособности. Такое положение дел связано с особенностями современной рыночной конъюнктуры, выдвигающей высокие требования к качеству подготовки студентов в вузах. Необходимость создания нового комплексного подхода к физическому развитию была обусловлена коллизией между низким уровнем здоровья специалистов и высокими требованиями рынка труда.

Процесс физического развития включает в себя постепенный переход от обязательных видов физической деятельности к непосредственному самосовершенствованию обучающихся.

**Цель исследования.** Разработка подобного рода организаций физкультурной деятельности является приоритетной задачей, стоящей перед специалистами, занимающимися составлением методических программ, а также представляет собой один из важнейших постулатов концепции физкультурного развития.

В представлении М.С. Кагана [1], физическая культура «по праву называется культурой, поскольку она является способом и результатом преобразования человеком его собственной природной данности». В связи с этим и возникает феномен физической культуры, вытекающий из общественных потребностей в таких мускулиных человеческих качествах, которые не могут быть сформированы искусственным способом, то есть непосредственно через физический труд.

В рамках вузов традиционной является задача подготовки студентов таким образом, чтобы они были способны выполнить контрольные нормативы по данной дисциплине. Однако программы по физической культуре не должны останавливаться на этом, они должны предполагать комплексное развитие как физического, так и духовного аспектов; физическая культура должна играть роль одного из элементов успешного становления личности студента. Вузам необходимо придерживаться именно такого дискурса, которые впоследствии, по выпуске студента, обеспечил бы его конкурентоспособность за счёт соответствующих показателей уровня здоровья и общей физической подготовки [2]. Именно по этой причине вузам необходимо разработать новую, особую систему физического развития обучающихся, а также сформировать соответствующее педагогическое мышление у профессорско-преподавательского состава [3].

При этом существует фактор, препятствующий полноценному развитию физических свойств у студентов: зачастую обучающиеся оказываются неспособны посвящать достаточно своего времени физической подготовке по той причине, что вынуждены работать параллельно с учёбой в образовательной организации [4].

Немаловажной является и проблема мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. С развитием информационно-коммуникационных технологий студенты утратили интерес к спорту, участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях [5].

В совокупности эти факторы недвусмысленно указывают на то, мотивация – это действительно серьёзная проблема, требующая комплексного подхода к её решению.

Одним из способов решения данной проблемы является включение в структуру занятий таких видов спорта, которые в данный момент востребованы у молодёжи. Так, в учебные программы могут включаться бодибилдинг, пауэрлифтинг, атлетическая гимнастика и т. д.

Таким образом, фактор мотивированности обучающихся заниматься физической культурой должен непременно учитываться при составлении учебных программ занятий.

Увеличение качественных характеристик занятий физической культурой также играет огромную роль в повышении интереса студентов заниматься спортом. Кроме этого, важна и материально-техническая база, к которой обучающиеся студенты могут обращаться во время занятий физической культурой.

Статистические данные сообщают о росте заболеваний такими болезнями, как рак, инфаркт и инсульт, в частности, среди молодёжи, как отмечают квалифицированные медицинские сотрудники. «Особую тревогу вызывает выявленное возрастание на 27% гипертонических реакций, на 41% вегетососудистой дистонии студентов, возросло число патологии органов зрения на 18%, сердечнососудистой системы – на 38%». Причина такой картины кроется в нездоровом образе жизни, низкой физической активности, а также в злоупотреблении вредными привычками. Именно ввиду такого положения дел чрезвычайно важной становится задача спортивного воспитания современной молодёжи [2].

Надо понимать, что физическое развитие обучающихся должно состоять не только из приобретения непосредственно физических знаний, навыков и умений

Всеми перечисленными обстоятельствами определяется структура современного процесса физического воспитания студентов, которая состоит из 3 компонентов:

1. Целенаправленность физического воспитания
2. Качество физического воспитания
3. Управление процессом физического воспитания [1].

Между тем явно просматривается недооценка студентами духовной ценности занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Можно полагать, что такая ситуация является следствием слабой образовательно-воспитательной направленности учебного процесса и доминирование в нем нормативного подхода, основанного на приоритете общей и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Это, в свою очередь, сказывается на потребности студентов в обращении к физкультурным ценностям (в получении стипендий). Занятия спортом, помимо повышения двигательной активности студента, призваны воспитывать такие жизненно необходимые качества, как лидерство, целеустремленность, сила воли, самоорганизованность, коммуникабельность и т. д. Следует помнить и о жестком лимите учебного времени [6].

Научно-методическое подкрепление вопросов развития оздоровительной физической культуры, массового спорта и спорта для всех значительно отстает от исследований по проблематике спорта. Нерешенным остается ключевой вопрос спорта: как привлечь обучающихся к регулярной физической активности и сформировать потребность в ней. Несмотря на наличие эффективных спортивно-оздоровительных методик и систем в повседневной жизни, их использует лишь малая часть студентов. Педагогической системы вовлечения в регулярные физкультурно-оздоровительные занятия практически не существует.

Наша точка зрения состоит в том, что эффективное развитие физической культуры для всех категорий населения – студенческой в частности – это как политическая, так и научная проблема. Без решения вопросов методологического и концептуального обеспечения студенческого спорта его развитие будет осуществляться бессистемно и, как следствие, неэффективно.

При этом подавляющая часть населения остается в стороне от практики физической культуры и спорта.

Этот факт убедительно свидетельствует о необходимости переосмысления сложившейся практики и выработки современной научно обоснованной концепции развития физической культуры и спорта для всех.

В связи с этим повышается социально-экономическое значение качественной профессиональной, в том числе физической, подготовки специалистов, чей труд в условиях современного научно-технического прогресса имеет особое значение. Физическое

воспитание в системе высшего образования опирается на новые технологии преподавания, обеспечивающие профессиональную психофизиологическую готовность.

В последнее время были сделаны попытки научного исследования профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Тем не менее, к настоящему времени психофизиологические особенности профессиональной подготовки студентов мало исследованы.

Мотивы вовлечения в спортивно-оздоровительную деятельность зависят от пола, возраста, уровня физического развития, психосоматического типа, социального и имущественного положения семейного статуса, природно-климатических условий, культурных и религиозных традиций, степени развития спортивной инфраструктуры и модности. Фактически каждый индивид, являющийся субъектом спорта, характеризуется уникальным сочетанием физических концепций и целей, которые он или она перед собой ставит. Для преподавателя по физической подготовке это означает необходимость значительной индивидуализации методики занятий, творческий подход, внимательное отношение к психологическим аспектам занятий (доверие, располагающая обстановка и т. д.). Развитие физической культуры и спорта в студенческой среде – актуальная общественная потребность. Развитие студенческого спорта – это, прежде всего, научная проблема, которая нуждается в глубокой методологической разработке, создании педагогической системы управления, развитии этой разновидности спорта, разработке соответствующих психологических и управленческих технологий. В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев оказывается крайне важным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям [7].

**Выводы** Социологические исследования показывают, что студенческая молодёжь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части студентов не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. В силу этого обстоятельства не создаются необходимые психологические предпосылки для лучшего усвоения учебной программы к предмету. А это негативно сказывается на физической подготовленности и здоровье обучающихся. Потому формирование соответствующей мотивации деятельности надо рассматривать как одну из самых приоритетных педагогических задач.

Так, развитие у студентов физкультурно-спортивных интересов должно реализовываться с учётом следующих аспектов:

- а) усиление социально значимой мотивации интереса;
- б) повышение качества учебного процесса;
- в) дальнейшее улучшения условий занятий по физическому воспитанию;
- г) сообщение студентам большего объема специальных знаний и формирование на этой основе осознанной потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- д) установление взаимосвязи интереса к физической культуре и спорту с другими интересами студентов (к профессии, искусству и пр.);
- е) более тщательный учет желаний и склонностей студентов при распределении их по видам спорта. Таким образом, физкультурная подготовка в высших учебных заведениях важна не только для спорта высших достижений, но и для студентов. И поэтому при разработке и реализации учебных программ необходим комплексный подход, предполагающий соблюдение всех аспектов физического развития в учебных организациях.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Каган М.С. Эстетика как философская наука. Санкт-Петербург, 1997.
2. Бажин А.В. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов. 2017: 18 – 21.
3. Косухин В.В., Кривцов А.С., Завизинова Н.А. Восстановление и поддержание здоровья студентов средствами физической культуры. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация в высших учебных заведениях: сб. статей IV международной научной конференции. Белгород-Красноярск-Харьков: ХГАДИ, 2011: 130 – 132.
4. Гусева Н.Л., Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием учебных и вне учебных технологий физкультурно-спортивной деятельности в вузе. Психология и педагогика. 1 марта 2011.

5. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для ин-тов физ. Культуры. Редактор Матвеев Л.П. Москва: ФиС, 1983.

6. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов. Физическое воспитание студентов. 2010; 2: 119 – 123.

7. Щербатенко М.В. Роль физической культуры и спорта в воспитании личности студента. Молодой учёный. 2017; 15: 688 – 691. Available at: <https://moluch.ru/archive/149/42349/>

## ТАЛАБАЛАРНИНГ РЕПРОДУКТИВ САЛОМАТЛИГИНИ ЯХШИЛАШНИНГ САМАРАЛИ ЙЎЛЛАРИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШ

*Танибердиев А.А., п.ф.ф.д., доцент,*

*Гулистон давлат университети, Гулистон, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Мақолада репродуктив саломатликни ўрганишнинг назарий жиҳатлари: концепция моҳияти, репродуктив саломатликка салбий таъсир этувчи омиллар, ёшларнинг репродуктив саломатлигини ўзгартиришнинг ҳозирги ҳолати ва ижтимоий оқибатлари муҳокама қилинади. Гулистон давлат университети талабалари ўртасида ёшларнинг репродуктив саломатлигини социологик ўрганиш ўтказилди. Тадқиқотнинг назарий хулосалари ёшларнинг репродуктив саломатлигини шакллантиришга қаратилган университетнинг ижтимоий хизматлари бўйича бир қатор таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқишга имкон берди.

**Калит сўзлар:** соғлиқ, репродуктив саломатлик, талабалар, соғлом турмуш тарзи, талаба-қизлар.

**Долзарблиги.** XXI аср бошларида талаба ёшларнинг репродуктив саломатлиги ва унинг ижтимоий оқибатлари долзарб муаммолардан бири эди. Жамият тузилишида талаба ёшлари ўзига хос яшаш шароитлари билан ажралиб турадиган махсус ижтимоий гуруҳни ифодалайди. Талабаларнинг саломатлик ҳолатини чуқур ўрганиш зарурати улар орасида хавфли омилларнинг кенг тарқалиши, кичик курсларда ўқиш шароитларига психофизиологик мослашишда қийинчиликлар, маълумотларнинг кўпайиши ва касбий билимларни ўзлаштиришда фаолликни сақлаш зарурати билан боғлиқ.

**Мақсад.** Олий таълимда тахсил олувчи талабаларнинг репродуктив саломатлик ҳақидаги билимларини аниқлаш, таҳлил этиш ва яхшилаш чораларини ишлаб чиқишдан иборат. Талабалар репродуктив саломатлиги (ижтимоий-иқтисодий, биологик, экологик, тиббий ва ташкилий ва бошқалар) омилларнинг таъсирига боғлиқ. Буларнинг барчаси оналик муаммоларини, ёшларни жинсий масалаларда ўқитиш, туғиш ва оилани яратиш билан боғлиқ ижобий кайфиятни шакллантириш (шу жумладан контрацепция тўғрисидаги билимлар, абортлар, инфекциялар ва бошқалар)ни ўрганишда комплекс ёндашув зарурлигини тақозо этади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ҳозирда олий таълим муассасалари талаба-қизларининг аксарияти ўқишнинг дастлабки босқичидаёқ турмушга чиқишни бошлайдилар. Талаба-ёшлар саломатлик ҳолати, уни шакллантирувчи асоси бўлган давлатнинг репродуктив салоҳиятининг катта қисмини ташкил этишини тушуниш муҳимдир. Ноқулай шароитлар (руҳий зўриқиш, сурункали стрессда яшаш, зарарли одатларнинг кўпайиши, нотўғри овқатланиш, дам олишдаги қийинчиликлар, тиббий ёрдам ва бошқалар) янги туғилган чақалоқларнинг барчасини соғлом яшаб кетишига салбий таъсир қилади. Шунингдек, демографик сиёсатни ишлаб чиқишда янги йўналиш бўлган репродуктив саломатликни ҳимоя қилиш зарурати шу ўринда ўзини намоён қилади. Аҳолининг репродуктив саломатлиги ҳолати мамлакатнинг ижтимоий-демографик ривожланишининг энг муҳим таркибий қисми бўлиб, бу умуман жамиятнинг ривожланиш даражасини белгилайди. Бундан ташқари, репродуктив саломатликни сақлаш Ўзбекистонда қонун чиқарувчи ва ижро этувчи ҳокимият органлари, давлат ва жамоат ташкилотлари вакилларининг фаолиятидаги янги йўналиш ҳисобланади. Ўзбекистон фуқароларнинг репродуктив саломатлигини яхшилаш учун илмий тадқиқотларни давлат томонидан қўллаб-қувватлаш, замонавий услублар ва технологияларни жорий этиш, репродуктив саломатликни сақлаш соҳасида фуқароларнинг тиббий билимларини ва тиббий маданиятини юксалтириш, фуқароларнинг репродуктив

саломатлигини сақлаш соҳасида кадрларни тайёрлашни, қайта тайёрлашни ва уларнинг малакасини оширишни ташкил этиш, фуқаролар ўз репродуктив ҳуқуқларини амалга ошириши учун уларга тиббий-ижтимоий, шунингдек психологик ёрдам кўрсатиш каби асосий йўналишлар Ўзбекистон Республикасининг “Фуқароларнинг репродуктив саломатлигини сақлаш тўғрисида” ги Қонунида (2019 йил 12 март, ЎРҚ-528-сон) белгилаб қўйилган.

34 млн. дан ошган Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг таркибида ёшларнинг 33,6% улуши бор, шунинг учун кўплаб демографик муаммолар ёшларнинг туғилишига муносабати, контрацепция усуллари ва уларнинг репродуктив саломатлиги билан белгиланади. Вояга етиш даври аввалгидан анча юқори, жинсий соҳадаги фаоллик ёшларнинг жинсий, репродуктив ва оилавий ҳатти-ҳаракатларидаги тенденциялар "соғлом турмуш тарзи" мезонларига қандай жавоб беради, ушбу мезонлар аслида қандай акс эттирилган деган савол туғилади.

2019 йил январ-июндаги маълумотларга кўра Ўзбекистонда 104,2 мингта никоҳ қайд этилган бўлиб, шундан 16,0 мингга ажрим билан яқун топганлигини кўраимиз. Бунинг асосий сабабларидан бири сифатида репродуктив маданиятнинг етишмаслигини кўрсатишимиз мумкин. Жинсий ҳаётнинг эрта бошланиши, зарарли одатлар ва жинсий тарбиядаги нуқсонлар мавжудлиги аҳоли саломатлиги билан узвий боғлиқлиги аниқ кузатилган. Кўпинча, гинекологнинг иши тўғрисида ишончли тасаввурга эга бўлмаган қиз, "кўчада" [4] маълумот олади, шикоят ва саволлар билан мутахассисга мурожаат қилишдан уялади. Жинсий ҳаётнинг ҳар доимгидан бошланиши соматик саломатлик даражаси пастлиги ва оилани режалаштириш соҳасида аҳолининг етарли даражада маданияти бўлмаганлиги, унинг оқибатлари билан аборт ва эрта туғилишнинг юқори тарқалишига олиб келади.

Соғлиқни сақлаш тизимидаги мавжуд бу тизим, тиббиёт ходимларининг аборт қилиш процедураларига муносабати ва аёлларни реабилитация қилиш ушбу гуруҳга хизмат кўрсатиш сифати стандартларга жавоб бермайди. Бунга абортдан кейин аёлларга бериладиган маслаҳатнинг етарли эмаслигини (17,8%), контрацептив усуллар бўйича тавсиялар олган аёлларнинг камлиги (1,2%) ни айтиш мумкин. Оилани режалаштириш бўйича сифатли тавсиялар, юқори тиббий хизмат, исталмаган ҳомиладорлик ва аборт қилиш эҳтимолини камайтиради. Бу ёш аёлларнинг репродуктив саломатлигини сақлашга имкон беради. Статистик маълумотларига кўра, 19 ёшдан ошган ва 35 ёшгача бўлган аёлларда ҳомиладорликнинг олдини олиш, туғишлар орасидаги 2-2,5 ёш оралиғига риоя қилиш оналар ўлимини 2 бараварга, чақалоқлар ўлимини 4 баравар камайтириши мумкин. 6]. Бундай маълумотлар Ўзбекистонда 2019 йил январ-декабр ойларида туғилиш (815,9 минг) ва ўлим (155,0 минг) ҳоллари камайганлиги, тегишли хизматларни жорий этиш заруриятини тасдиқлайди. Шу муносабат билан репродуктив саломатлик соҳасидаги устувор тадқиқотлар бўйича давлат дастурлари яратилди. Талабаларнинг репродуктив саломатлигининг ёмонлашишига бўлган муносабатини ўрганиш жиддий эътиборга лойиқдир.

2019-2020 ўқув йил давомида Гулистон давлат университетининг "Хотин-қизлар спортини ривожлантириш", "Бошланғич таълим, спорт ва тарбиявий иши" ва "Жисмоний маданият" йўналишлари талабаларининг репродуктив саломатлигига муносабати ўрганиб чиқилди. Уни ўтказиш учун анкета сўровномаси усули ишлатилди. Тадқиқот мақсади талабаларнинг репродуктив саломатликка бўлган муносабатини аниқлаш эди. Амалий тадқиқотларнинг объекти этиб 18 ёшдан 26 ёшгача бўлган турмушга чиққан талаба-қизлар танлаб олинди. Тадқиқот мақсади уларнинг репродуктив саломатлик ҳақидаги билимларини аниқлаш. Тадқиқотда талабалар ўқиш соҳаларига мувофиқ икки гуруҳга бўлинди: биринчи гуруҳ табиий фанлар бўйича таҳсил оладиган талабалар (хотин-қизлар спортини ривожлантириш", "Жисмоний маданият" йўналишлари), иккинчи гуруҳ педагогик фанлар бўйича таҳсил олаётган талабалар ("Бошланғич таълим, спорт ва тарбиявий иши" йўналиши)дан иборат эди. Анкета натижалари талабаларнинг умуман соғлиғига ижобий муносабати тўғрисида хулоса қилишимизга имкон берди.

Шундай қилиб, "Репродуктив саломатлик ҳақида биласизми?" деган саволга респондентларнинг 90 фоизи "йўқ" ва "ўртача" жавобларини беришди. Педагогика йўналиши респондентларнинг аксарияти (86%) "ўртача" ёки "йўқ" деб, табиий фанлар йўналиши талабалари ҳам худди шундай муносабатда бўлишди, аммо уларнинг сони бироз юқори (91%).

“Сиз мутахассис шифокорларга неча марта ташриф буюрасиз?” деган саволга жавоблар куйидагича: биринчи гуруҳ вакилларининг 47% ҳеч бўлмаганда тиббий муассасаларга ташриф буюришади. Иккинчи гуруҳдан бундайлар атиги 28%. Бундан ташқари, иккинчи гуруҳдаги респондентларнинг аксарияти (71%) "керак бўлганда" вариантини танладилар. Шундай қилиб, табиий фанлар йўналиши талабалари ўзларининг соғлиғи ҳақида кўпроқ қайғурадилар ва педагогик фанларни йўналиши талабаларига қараганда докторлар томонидан кўпроқ кузатилади.

Табиий фанлар йўналиши талабаларнинг “Сиз яқинда қайси шифокорларга ташриф буюрдингиз?” деган саволига: 50% “гинеколог”, 14% - “гастроэнеролог”, 11% - “эндокринолог”, 6% - “кардиолог” ва яна 50% жавоблар “бошқа” деб жавоб беришди. Ушбу натижалар шуни кўрсатадики, биринчи гуруҳ вакиллари жинсий саломатликни ҳимоя қилиш билан бевосита боғлиқ бўлган шифокорларга ташриф буюришади.

Худди шу саволга жавоб берган иккинчи гуруҳ вакиллари куйидаги жавобларни беришди: 26% - "гинеколог", 20% - "кардиолог", 14% - "аллергист", 11% - "гастроэнтеролог", 9% - "эндокринолог", 3% - "уролог" ва 51% "бошқа" жавобни афзал кўришган. Ушбу кўрсаткичлар иккинчи гуруҳнинг вакиллари биринчи гуруҳга қараганда жинсий саломатлигини назорат қилиш эҳтимоли камроқ эканлигидан далолат беради.

Респондентларга “Сиз саломатликнинг қайси турларини биласиз?” деган савол берилди. Биринчи гуруҳдаги жавоблар куйидагича еди: 100% "жисмоний", 97% - "ақлий", 81% - "репродуктив", 70% - "ижтимоий". Иккинчи гуруҳда куйидаги натижаларга эришилди: 100% - "ақлий", 97% - "жисмоний", 51% - "репродуктив", 29% - "ижтимоий". Шундай қилиб, деярли барча респондентларнинг жисмоний ва руҳий саломатлик ҳақида билишлари аниқ ва респондентларнинг атиги 47% ва 28% "репродуктив" ва "ижтимоий" саломатлик жавобларини танлаганлар, бу кўплаб талабаларнинг ушбу турлардаги саломатликдан хабардор эмаслигидан далолат беради.

Иккала гуруҳ талабаларининг кўплари "Сизнингча, репродуктив саломатлик ...?" деган саволга нотўғри жавоб беришди. ("... наслини кўпайтириш қобилияти" биринчи ва иккинчи гуруҳларда мос равишда 75% ва 86%) ва сўралган табиий фанлар йўналиши талабаларининг 8% ва педагогик фанлар йўналиши талабаларнинг 14% нотўғри жавобни танладилар. Респондентларнинг кўпчилиги репродуктив саломатлик касалликларининг сабабини жинсий йўл билан юқадиган инфекциялар деб ҳисоблашади (94%).

“Ота-онангиз сиз билан репродуктив саломатлик тўғрисида гаплашдими?” деган саволга табиий фанлар йўналиши талабаларининг жавоблари куйидагилар: 56% - “ҳа”, 39% - “йўқ” ва 6%: “мен ҳамма нарсани биламан”, педагогика йўналиши талабалари куйидагича: 46% - "йўқ", 31% - "ҳа" ва 23% "мен ҳамма нарсани биламан" вариантни танладилар. Ҳеч бўлмаганда бир марта ота-оналар билан репродуктив саломатлик тўғрисида суҳбатлашган биринчи гуруҳ вакилларининг сони иккинчи гуруҳдагиларидан деярли икки баравар кўп бўлишига қараб, биринчи гуруҳ талабаларининг ота-оналари маълум даражада фарзандларининг жинсий тарбияси учун кўпроқ масъул эканлар.

Шунингдек: "Сизнинг гуруҳингиз репродуктив саломатлик (ҳомиладорлик, жинсий алоқада бўлиш, жинсий йўл билан юқадиган инфекциялар тўғрисида суҳбатлар қиладими?)" Биринчи гуруҳ талабалари “баъзида” (81%), “биз бу ҳақда мунтазам муҳокама қиламиз” (14%) ва фақат 6% “йўқ” жавобини танлаган. Иккинчи гуруҳда жавоблар куйидагича тақсимланган: 60% - “баъзан”, 34% - “йўқ” ва атиги 6% "биз бу ҳақда мунтазам муҳокама қиламиз" деган фикрни танладилар. Шундай қилиб, репродуктив саломатлик тўғрисида хабардорлик ва қизиқиш кўпроқ биринчи гуруҳда намоён бўлади.

Тадқиқот натижаларига кўра, иккала гуруҳдаги талабаларнинг катта қисми (биринчи гуруҳда 56%, иккинчи гуруҳда 43%), бизнинг давримизда ёшларнинг репродуктив саломатлик тўғрисида хабардорлиги етарли эмас. Шундай қилиб, хулоса қилишимиз мумкинки талабаларнинг ўзлари репродуктив саломатлик муаммолари тўғрисида кўпроқ ахборотга эга бўлишни хоҳлашларини тан олишади.

“Камқонлик репродуктив касалликми?” деган саволга жавобларда нотўғри маълумотлар мавжудлиги кўрсатилган. Шундай қилиб, биринчи гуруҳ ўқувчиларининг 14 фоизи "Ҳа" жавобини танлаган бўлса, иккинчи гуруҳда респондентларнинг 17 фоизи худди шундай вариантни танлаган.

Табийий фанлар йўналиш талабаларнинг "Эрта турмуш қуришга қандай муносабатда бўласиз?" саволига берилган жавобларни таҳлил қилиб, жиддий тафовутларни ажратиб кўрсатиш мумкин: респондентларнинг 58% "мутлақо қарши", 19% - "ижобий", 17% - "билмайман" ва 6% - "яхши". Педагогик фанларни ўрганаётган талабалар учун жавобларнинг улуши бир оз фарқ қилди: 37% - "ижобий", 34% - "мутлақо қарши", 23% - "билмайман" ва фақат 6% "яхши" ни танладилар. .

“Турмуш қуриш учун энг маъқул ёш қайси?” деган саволга жавоблар иккала гуруҳ ўқувчилари олдинги саволга очиқчасига жавоб беришган. Биринчи гуруҳ респондентларининг жавоблари қуйидаги кетма-кетликда жойлаштирилган: 47% "19-21" ни, 44% "16-18" ни, 6% "бошқа" вариантни, 3% "13-15" ни танлашган. Иккинчи гуруҳда қуйидаги маълумотлар олинди: 57% - "16-18 ёш", 26% - "19-21", 14% "бошқа" вариантни танладилар ва фақат 3% "13 ёшдан 15 ёшгача" жавоб беришди.

Сўнгги икки саволга жавоблар табиийий фанлар йўналиши талабалари эрта жинсий алоқага қатъиян қарши эканлигини кўрсатди. Буни "19-21 ёш" ҳақидаги фикрлар орасида энг машҳур бўлган турмушга чиқишнинг энг маъқул ёши ҳақидаги қуйидаги саволга жавоблар тасдиқлади. Иккинчи гуруҳ талабалари ўзларининг қарашларига содиқликни намойиш этдилар, "эрта турмушга умуман қаршимас" жавобини танлаб, "16-18 ёш" ёшини турмуш ёши учун маъқул деб номладилар [2, п. 126].

Талабаларнинг алкоғолга бўлган муносабати тўғрисида иккала гуруҳда ўтказилган сўров натижалари шуни кўрсатдики, аксарият ёшлар спиртли ичимликларни фақат таътилда истеъмол қилдилар (барча респондентларнинг 69%) ва бу кўпинча шаробдир (барча респондентларнинг 56%).

Шунингдек, талабаларнинг ижобий репродуктив йўналишини ҳам таъкидлаш керак: барча иштирокчилар "Сизнингча, аёл бола туғилишига тайёргарлик кўриши керакми?" деган саволга ижобий жавоб беришди. Кўпчилик талабалар (ҳар иккала гуруҳда 94%) камида 1-2 йил ичида болалар туғилишига тайёргарлик кўриш керак деб ҳисоблашади ва фақат 6% бу керак эмас деб таъкидлашади [2, п. 127].

Шунингдек, “Ўқишдан бўш вақтингизда нима билан шуғулланасиз?” деган саволга жавобларни ўрганиш натижасида қизиқарли натижаларга эришилди. Тахминан бир хил миқдордаги иккала гуруҳ вакиллари (54 фоизи) спортнинг ҳар хил турлари билан шуғулланишган.

Талаба ёшларнинг репродуктив саломатлиги ва унинг ижтимоий оқибатларини ўрганиш қуйидаги хулосаларга олиб келди. Инсоннинг репродуктив саломатлиги нафақат жисмоний ҳолатни, балки ҳаётнинг молиявий аҳволи, оила ва никоҳ институтига муносабат, бола туғилиши, жинсий саломатлик ва умуман соғлиқ, никоҳни расмий рўйхатдан ўтказиш имконияти ва тайёргарлиги ва оилани режалаштиришнинг барча жиҳатларидан хабардорликни ўз ичига олади.

Талабалар Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг психологик ва ижтимоий ёрдамга муҳтож бўлган махсус ижтимоий-демографик гуруҳидир. Мамлакатимизда 449190 мингдан ошган талабаларнинг репродуктив саломатлигини шакллантириш, сақлаш ва мустаҳкамлаш масалалари алоҳида ижтимоий аҳамиятга эга, чунки миллат саломатлиги ушбу гуруҳ аҳолисининг соғлиғига боғлиқ.



Тадқиқот натижаларига кўра шуни айтиш мумкинки, аксарият талабалар репродуктив саломатлиги тўғрисида (10%) кам маълумотга эга. Респондентларнинг 94% жинсий касалликлар фақат "машхур" инфекцияларни билишади, қолган касалликлар ҳақида 50% талаба билади. Иккала гуруҳ ҳам ўзларининг соғлиғини ижобий баҳолаган бўлишларига қарамай (биринчи гуруҳ 91%, иккинчи гуруҳ 86%), бошқа саволларга жавоблар табиий фанлар йўналиши талабаларнинг соғлиғи учун эътиборли эканлигини кўрсатади. Шундай қилиб, табиий фанлар йўналиши талабаларнинг 69 фоизи шифокорлардан ёрдам сўраб фақат зарурат бўлганда мурожаат қилишади, бошқа гуруҳларнинг 47 фоизи буни йилига камида бир марта, 19 фоизи эса ҳар олти ойда бир марта қилишади. Шуни ҳам таъкидлаш керакки, табиий фанлар йўналиши талабалари кўпинча жинсий саломатликни ҳимоя қилиш бўйича шифокорларга мурожаат қилишади (биринчи гуруҳнинг 50% ва иккинчи гуруҳнинг атиги 25%). Бундан ташқари, биринчи гуруҳ вакиллари орасида гендер масалалари кўпроқ эътиборга олинади (биринчи гуруҳ 6%, иккинчи гуруҳ 33% бу мавзу умуман кўтарилмайди деб жавоб беришди) ва кўп ота-оналар репродуктив саломатлик соҳасида болалар билан суҳбатлар ўтказадилар (биринчи гуруҳда 56% ва 31%). Алкоголга муносабат талабаларнинг фақат кичик бир қисми мунтазам равишда спиртли ичимликларни истеъмол қилишар экан. (13% талаба ароқ ичади).

#### Адабиётлар

1. “Фуқароларнинг репродуктив саломатлигини сақлаш тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикасининг Қонуни 2019 йил 12 март, ЎРҚ-528-сон.
2. Акрамов Ж..А. “Болаларни спортга жалб қилишда аёлларнинг ўрни”. Аёлларнинг фан ва спортдаги ўрни. Илмий тезислар тўплами. 2007 й 5-6-7бет.
3. Холбекова У, Вилляева Н, Даурбаева Р. «Талабалар соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти.». Республика илмий Амалий анжуман.16-17.12.2005 йил, 67бет.
4. “Суратию сийрати гўзал” // Тошкент ҳақиқати 2007 йил 21 январ.
5. “Хотин-қизлар спорт байрами” // ЎЗА 2007 йил 17 апрел.
6. Шакиржанова К.Т. “Спортни бошқариш тизимида аёллар ролини ошириш”. “Фан спортга” илмий назарий журнал. 2/2007. 17 б.

### УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ТАЪЛИМНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

*Султонова Г.У., ўқитувчи,*

*Гулистон давлат университети, Гулистон, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Ушбу мақолада таълим тизимининг асосий бўғини бўлган умумий ўрта таълимга оид айрим муаммоларнинг хусусиятлари ҳақида сўз боради. Бундан ташқари болаларнинг шахсий қобилиятларни тўлиқ намоён этишида табақалаштирилган таълим зарурияти аниқ мисоллар билан очиб берилган.

**Калит сўзлар:** *Профессионал таълим, дифференциал, уйғунлашган, иқтидорли, табақалаштирилган, ёндашув, концепция, "ташқи" ва "ички" фарқлаш, педагогика.*

**Долзарблиги.** Таълимга "табақалаштирилган" ёндашув концепцияси биринчи марта XX аср бошларида чет элларда пайдо бўлган. Таъсисчилар сифатида гуманистик психология йўналиши вакиллари К. Рогерс, А. Маслоу, Р. Май, В. Фракллар ҳисобланишадилар.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Халқ таълими тизимида мактаб ва мактабдан ташқари таълим сифатини янада жадаллаштириш бўйича босқичма-босқич чора-тадбирларни амалга оширишга қаратилган “Йўл харитаси”ни тасдиқлаш тўғрисида”ги (ID-2847) муҳокамага қўйилган қароридан “Умумий ўрта таълим тизимида табақалаштирилган (дифференциал) таълимни босқичма-босқич жорий этиш” масаласи илгари сурилган. Бундан ташқари Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2019 йил 6 сентябрда кучга кирган “Профессионал таълим тизимини янада такомиллаштиришга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги фармонларида “2020/2021 ўқув йилидан бошлаб Ўзбекистон Республикасида Таълимнинг халқаро стандарт таснифлагичи (кейинги ўринларда – Халқаро таснифлагич) даражалари билан уйғунлашган янги бошланғич, ўрта ва ўрта махсус профессионал таълим тизими ҳамда табақалаштирилган

таълим дастурлари жорий этиладиган таълим муассасалари тармоғи ташкил этилсин” деб белгилаб қўйилган. Ҳозирги кунда бир қатор олимлар (Авлиякулов Н.Х., Амирова Г., Бакирова А., Қодиров Б.Р., Толипов Ў.Қ., Салаева М. ва бошқалар) таълимга табақалаштирилган ёндошувнинг концепциялари, моделлари ва технологияларини тадқиқ этиш ва ишлаб чиқиш устида иш олиб боришмоқдалар. Жаҳон таълим тизимида мазкур муаммога қизиқиш сезиларли даражада ортмоқда. “Юксак қобилиятлилар Европа Уюшмаси”, “Иқтидорли болаларни ўқитиш Европа қўмитаси”, “Иқтидорли болаларни ўқитиш Маслаҳат Хизмати” каби ташкилотларда ўқувчилар қобилиятини ривожлантиришга қаратилган ишлар олиб борилмоқда.

**Тадқиқот мақсади.** Иқтидорли ўқувчилар ҳар бир синфда бўлиб, улар оддий синфларда ҳам ўқитилиши мумкин. Бунинг учун айнан дифференциация методидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Чунки табақалаштиришда ҳар бир ўқувчининг кизиқиши, лаёқати ҳисобга олинади. Лаёқати нисбатан паст даражадаги ўқувчига таълим беришда табақалаштириш методини қўллаш айти муддао ҳисобланади. Ўқувчидаги бундай яширин лаёқат ва қобилиятни юзага чиқариш табақалаштирилган таълимнинг асосий вазифасидир.

Дифференциал ёндашув ғояси бугунги кунда илм-фаннинг турли соҳаларида ҳар хил йўллар билан кўриб чиқилмоқда. Дидактикада, ўқитиш жараёни талабаларнинг индивидуал хусусиятлари инобатга олинган бўлса, талаба шахсиятининг асосий хусусиятлари фарқланади, деб ҳисобланади. Педагогик адабиётларда "ташқи" ва "ички" фарқлаш тушунчалари ажралиб туради. Ички табақалаштириш деганда ўқув жараёнини шундай ташкил этиш тушуниладики, бунда синфдаги ўқув фаолиятини ташкил этишда ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятлари ҳисобга олинади. Бундай ҳолда, фарқлаш тушунчаси таълимни индивидуаллаштириш тушунчасига ўхшайди.

Ташқи табақаланиш билан турли даражадаги ўқувчилар махсус ўқув гуруҳларига бирлаштирилади. Баъзи бир индивидуал хусусиятларга кўра: қобилиятига кўра; танланган касбга кўра; қизиқишларга кўра.

Умумий қобилиятлар бўйича фарқлаш машғулотларнинг даражаси, ўқувчининг ривожланиши, ақлий ривожланишнинг индивидуал хусусиятлари (хотира, эътибор, фикрлаш, билим фаолияти)ни ҳисобга олиш асосида амалга оширилади. Шахсий қобилиятлар бўйича фарқлаш ўқувчиларнинг маълум соҳаларда (гуманитар, аниқ ва ҳк) қобилиятлари бўйича фарқларни таъминлайди.

Ногиронлик бўйича фарқлаш билан шахсга йўналтирилган ўқитиш ҳақида сўз кетганда, махсус гуруҳларда яхшилаш ишларини назарда тутаяди, биринчи навбатда, шахсий қобилият ва манфаатларга кўра ички фарқлаш ва ташқи фарқлаш каби турларга эътибор қаратиш лозим. Дифференциал ёндашувни амалга ошириш учун кўп босқичли ўқитиш технологиясидан фойдаланилади.

Дифференциал ёндашувнинг асослари Блонский П.П., Резвицкий И.И., Теплов Б.М., Якиманская И.С. каби олимлар томонидан чуқур ўрганилган. Ҳозирги кунда Авлиякулов Н.Х., Амирова Г., Бакирова А., Қодиров Б.Р., Толипов Ў.Қ., Салаева М. каби бир қатор олимлар ўқувчиларга ўқитишнинг табақалаштирилган ёндашув концепциялари, моделлари ва технологияларини тадқиқ этиш ва ишлаб чиқиш бўйича турли методлар ишлаб чиқмоқдалар. Агар ўқувчиларнинг қисқа ривожланиш давридан мақбул фойдаланишга йўналтирилган табақалаштирилган ёндашув усулларини қўллаш мантиқий фикрлашни ривожлантириш мумкин. Бу катталар раҳбарлигида бола эришиши мумкин бўлган даражадир.

Дифференциал ёндашувнинг таркибий қисмлари йиғиндисининг аҳамияти унинг ҳаётининг умумий мазмунида - манфаатлар, ҳаёт режалари, қиймат йўналишлари, шахснинг ижодий потенциалини ривожлантириш учун ҳаётнинг маъносини тушуниш, йўналтирилган таълим фаолиятини ташкил этиш ва бошқаришни таъкидлайди. Дидактика нуқтаи назаридан ўқитишга дифференциал ёндашув мақсадларнинг тоифалари, таълим мазмуни, ўқитиш усуллари ва технологиялари, ўқув ва ўқув фаолиятини ташкил этиш усуллари, ўқув

жараёнининг самарадорлиги мезонларини ўз ичига олади (Бондаревская Е.В., Василева З.И., Сериков В.В.). ., Скаткин М.Н., Колесникова И.А. ва бошқ.). Бондаревская Е.В.га кўра, таълимга табақалаштирилган ёндошиш - бу ўсиб бораётган одамнинг когнитив эҳтиёжларини энг яхши қондириш йўллари ва болани ривожлантириш ва кўллаб-қувватлаш муаммоларини қандай ҳал қилиш кераклигини биладиган болага йўналтирилган таълим.

Ўқитишнинг анъанавий тизимида дифференциацияланган ёндашув индивидуал, гуруҳли ва фронтал ишларни бирлаштиришдан иборат. Бундай ёндашув таълимнинг барча босқичларида, яъни билим ва кўникмаларни ўзлаштириш босқичларида зарурдир. Ҳар қандай машғулот билан, билим ва кўникмаларни ўзлаштириш индивидуал равишда, ақлий фаолиятнинг индивидуал хусусиятларига, ўқувчиларнинг шахсий фазилатларига мувофиқ амалга оширилади. Болаларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш дидактиканинг етакчи принципларидан биридир. Ҳар қандай синфда бир ёки бир хил хусусиятларга ега болалар гуруҳи алоҳида ажралиб туради, улар шартли равишда "кучли", "ўрта", "заиф" деб номланади. Бу шунингдек ўқув жараёнига табақалаштирилган ёндашувнинг турли усул ва усулларидан фойдаланишни талаб қилади.

Ўқувчиларга табақалаштирилган ёндашувни амалга оширишнинг муҳим шарти ҳар бир дарсда ҳар бир ўқувчига, унинг ижодий шахсига самарали эътибор беришни талаб қиладиган талабанинг шахсини шакллантиришга қаратилган таълимдир. Қизиқишни уйғотиш учун ҳам жамоавий, ҳам индивидуал ёндошув зарур: синф олдида мақсад қўйиш, барчанинг илмий ишларга жалб қилинишига ёрдам бериш.

**Хулоса.** Шундай қилиб, табақалаштирилган ёндашув ўқувчиларга йўналтирилган таълимнинг муҳим шартларидан биридир. Ўқитишда ушбу ёндашувнинг амалга оширилиши ўқитувчига ҳар бир ўқувчини ҳар томонлама ўрганиш натижасида уларнинг ҳар бири ҳақида, унинг қизиқишлари ва қобилиятлари тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш имконини беради; унинг оиласи ва унинг атрофидаги таъсири ҳақида. Боланинг хулқ-атвори ва умуман ўқишга бўлган муносабатини тушунтириш имкониятига ега бўлиш. Дифференциал ёндашув педагогикаси индивидуал ўқувчиларга ўқитишнинг мақсадлари ва мазмунини мослаштириш, боланинг хусусиятлари ва қобилиятларини ҳисобга олган ҳолда ўқитиш шакллари ва усулларини танлаш дегани эмас.

1. Шахсга йўналтирилган таълим - бу шундай таълимки, унда боланинг шахси, унинг ўзига хослиги, ўзини ўзи қадрлаши ва ҳар бирининг субъектив тажрибаси биринчи бор аниқланади ва кейинчалик таълим мазмуни билан мувофиқлаштирилади. Шахсга йўналтирилган машғулот ўқувчининг ўзи машғулот марказида бўлишини англатади, яъни бола шахс сифатида унинг мотивлари, мақсадлари, ноёб психологик таркибида бўлади.

2. Қуйидаги психологик хусусиятлар кичик мактаб ёшига хосдир: ҳар қандай вазиятни ҳисобга олмасдан, ўйламасдан дарҳол ҳаракат қилишга мойиллиги; ироданинг умумий етишмаслиги; ўқувчининг ҳали ҳам узоқ вақт давомида мақсадга қандай эришишни билмаслиги.

3. Шахсга йўналтирилган ўқитишнинг шарти сифатида дифференциацияланган ёндошув султ ривожланган ўқувчиларни янги материални идрок этишга тайёрлаш, билимлардаги бўшлиқларни ўз вақтида тўлдириш, ўқувчиларнинг, айниқса кучли ўқувчиларнинг билим қобилиятларидан кенг фойдаланишга ва фанга доимий қизиқишни сақлашга ёрдам беради.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Авлиякулов Н.Х. Табақалаштирилган ўқитиш технологияси // “Замонавий ўқитиш технологиялари” кўлланмасида. –Т., 2001 30-33 б
2. Абдужабборов Т. Иқтидорли ўқувчилар билан ишлаш. // “Халқ таълими” журнал., 2004, 5-сон. 66-69 б.
3. Амирова Г. Узлуксиз таълим жараёнида даражали табақалаштиришни амалга ошириш // “Халқ таълими” журнал, 2005 й. 6-сон 60-63 б
4. Салаева М. Мактабда даражали табақалаштириб ўқитиш // “Халқ таълими” журнал. 2007, 1-сон 13 б.

*Annotatsiya:* Ushbu maqolada ayol organizmi tuzilishining o'ziga xosligi va funksional jihatlari ularning aqliy va jismoniy ish qobiliyatidagi farqlar aniqlangan.

*Kalium cʻizlap: organizm, qo'zg'aluvchanlik, energiya sarfi, termoregulyatsiya, biologic sikl.*

**Dolzarblik.** Sport va ijtimoiy hayotda ayollarning ro'li ortib bormoqda va kelajak avlodning sog'lom rivojlanishi ayollarning sog'ligini mustahkamlash bilan bog'liq. Bu esa ayollarning jismoniy rivojlanish va sport mashg'ulotlarini ilmiy asoslanishini taqozo qiladi. [1]

**Tadqiqot maqsadi.** Ayol organizmi tuzilishining o'ziga xosligi va funksional jihatlari uning aqliy va jismoniy ish qobiliyatidagi farqlarini belgilaydi. Umumbiologik nuqtai nazardan erkaklarga nisbatan ayollar atrof-muhitning o'zgarishlari (haroratning o'zgarishi, ochlik, qon yo'qotishlar, ba'zi kasalliklar) ga yaxshiroq moslashganligi, bolalar o'limining kamligi va uzoqroq hayot davomiyligi bilan farq qiladi.

**Tadqiqot metodlari.** Ayol organizmi uchun bosh miya faoliyatining o'ziga xos jihatlari xosdir. Chap yarim sharning ustunligi ularda erkaklarga nisbatan kamroq namoyon bo'ladi. Ayollar nutqiy axborotiga ishlov berishning yuqori qobiliyati, ona va xorijiy tillarni tezda egallash, sinxron tarjima, shuningdek harakatlarning yuqori darajadagi nutq boshqaruvi bilan ajralib turadi. Ularni jismoniy mashqlarga o'rgatishda hikoya metodiga e'tiborni qaratish zarur. Aniqlanishicha, tushuntirish, harakatlarni so'z tahlili, ularni alohida elementlarini ongacha yetkazish, xatolarni tushuntirish harakatlarni egallashning tezlashuviga, harakat malakalarini egallashga zamin yaratadi.

**Tadqiqot natijalari va muxokamasi.** Ayollar uchun erkaklarga nisbatan yuqori emotsional qo'zg'aluvchanlik, emotsional beqarorlik va havotirlanish xosdir. Ular taqdirlash va tanbehlariga juda sezgir, shuning uchun pedagogik ta'sir ko'rsatish, asosan o'smir-qizlar bilan ishlashda buni hisobga olish kerak. Teri retseptorlari, harakat va vestibulyar sesor tizimlarining yuqori sezgirligi, nozik differentsialashgan mushak sezgirligi harakatlar koordinatsiyasining yaxshi rivojlanishi, ularning ravonligi va aniqligini yaxshi rivojlanishiga zamin yaratadi. Vestibulyar reaksiyalarning barqarorligi asosan 8 va 13—14 yoshlar oralig'ida oshadi.

Ayollarning ko'rish qobiliyati yuqori va ranglarni yaxshi ajrata oladi. Ularning ko'rish maydoni erkaklarnikiga nisbatan kengroqdir. Ko'rish signallarni yarim sharlar po'stlog'iga tezroq yetib boradi va kuchli namoyon bo'lgan reaksiyalar keltirib chiqaradi. Bularning barchasi ko'z harakat reaksiyalarining mukamallashuviga, fazoda harakatlarning ishonchli orientatsiyasiga olib keladi. Ranglarni aytib berish qobiliyati o'g'il bolalarga nisbatan qizlarda ertaroq rivojlanadi (4 yoshda).

Tana uzunligi va uning og'irligi ayollarda erkaklarga nisbatan tegishli ravishda 10 sm va 10 kg ga kamroqdir. Tananing kichik o'lchamlariga ichki organlar va mushak massasining kamligi mos keladi. Tana turli qismlarining proportsiyasida ham sezilarli farqlar bor: ayollarning qo'l oyoqlari kichikroq, gavda esa uzunroq, tos qismining ko'ndalang o'lchamlari kattaroq, yelkalar esa torroq. Tananing bunday o'ziga xos jihatlari umumiy tana og'irligining nisbatan pastroq joylashuviga va bir qancha sport turlarida (eshkak eshish, xodada mashq bajarish) muvozanatni yaxshiroq saqlashga zamin yaratadi. Shu bilan birga tosning kengligi harakatlar samaradorligini biroz pasaytiradi.

Absolyut mushak kuchi ayollarda erkaklarga nisbatan kamroqdir, chunki ayollarda mushak tolalari nozik va mushak massasi kamroqdir (ayollarda taxminan tana massasining 30-35%, erkaklarda esa 45-50%). Mushaklardagi tez va sekin tolalarning nisbati jinsga bog'liq emas. Tezlik va kuch imkoniyatlari 10-14 yoshlarga borganda mukamallashadi. Bu davrda asosan sakrovchanlik yaxshi rivojlanadi. Harakat reaksiyalarining vaqti 10-13 yoshlarga borganda keskin qisqaradi. Qizlarda bu davr tezlikning rivojlanishi uchun eng qulaydir. Harakatlar tezligi 14 yoshgacha o'sib boradi. Maksimal tezlik va harakatlar chastotasi 11-16 yoshlarga intensiv ravishda oshib boradi.

Ayollar aerob xarakterdagi uzoq davom etuvchi siklik ishlarga yaxshi chidamliligi bilan ajralib turadi. Boshqacha aytganda, ular yuqori umumiy chidamlilikka ega. Ular uchun shuningdek, arterial qonda gemoglobin va kislorodning past konsentratsiyasi xosdir. Aerob imkoniyalar ham tegishli ravishda pastroqdir. SHu bilan birga yog'ning katta zahirasi va uni energiya manbai sifatida ishlatish qobiliyati ayollarni yuqori va mo'tadil siklik ishlarga moslashuvchanligini belgilab beradi.

Energiya sarfi, aerob va anaerob imkoniyatlar:

- asosiy almashinuvning darajasi ayollarda erkaklarga nisbatan pastroqdir;
- asosiy almashinuvning tejamkorligi muayyan sharoitlarda (masalan, och qolishda) ayollarning yuqori yashovchanligini belgilab beradi;

- ishchi energiya sarfi yuklamaning turiga bog'liq. Harakatlarning o'xshash biomexanik sharoitlarida (veloergometr yoki tredbanda ishlash) va 1 kg tana massasiga kislorod sarfi ayollarda huddi erkaklarniki kabi oshadi;

- yuqori malakali erkak sportchilarning bir sutkalik energiya sarfi o'rtacha 3500 kkal, ayol sportchilarniki esa 2800 kkal.

Ayollar uchun nisbatan mukammal termoregulyatsiya xosdir. Ularning teri yuzasidagi ter bezlari nisbatan bir tekis joylashgan, teri qon tomirlariga nisbatan boyroq va ish paytida issiqlik samarali uzatiladi. Shu sababli ayollarda ter ajralishi nisbatan tejamlidir.

Ayollarning nafas olishi o'pka hajmining kichikligi va chastotaning yuqoriligi bilan ajralib turadi. Ayollarda o'pkaning tiriklik sig'imi erkaklarnikiga nisbatan taxminan 1000 ml ga kamroqdir. Individual rivojlanish jarayonida qizlarda 7-8 yoshdayoq qorin tipidagi nafas olishdan ko'krak tipidagi nafas olishga o'tish boshlanadi.

Qon aylanish tizimida ayollarda yuqori qon hosil bo'lish funktsiyasi kuzatiladi. Qonda gemoglobinning nisbatan past konsentratsiyasi (10-15% ga kamroq) qonning past kislorod hajmini belgilab beradi.

Ayollarning yuragi hajm va massa bo'yicha erkaklarnikidan yengilroq. Sport bilan shug'ullanmaydigan ayollarning absolyut yurak hajmi o'rtacha 580 sm<sup>3</sup>, sportchi ayollarda esa – 640-790 sm<sup>3</sup>. [4]

Yuqori yuklamalarni sportchi ayollar organizmiga ta'siri:

Jinsiy yetilish davridan oldin boshlangan intensiv yuklamalar birinchi menstruatsiyaning boshlanishini kechiktirib yuborishi mumkin. Yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan yosh sportchi qizlarda musobaqalar davridagi yuqori nerv va psixik yuklamalar oligomenorreya, amenorreya, dismenorreya, hushdan ketish, tez charchash, sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Ayollarda sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi:

- ular tana massasining kamligi;

- yog' to'qimasi foizininng pasayganligi;

- gipotalamo-gipofizar tizim faolligining susayganligi bilan ajralib turadi.

Buning natijasida qonda gonadotrop va jinsiy gormonlar (follitropin, estrogen va progesteron) miqdori kamayib ketadi. Marafon yugurish bilan shug'ullanuvchi ayollarda temir tanqisligi kuzatilgan bo'lib, buning sababi ko'p terlash va ozuqa tarkibida yetarli miqdorda bo'lmasligidir. Bu esa temirdefitsitli anemiyaning rivojlanishiga, organizmni kislorod bilan kam ta'minlanishiga va sport ish qobiliyatining pasayishiga olib kelgan. [2,3]

Biologik sikl fazalarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonlarini individuallashtirish

Mashg'ulotlarni tuzishda ayol organizmining spetsifik biologik tsikli ovarial-menstrual tsiklning kechishini o'ziga xos jihatlarini hisobga olish lozim. Ovarial-menstrual tsiklning I, III va V fazalari (menstrual, ovulyator va predmenstrual) da ayol organizmining funktsional imkoniyatlari va natijalar pasayib ketadi. Shuning uchun bu davrda mashg'ulotlarga ehtiyotkorlik bilan yondashish kerak. Italiya sport meditsinasi institutining bergan ma'lumotlariga ko'ra, yuqori kvalifikatsiyali sportchilar orasida menstruatsiyalar davrida ish faoliyatining pasayishi 12-22 yoshdagi volebolchilarning 7,4%, dzyudochilarning 9,5%, basketbolchilarning 12,5% va qilichbozlarning 9,1% kuzatilgan;

- bu fazalarda qisqa masofalarga yuguruvchilarda tezlik va kuch pasayib ketadi; gimnastikachilarda koordinatsion imkoniyatlar pasayadi, gandbolchilarda esa umumiy va maxsus

ish qobiliyati yomonlashadi; chang'ichilarda chidamlilik pasayadi; eshkak eshuvchilarda umumiy ish qobiliyati pasayib ketadi; basketbolchilarda tezlik sifati, uzatishlarning aniqligi kamayadi; suzuvchi qizlarda o'rta distantsion tezlik va maxsus chidamlilik pasayib ketadi;

-ovarial-menstrual siklda yuqori malakali sportchi ayollar bosh miyasi elektr faolligini tadqiq qilishda quyidagi o'zlarishar aniqlandi: I fazada (menstrual) 1-2 kunlarda miya faolligi pasaydi.

Yuqori malakali sportchilarning kamchiligi ko'rsatilgan davrlarda musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi va mashg'ulotlar olib borishi mumkin. Mashg'ulot jarayonlarini to'g'ri tuzish asosiy jismoniy, axloqiy va irodali sifatlarni uyg'unlashgan rivojlanishini ta'minlab beradi; sportchilarning umumiy va masus tayyorgarligi uchun mustahkam poydevor yaratadi. Asosiy e'tibor jismoniy mashqlar organizm barcha funktsiyalarini qayta qurilishi davriga mos kelishiga qaratiladi. 14-15 yoshdagi o'smir qizlarda yoshi katta va ayollarga nisbatan kislorod bo'lgan talab 1,5 marta ko'proq, nafas hajmi va qonning sistolik hajmi pastroq, biroq nafas chastotasi va yurak urishlar soni ko'proq.

Jismoniy yuklamalardan oqilona foydalanish yosh va o'smir-qizlarda funktsional imkoniyatlarning oshishiga zamin yaratadi, ular funktsional holatning ko'pchilik ko'rsatgichlari, aerob va anaerob imkoniyatlar, jismoniy sifatlari bo'yicha sport bilan shug'ullanmaydigan tengdoshlaridan ancha oldinlab ketadi.

Sportning siklik turlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarda, asosan chidamlilikni oshiruvchi mashg'ulotlarda organizmning aerob imkoniyatlari oshadi (70-80 ml/kg/min).[2,4]

**Xulosa.** yosh va jinsga bog'liq xolda organizmning funktsional ko'rsatgichlari va imkoniyatlari o'zgarib turadi. Ayollar va erkaklarda funktsional imkoniyatlarni taqqoslash paytida, avvalombor, gavda kattaligini xisobga olish zarur. O'rtacha olganda, ayollarning bo'yi erkaklarga nisbatan pastroq. Xattoki, ushbu farqlar tufayligina xam, boshqa barcha bir xil sharoitlarda ayollarning ko'pchilik funktsional imkoniyatlari, ularning ishchanligi, erkaklardagi mos ko'rsatkichlardan farq qilishi mumkin. Shularning barchasini xisobga olgan xolda jismoniy tarbiya darslari va sport trinerofkalarini tashkil qilish ayol organozmning morfo-funktsional xususiyatlarini har tomonlama e'tubor qaratish lozim.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni (2015.04.09) Xalq so'zi.- Toshkent, 2015, 5-sentabr.
2. A.Sh.Inayatovich. "Fiziologiya va Sport fiziologiyasi" darslik. Toshkent. "Turon-Iqbol" – 2010
3. D.D.Safarova "Sport marfologiyasi" Oliy va o'rta mahsus ta'lim vazirligi tomonidan 5A610501- "Sport faoliyati" mutaxassisligining talabalari uchun darslik. Toshkent. – 2015.
4. Qurbonov Sh. Qurbonov A. "Jismoniy mashqlarning fiziologiyasi asoslari" T. "O'AJBNT" markazi, 2003.

## **ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.**

*Дронникова Т.А., преподаватель,*

*Криворожский экономический институт Киевского национального экономического университета имени Вадима Гетьмана, Кривой Рог Украина*

**Аннотация:** В статье рассматривается влияние использования разных видов аэробики на развитие физических показателей студенток высших учебных заведений

**Ключевые слова:** Укрепление здоровья, физическое развитие, прирост физических качеств, учебный процесс.

**Актуальность темы:** Традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания, а именно - применение типовых программ по физической культуре на занятиях не всегда оказывается достаточными для увеличения функциональных возможностей организма студенток и эффективного развития основных двигательных качеств. Важным фактором повышения эффективности занятий есть заинтересованность.

Необходимо находить такие виды физических упражнений, чтобы сформировать у студенток мотивацию заниматься физической культурой не только на академических занятиях, но и самостоятельно. Как правило, парни активнее относятся к занятиям физической культурой и спортом. Их чаще можно увидеть в тренажерном зале, на футбольном, баскетбольном,

волейбольном поле. Девочки в этом плане более пассивные, особенно если у них есть лишний вес. В таком случае особенно тяжело привлечь их к занятиям. Складывается парадоксальная ситуация, когда человек избегает занятия физическими упражнениями, которые, по сути, есть единственным источником помощи в решении его проблем.

Известно, что одним из эффективных средств физического воспитания являются ритмические виды гимнастики, а именно аэробика, степ-аэробика в которых общеразвивающие упражнения разной направленности удачно сочетаются с элементами танцев, образуя оригинальную двигательную композицию, выполняемую под музыкальное сопровождение. Такое сочетание разнохарактерных движений позволяет развивать общую культуру движений у студенток, ориентировку в музыкальных ритмах, комплексно воздействовать на двигательные качества. (Т.С.Лисицкая, 1988; Ж.Е. Фирилева, 1987).

Авторы направленного развития двигательных способностей В.И.Лях, А.А.Зданевич утверждают, что основными компонентами являются: укрепление здоровья; содействие нормальному физическому развитию двигательных и координационных способностей, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, обучение способам творческого применения полученных знаний, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Предполагается, что физические показатели у студенток высших учебных заведений станут более эффективными, если использовать в процессе физического воспитания разные виды аэробики (Basic, Latina, Step, Fank).

**Цель исследования:** Сравнить влияние занятий разными видами аэробики с типовыми программами по физической культуре.

**Методы исследования:** Для решения поставленной задачи в работе были использованы следующие методы: анализ научно-методической и специальной литературы, анкетирование и опрос, педагогическое наблюдение, изучение передового опыта.

**Результаты и их обсуждение:** Физическое состояние студенток и его коррекция в условиях использования разных форм физкультурно-оздоровительных занятий исследовались многими авторами (Пасична Т.В., Щербакова Н.А., Сосина В.Ю)

В исследовании приняли участие студентки двух групп курса Криворожского экономического института на занятиях по физической культуре в сентябре-декабре 2018 г. На протяжении семестра при проведении занятий мы использовали элементы разных видов аэробики. Все остальные работали по стандартной схеме.

Для выявления методических особенностей было проведено наблюдения за занятиями. Сравнительный анализ показал, что по структуре и продолжительности занятия не отличаются. Занятия состоят из трех частей. Упражнения в основной части занятия, направлены на развитие всех групп мышц.

Перед началом педагогического исследования в группах было проведено комплексное тестирование, включающее: анкетирование, испытания для определения показателей физического развития девушек - длина и масса тела, функциональной подготовленности (проба Руфье) и эмоционального состояния.

Анкетирование позволило нам определить структуру мотивации девушек к занятиям аэробикой. Результаты анкетирования позволили выявить, ведущие мотивы: «коррекция фигуры» (100% , респондентов «снижение массы тела» (78,4%), «укрепление своего здоровья» (78,4%), «иметь красивую фигуру» и «выглядеть привлекательней» (71,4%).

Большая часть респондентов (94%) считают, что регулярные занятия одним из видов аэробики должны входить в обязательный физкультурный минимум.

Методика оздоровительной тренировки по аэробике включала комплексы упражнений средней сложности разных видов аэробики: две недели – классическая аэробика, две недели степ-аэробика, две недели – тай-бо. Нагрузка при таком сочетании упражнений распределяется равномерно, повышается интерес и эмоциональность занятий.

Среди 20 девушек, занимающихся оздоровительной аэробикой и 20 девушек – физической культурой на академических занятиях до начала занятий оценили своё физическое состояние как хорошее. После эксперимента физическое состояние улучшилось в двух группах, но в группе, которая занималась аэробикой больше респондентов отметили улучшение самочувствия,

Прирост показателей физических качеств у девушек, которые занимались разными видами аэробики (классической аэробики, степ-аэробики, тай-бо) больше, чем у девушек,

которые ходили на академические занятия, а именно: сила увеличилась на 17%, выносливость на 15%, гибкость на 20%, снизилась масса тела, количество жировой ткани, произошли положительные изменения настроения, самочувствия и активности.

**Выводы:** Таким образом, анализ литературы и практики показал, что использование различных видов аэробики в физическом воспитании студенток может оказать существенное влияние на физические показатели и здоровье.

С целью комплексного развития физических качеств и увеличения функциональных возможностей студентов, а также для того, чтобы разнообразить учебный процесс, считаем целесообразным использовать на занятиях в высших учебных заведениях разные виды аэробики (классической аэробики, степ-аэробики, тай-бо), что позволит студентам получить удовольствие от занятий.

Учитывая выше сказанное, становится понятным, что на сегодняшний день в работе физического воспитания основное внимание следует сосредоточить на выполнении оздоровительных видов физических упражнений, которые позитивно влияют на состояние здоровья студентов и есть полезным для лиц с разным уровнем физического развития и физической подготовленности.

#### Список литературы:

1. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. –К.: Здоров'я, 1986.-64 с.
2. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие/ В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова.– Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004.– 124 с. Зефирова, Е.В. Оздоровительная аэробика: Содержание и методика/ Е.В. Зефирова, В.В. Платонова. Учебно-методическое пособие. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.– 25с.
3. Ильяшенко Н.Ф. Ритмическая в системе физического воспитания в вузах.- М.: Высшая школа, 1991.- 18-31 с.
4. Шербакова Н.А., Пасична Т.В., Бочкова Н.Л. Методичні вказівки до розділу «Фітнес». Для студентів факультету фізичного виховання і спорту.- К.: НТУУ«КПІ» 1998. – 56 с.
5. Линець М.М. Основы методики развития рухових якостей: навчальний посібник для фізкультурних вузів.- Львів: «Штабор», 1997.- 204 с.
6. Иванов В. «Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізкультурою» фіз. вихован.- 2000- №3 – 18-21 с.

УДК.316.07

## ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УКРАИНЕ

*Батюк А.Н., к.с.н.,*

*Криворожский экономический институт Киевского национального экономического университета им. В.Гетьмана, Кривой Рог, Украина*

**Аннотация:** В статье рассматриваются актуальные проблемы физического воспитания студенческой молодежи с возможным привлечением их к практикам связанными с физической активностью. Перспективы формирования физически здоровой личности и способностью использовать различные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки.

**Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, физическая культура, двигательная активность, студенческая молодежь.

**Актуальность темы:** Здоровье человека в мировом сообществе считается общепризнанной ценностью. Здоровье нации рассматривается как показатель цивилизованного государства, что отражает социально-экономическое состояние общества. Здоровье населения - это наиболее важный фактор успешного общественного развития, национальной безопасности и стабильности государства [1]. Естественно, что здоровье нации в значительной степени определяется их будущих – детей и молодежи. Специалисты считают, что около 70% болезней у взрослых, есть последствием условий жизни в детском и юношеском возрасте. В соответствии с данными научных исследований, состояние здоровья людей определяется на 10-15% уровнем развития медицины, 20-25% социальными и природными условиями, на 50-60% питанием и способом их жизни. Таким образом, от способа жизни на половину зависит здоровье и продолжительность жизни [3]. Современный темп жизни, социально-экономические изменения, масштабная технократизация, стремление



Украины стать Европейской страной и многое другое требует от современной молодежи мобильности, возможности быстро адаптироваться к новым условиям жизни, постоянного стремления реализовать свои возможности, свой потенциал. В свою очередь, это свидетельствует о том, что на данном этапе развития страны как никогда нужна необходимость в воспитании социально здорового подрастающего поколения, в частности студенческой молодежи [4].

Именно этот возрастной период определяется своими характеристиками, которые влияют на формирования взглядов, недостаточной стойкостью их, некоторыми трудностями в отношениях с родителями, учителями и одноклассниками, неопределенных позиций своей реализации в социуме, обществе. Несмотря на актуальность проблемы: воспитание социально здоровых людей, до сих пор не стала объектом особенного внимания и изучения украинскими учеными.

Особенно важным социальным институтом, который имеет отношение к воспитанию социально здоровой молодежи, есть сфера физической культуры и спорта. Именно заинтересованность молодежи к активной физической деятельности, влияет не только на развитие физического здоровья, но и оберегает молодежь от социального влияния.

Физическая культура – это часть общей культуры общества, которая направлена на улучшение здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека с целью гармоничного формирования личности. Современное направление физической культуры и спорта требует стратегического и глобального изменения. Причинами такой необходимости экономисты (Э. Имас, Ю. Мичуда), педагоги (С. Операйло, О. Остапенко и др.), специалисты в отрасли физической культуры и спорта (П.Виноградов, М.Дудчак, Ю.Окуньков и др.) определяют существование в условиях экологического малоподвижного способа существования, низкий уровень материального обеспечения в отрасли физической культуры и спорта, уничтожения сети спортивных учреждений, плохое питание, увлеченность молодого поколения к алкоголю, курению и наркотикам.

**Цель исследования:** Изучение проблем и интереса студенческой молодежи к занятиям физической культуры и спорта, теоретическое обоснование здорового способа жизни, определения реальных рычагов улучшения физического состояния и физического развития.

**Методы исследования:** Для решения поставленных задач, были использованы методы анкетирования, анализа научно-методической литературы, метод систематизации и факторный анализ.

**Результаты и их обсуждение:** Среди молодежи проблема здоровья и формирования здорового способа жизни остается не просто важной, а и одной из первостепенной для страны. Исследования необходимости сохранения здоровья молодежи и формирования в этой среде здорового образа жизни отражено в работах философов и психологов (Н.Бердяев, Л.Выготской, Дж.Локк, А.Смитт и др.), медиков (Н.Амосов, И.Брехман), педагогов (В.Зайцев, Н.Касаткина, С.Петухов, С.Попов и др.), валеологов (О.Барбашов, Е.Кузин, В.Казначеев, М.Коваленко и др.), которые пытались решить проблему сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи [6]. Социально-экономические изменения в Украине, глобальные экологические проблемы актуализировали проблему сохранения физического, духовного, психического и социального здоровья подрастающего поколения. Это поставило в первую очередь, задание создать такие условия развития молодежи, которые способствовали формированию мировоззрения, отношения к свободному времени, как активной, творческой самореализации и утверждения в ней. Основными элементами здорового способа жизни является: придерживаться режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, двигательная активность, отказ от вредных привычек, культура поведения и досуг, все это развивает личность [2]. Для нормального функционирования и развития организма молодого человека необходима определенная доза двигательной активности.

Результат этой активности человека зависит от физиологических, социально-экономических и культурных факторов: возраст, пол, уровень физической подготовленности,

способу жизни, условий труда и отдыха, географических и климатических условий. Рациональная норма двигательной активности – это такой объем который обеспечивает укрепление здоровья и повышение работоспособности человека. Исследования проводились на базе КЕИ КНЕУ. В анкетировании принимали участие студенческая молодежь в возрасте 17 – 20 лет. Мы ставили задачу выявить личностные приоритеты среди самых важных критериев здорового образа жизни, выяснить отношение к занятиям спортом, как фактор, который влияет на телосложение человека. Важно, на наш взгляд, определиться с причинами, которые мешают заниматься физической культурой. Проанализировав ответы респондентов, мы выявили следующие приоритеты самых важных составных здорового образа жизни. Предпочтение – 33% отдают рациональному питанию, на него влияет телевидение, интернет, СМИ. Эти источники информации, дают советы как быть здоровым и что для этого необходимо. Отсутствие вредных привычек - 27%, в большей степени проявляется у молодежи занимающейся спортом т.к. они ведут достаточно здоровый образ жизни. Занятия спортом -12,1%, этот критерий очень важен, т.к. это и есть двигательная активность. Следующие показатели: это стресс-11,5%, качественный отдых-7,9%, духовный отдых-4,7%, соблюдение режима -2,7%. В современных реалиях, студенческая молодежь, большую часть свободного времени выделяют для посещения интернет- сайтов (82,4%) и общения в них (61,5%), общение с друзьями (34,1%), помощь родителям по хозяйству (17,8%), просмотр телевизора (11,3%), посещение дискотеки (11,7%), подготовка к занятиям (9,9%).

Делаем вывод, что большая часть времени молодежи носит развлекательный характер. Это подтверждается еще и тем, что незначительное количество времени они уделяют самоподготовке и самообразованию. Каждый день этим занимается только 18 % студенческой молодежи, а 47% делают это несколько раз в неделю. Интересные показатели игнорирования занятиями физическими упражнениями, (60,4%) молодежи назвали нехватку времени и недосыпание. А вот (31,2%) определили как отсутствие желания и компанию. Что касается самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное время, то это связано скорее с особенностями их образа жизни. Если взять отношение респондентов к своему здоровью то результаты социологического исследования говорят о том, что лишь половина (44,9%) пытаются поддерживать свое здоровье ( физ.упражнениями 41,7%, занятиями на тренажерах 17,8%). И при этом большая часть (87,1 %) не ощущают потребность в его сохранении и укреплении, потому что оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное.

**Выводы:** В целом, можно констатировать, что современное студенчество живет достаточно пассивной жизнью, которая направлена на развлечения и отдых не способствующие физическому развитию, самосовершенствованию и формированию серьезного отношения как к своему здоровью, так и к своему образу жизни в целом.

Результаты исследования показали, что главной причиной того, что молодежь равнодушна к физической культуре - это отсутствие времени и лень, равнодушие к своему здоровью, невозможность средств на занятия в платных и спортивных клубах.

Отсутствие в свободное время физической и культурной направленности приводит к нездоровью нации. Для решения возникших проблем такого рода, большую роль играет организация и распределение видов деятельности в свободное время и их популяризация.

Важным есть формирование мотивации у молодежи к сохранению своего здоровья и ответственности за него. Молодые люди должны понимать, что никакие лекарства не смогут в будущем сделать человека здоровым. Основой здоровья является двигательная активность, рациональное питание, придерживаться режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек. Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что необходимо создавать условия для физического развития и двигательной активности молодежи, формируя у них здоровый способ жизни. Исследования показали, что важным показателем в формировании здорового способа жизни являются средства физической культуры, которые обеспечивают на должном

уровне физическое состояние молодежи, помогая занимать более активную жизненную позицию.

#### Список литературы:

1. Аникеев Д.М. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Д.М.Аникеев// Педагогика, психология и методико-биологические проблемы физического воспитания и спорта.-2009.-№2.-с 6- 9
2. Бейдик О.О. Рекреційно -туристські ресурси України: Методологія і методика аналізу, термінологія, районування / О.О.Бейдик -К.- 2001.395с.
3. Васильева Н.Ю. Развитие представления о здоровом способе жизни в подростковом и юношеском возрасте /Васильева Н.Ю // Известия РГПУ им.А.И.Грецена.2010.-№125.-с.13-18.
4. Воронцова І.А., Гура В.В., Морозовська І.В., Чорненко Ю.А., Формування здорового способу життя у молоді// у зб.:Тенденції розвитку вищої освіти в Україні: Європейський вектор.- Ялта,2014.- Ч.1-С.80-87.
5. Столбов В.В. История физической культуры. Учебник для студ.пед.институтов./ В.В.Столбов // -П.: Просвещение,1989-288с.
6. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно- епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014рік/за ред Квіташвілі О.:МОЗ України, ДУ «УСД МОЗ України».- К.,2015.-107 с.

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING NERV TIZIMINING O'ZIGA XOSLIGI.

*Muxitdinova N.M., o'qituvchi, Sharipova M.N., talaba,  
Buxoro Davlat Universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

*Annotatsiya: mazkur maqolada maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda nerv sistemasining o'ziga xos - xususiyatlari, ya'ni ularning qo'zg'aluvchanligi tormozlanishi va shunga o'xshagan holatlarini hisobga olgan holda jismoniy tarbiya ishlarini tashkil etish qonun-qoidalariga asoslanadi.*

*Tayanch so'zlar: Maktabgacha ta'lim, nerv, qo'zg'alish, tormozlanish, yosh xususiyatlari, barqaror, muskul, mantiqiy tafakkur.*

**Dolzarblik.** Davlatimiz rahbari yosh avlod tarbiyasining birinchi va muhim bo'g'ini bo'lgan maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratmoqda. Xususan 2017-yil 30-sentyabrda Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tashabbusi bilan "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmon hamda "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora - tadbirlari to'g'risida" gi PF-5198-sonli Farmoni (30.09.2017 y.) "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi qaror qabul qilindi. [1,2].

Albatta har bir yosh xususiyatlarini o'rganib, yoshiga mos holda jismoniy mashqlarni belgilashdan juda muhim ahamiyatga ega. Bolalar jismoniy tarbiyasi ilk yoshdagi va maktabgacha yoshdagi bolalarning quyidagi psixofiziologik xususiyatlarini o'z ichiga oladi. Organizmning ish qobiliyati imkoniyatlari, yuzaga keluvchi qiziqish va ehtiyojlar, ko'rgazmali harakat, ko'rgazmali obraz va mantiqiy tafakkur formalari, ustun turuvchi faoliyat turning o'ziga xosligi, bu faoliyat rivojlanishi bilan bog'liq ravishda bola psixikasida muhim o'zgarishlar kechadi va «Bolaning yangi oliy rivojlanish bosqichiga o'tishi» ga tayyorlanadi.

**Tadqiqot maqsadi.** 4-5 yoshli bolalarda jismoniy mashqlar yordamida atrofdagi narsa va hodisalarni aniqlash – anglash qobiliyati ortishini, miya po'stlogida juda ko'p yangi bog'lanishlar vujudga kelishi, suyak, muskul, nerv, yurak, qon tomirlari takomillashishini Tanlangan metoddan foydalangan holda ijobiy o'zgarishlarni belgilangan muddat oralig'ida nazorat qilib borish.

**Tadqiqot metodi.** Maktabgacha ta'lim yoshdagi bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishini nazorat qilib borishda nazariy tahlil va umumlashtirish, anketa (so'rovnoma), pedagogik nazorat metodlaridan samarali foydalanildi.

**Tadqiqot natijasi va muhokamasi** Odam va hayvonlar organizmida barcha a'zolar faoliyatini bir-biriga bog'lagan holda hayotiy muhim funksiyalarni bajaradigan hamda organizmni tashqi muhit bilan bog'laydigan sistema- bu nerv sistemasi hisoblanadi. Hayvonlar va insonlar organizmining evolyutsiya jarayonida va organizmlar bilan tashqi muhit o'rtasida murakkab munosabatlarning shakllanishida nerv sistemasi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Hamamizga ma'lumki yosh fiziologiyasi, anatomiya, sitalogiya, gistalogiya va boshqa fanlar bilan juda yaqin! Buning asosi sifatida ko'pgina Sharq va Yevropa olimlarining asarlarida o'z tasdig'ini topganini ko'rishimiz mumkin. Jumladan Galen, Sharqda "Jolinus hakim" nomi bilan mashhur olim asarlarida Gippokrat, Arastu, Suqrot va Abu ali Ibn Sino asarlari buning yorqin dalilidir. Nerv sistemasi asosan tashqi muhitdan ichki organlardan keladigan turli axborotlarni qabul qiladi va ularni markaziy nerv sistemasiga yetkazib beradi. Nerv sistemasi organizmdagi barcha organlarni bir-biri bilan bog'lab organizmning bir butunligini ta'minlaydi. Bolalarda nerv markazi boshida to'liq rivojlangan bo'lib, ular tashqi muhit ta'siri bilan rivojlanadi. Ularning nerv sistemasi qo'zg'aluvchan "lyabil" bo'ladi. Bolalarda bu sistema tashqi muhit ta'sirida, atrofdagi insonlar ta'sirida rivojlanib boradi. Ya'ni har bir pedagog jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida bola qiziqishini inobatga olgan holda hamda bolalarning oilaviy sharoiti, uning ruhiy holati, qiziqish-intilishlarini hisobga olish zarur.

Bolaning yosh xususiylari ularning jismoniy tayyorgarligini belgilaydi. Jismoniy yuklamalarni berish, ularning yurak, suyak, ichki a'zolar sistemasi va nerv sistemasining normada rivojlanishiga to'sqinlik qilmaydi. Lekin yoshiga nisbatan og'ir yuklamalarni berish ularni ham jismonan ham ma'nan ya'ni, shu yuklamani bajarolmayotganini atrofdagilari ko'rayotgani va ularning tandiqini eshitayotgani uning asab sistemasiga ta'sir qilmasdan qo'ymaydi, bu esa bolaning o'ziga nisbatan ishonchini so'nishiga va nevroz holatiga olib keladi desam mubolag'a bo'lmaydi va bu holat bolaning nerv sistemasi tormozlanishi deyiladi. Qo'zg'aluvchanligiga keladigan bo'lsak, maktabgacha ta'lim yoshi 3 yoshdan 7 yoshgacha bu davrda, uning tashqi muhit, atrofdagi narsa va hodisalarni aniqlash –anglash qobiliyati ortadi miya po'stlog'ida juda ko'p yangi bog'lanishlar vujudga keladi, suyak, muskul, nerv, yurak - qon tomirlari takomillashadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotiga kelgan bolada ranglarni tanib olish eshitgan, ko'rgan narsasini yodda saqlash kabi holatlar doimiy uchraydi, chunki ularning bosh miyasidagi nerv bog'lanishlari yosh va sog'lom bo'ladi. Bola yoshining katta bo'lib borishi ayrim holatlarda nosog'lom tashqi muhitdan, o'qishdan, oiladan, olingan stresslar natijasida nerv tolalari birin-ketin halok bo'la boshlashishi mumkin va ular oqibatda qayta tiklanish va biror funksiya bajarish xususiyati keskin pasayib boradi. Natijada fikrlash va tafakkur, idrok etish kabi psixik jarayonlar bir muddat orqada qoladi. Jismoniy mashqlar esa bolaning emotsional kayfiyatini ko'taradi qolaversa nutqiy faoliyatni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlardan foydalanish dunyoqarashi va tafakkur doirasini kengayishiga asos bo'ladi. Chunki harakatli o'yinlar borki unda turli obrazlar, ijobiy va salbiy qahramonlar bo'ladi. Bola esa bu obrazlarni tasavvur qiladi, ularga taqlid qiladi. Asta-sekinlik bilan bolada insoniy fazilatlar takomillashib boradi, jismoniy rivojlanishida esa aniq xatti-harakatlar va yuqori koordinatsion qobiliyatlar shakllana boshlaydi. Bolada qanchalik jismoniy rivojlanish kuchli bo'lsa o'ziga bo'lgan ishonch ham shunchalik maksimal darajada yuqori nerv tizimi stabil (barqaror) bo'ladi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishiga, 2,5-3 yoshli bola 5-6 ta shaklni (doira, kvadrat, uchburchak, to'g'riburchak, ko'pburchak) va 8 xil rangni (qizil, qovoq sariq, sariq yashil, ko'k, havorang, oq, qora) idrok etishi mumkin. Rang va shakllarning ishlatilishi jihatidan turli xil narsalarda turlicha bo'lishi sababli bu yoshdagi bolalar ularni idrok etganlari bilan nomlarini aniq bilishlari va o'z nutqlarida ishlata olishlari birmuncha qiyinroq. Kattalarning bu yoshdagi bolalardan shu rang va shakllarni eslab qolishini talab etishlari noto'g'ri bo'lib, buning uchun mos davr bu 4-5 yosh hisoblanadi. Bu yoshdagi bolalar so'zlardagi barcha tovushlarni idrok eta oladilar. [3].

Shuning uchun MTT da bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borishda bolaning aqliy faoliyatini, qiziqishini va ehtiyojlarini hisobga olgan holda olib borish tavsiya etiladi. Hattoki bolada to'g'ri nutqiy zabon, tafakkur va idrokning yuqori darajada shakllanishida jismoniy mashq va o'yinlarning tutgan o'rni beqiyos ekanligi bir necha olimlar tomonidan aniqlangan.

**Xulosa** qilib aytganda nerv sistemasi organizmdagi barcha organlarni bir-biri bilan bog'lab organizmning bir butunligini ta'minlaydi. Bolani sog'lom qilib tarbiyalash uchun aqliy va jismoniy faoliyatni birga olib borish lozim. Bu ikki jarayon bir-birini o'rmini to'ldirib, bolani komil inson bo'lib shakllanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

#### Adabiyotlar ro'yxati

1. 2017- yil 16-avgust va 19-oktyabr kunlari bo'lib o'tgan yig'ilish "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmon hamda «O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida» gi qarori.
2. "Maktabgacha ta'lim tizimi boshqaruvini tubdan takomillashtirish chora - tadbirlari to'g'risida" gi PF-5198-sonli Farmoni (30.09.2017 y.)
3. «Ilk maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarni psixologik, pedagogic va logopedik tekshirish» D.A. Nurkeldiyeva, Ya. Y. Chicherina Toshkent «Yangi asr avlodi» 2007
4. «Ilk qadam» tayanch dasturi. 2018

### ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МУТАХАСИСЛАРНИ КАСБИЙ КОМПЕТЕНЦИЯЛАРИНИ УЗЛУКСИЗ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ УСУЛИ ВА ВОСИТАЛАРИ.

*Сатторов А.Э., н.ф.ф.д., ўқитувчи, Ибрагимов А.К., доцент,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Ушбу мақолада олий таълим тизимида жисмоний маданият мутахасисларни касбий компетенцияларини узлуксиз шакллантиришнинг замонавий усули ва воситалари, имкониятлари очиб берилган. Шунингдек, мақолада жисмоний тарбия дарсларида ўқитувчининг эътибор қаратишлари лозим бўлган ҳолатлар, жисмоний маданият ва эстетик тарбия орасидаги узвий боғлиқлик, алоқадорлик ёритилган. Мақолада бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчилари учун муҳим бўлган принциплар таҳлил қилинган.

**Таянч сўзлар:** таълим тизими, жисмоний тарбия, жисмоний маданият, бўлажак ўқитувчи, компетенция, коммуникабельлик, коммуникатив алоқадорлик, биргаликда, жипслик, аҳил, тўлиқ натижалilik, кадрият, педагогик мулоқот,

**Долзарблиги.** Бугунги кунда дунё амалиётида шахснинг ижодий имкониятларини ривожлантиришга қаратилган ижтимоий ва ташкилий-педагогик шарт-шароитлар, илмий-методик таъминот ва ахборот-таълим муҳитини шакллантириш, таълим жараёни компонентлари диагностикаси асосида касбий-педагогик креативлик муаммоларини ечиш, таълим сифатини комплекс бошқариш, ягона электрон тизим орқали таълимни амалга оширишнинг талаба-педагог-талаба муносабати, таълимнинг умумкасбий ва мутахасислик компонентларига асосланган интеллектуаллаштирилган тизимларни такомиллаштириш, замонавий дидактик воситаларни ўқитишнинг босқичли модели асосида қўллаш, таълим олувчиларнинг креатив компетентлиги (ижодий тафаккур, мужассамлаштириш қобилияти, таҳлил-синтез-умумлаштириш), инновацион технологиялар воситасида ривожлантиришнинг янги методлари моҳиятини очиб беришда компетенциявий ёндашув имкониятларидан самарали фойдаланиш заруриятга айланган.

Республикада таълимнинг янги парадигмасига ўтиши нафақат талабаларнинг ўзини ўзи натижавий ривожлантиришга инновацион ёндашувлар, балки ушбу жараённинг методологик асосларини такомиллаштиришни тақозо қилмоқда. Жумладан, "Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабаларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда".

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги "Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида"ги ПФ-4947-сон, 2018 йил 5 мартдаги "Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-5368-сон фармонлари ҳамда 2017 йил 20 апрелдаги "Олий таълим

тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2909-сон, Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги “2019-2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги 118-сон қарорлари ва мазкур фаолиятга тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифалар ижросини таъминлаш ушбу соҳада қилинадиган ишлар кўламини қанчалик кенг эканлигидан далолат беради.

Ўзбекистон Республикаси Кадрлар тайёрлаш миллий дастурида педагог кадрларнинг малакасини замонавий талабларга жавоб берадиган, энг аввало, маданий даражада оширишнинг муҳимлиги ва аҳамиятига алоҳида урғу берилган. Бунинг учун “ўқув-методик комплексларнинг янги авлодини ишлаб чиқиш ва татбиқ этиш, таълим жараёнини дидактик ва ахборот жиҳатдан таъминлаш”, “... ўқув-методик ... базани тайёрлаш”, ўқув-тарбиявий жараёни, айниқса, таълим тизимидаги бўлажак ходимларнинг педагогик маданиятини шакллантириш соҳасида, “илғор педагогик технологиялар” [1] билан таъминлаш зарурлиги уқтирилган.

**Ишнинг мақсади.** Ўзбекистон Республикасининг давлат таълим сиёсатида барча соҳаларида мулоқот маданияти, энг аввало, касбий маданиятига алоҳида эътибор қаратилган Шахс, жамият муносабатларининг уйғунлашуви, мулоқот маданияти (шахслараро, оммавий) каби қадриятлар тобора устувор бўлиб бормоқда.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Ушбу хусусият олий ўқув муассасаларида, биринчи навбатда, педагогика олий таълим муассасаларида ўқиётган бўлажак ўқитувчиларнинг касбий маданиятини самарали шакллантиришнинг зарурлигини асослайди. Бугунги кунда кадрлар янги авлоди – ёшларни ўқитиш, тарбиялаш ва шакллантиришга масъул шахс – кадрларнинг коммуникатив сифатлари алоҳида устувор ҳисобланмоқда. Шунингдек, коммуникативлик, коммуникатив алоқадорлик, биргаликда, жипсликда, аҳил, тўлиқ натижали, ҳам фикрликда фаолият юритишга ижтимоий тараққиётнинг муҳим омили сифатида қаралмоқда. Шундай қилиб, давлат таълим сиёсатида бўлажак ўқитувчиларнинг коммуникатив компетенцияси, уларнинг касбий-мулоқот маданиятига жиддий эътибор берилмоқда.



**1-расм. Бўлажак жисмоний маданият ўқитувчисининг касбий маданияти**

Юқоридаги расмда бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларининг касбий маданиятининг шаклланишига таъсир қилувчи устувор йўналишлар баён этилган. Уларда шахслараро маданий мулоқотнинг устуворлиги, педагогик касбига касбий-шахсий тайёргарлиги, компетентлиги, маданиятнинг юксак даражадаги қадрият эканлиги кабилар шулар жумласидандир.

Ҳозирги замон педагогикасида касбий маданиятга юқори даражадаги қадрият сифатида қаралмоқда. Бунда:

кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг концептуал-таълимий йўналишлари, мақсадлари ва вазифаларини ҳисобга олиш;

янги дастурлар, дарсликлар, қўлланмаларяратиш, тавсияларни янгилаш, такомиллаштириш, модернизациялаш;

илмий-педагогик тизимда илмий жиҳатдан асосланган тизимли педагогик маданиятни шакллантиришга эътибор қаратилади.

Давлат таълим сиёсатида ҳозирги замон таълимининг устувор йўналиши белгиланган, бу – ҳозирги замон инсонпарвар концепция контекстида бўлажак ўқитувчилар тайёрлашни такомиллаштиришдир. Энг аввало, бўлажак ўқитувчиларда педагогик маданият, хусусан, педагогик мулоқот маданиятини шакллантириш йўналишидаги ишлар такомиллаштирилиши лозим. Шу муносабат билан таълим жараёнида бўлажак мутахассис шахси, унинг касбий-шахсий тайёргарлиги, айниқса, интеллектуал-ижодий, фаолиятли-амалий ва ижтимоий-коммуникативлиги, унинг касбий маданият – педагогик мулоқоти устуворлигига алоҳида эътибор қаратилган. Олий педагогик таълим олдида бўлажак ўқитувчиларда мулоқот маданиятини шакллантириш орқали уларни келгусидаги педагогик фаолиятга янада сифатли тайёрлаш вазифаси турибди.

Ушбу муаммо республикаимиз ҳамда хорижий педагог олимлар тадқиқотларида бир томонлама очиб берилган. Жумладан, Педагогика: энциклопедиясида “Педагогик мулоқот турли шаклларга эга. Бу таълим жараёнида педагогнинг тутган мавқеи, унинг шахсий сифатлари, билим даражасига бевосита боғлиқ. Педагогика ҳамда психологияга оид манбаларда педагогик мулоқот ўқитувчининг фаолият услуги билан боғлиқ ҳолда таҳлил этилади”, деб таъкидлаган [2; 91-92].

С.Файзуллина “Таълимнинг коммуникатив парадигмаси шахс ривожланишга бошқача йўналиш беради: энди бу, қачондир ва кимдир томонидан меъёр ва идеал тариқасида қабул қилинган ягона, унификацияланган (бир шаклга келтирилган) намунага мослаб сафга тортиш эмас. Бу инсон муносабатлари тизимининг тирик табиат оламига, жамоага, маданиятга, фанга бўлган шахс толерантлиги, таълимий мослашуви, позитивлиги, эстетик жиҳатдан сермазмунлиги ва ҳиссий жиҳатдан очиклигидир”, деб баён қилган [3].



## 2-расм. Бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларининг шахсий хусусиятлари

Юқоридаги расмда бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларининг шахсий хусусиятлари баён этилган. Бундай шахсий хусусиятлар нафақат жисмоний маданият ўқитувчиларида, балки барча жамият аъзоларида шаклланган бўлиши лозим.

Бизнингча, ўқитувчи – универсал, “ўқувчилар билан ўқув ва тарбиявий ишни олиб борадиган” ўзига хос қобилиятга эга бўлган мутахассисдир.

Ўқитувчига қўйиладиган асосий талаблар: унинг умумий ривожланганлиги, маълумотлилиги, маданиятилиги, коммуникатив маданияти, инсонпарварлиги, ижодкорлиги, касбий компетентлиги ва б.

Энг асосийси, бўлажак ўқитувчи юсак даражадаги касбий-педагогик маданиятга эга бўлиши зарур.

**Хулоса** ўрнида шуни айтиш мумкинки жисмоний маданият ўқитувчилари учун унинг касбий компетенциялари, педагогик-психологик вазифалари, педагогик лаёқати ва қобилиятлари, ижобий, ижодий шахсий сифатлари, касбий-педагогик маданияти, унинг моҳиятли компоненти бўлган педагогик мулоқот даражасини яхши эгаллаганлиги келажакда умумтаълим мактабларида педагогик фаолиятида муҳим аҳамият касб этади.

Спорт ва ахлоқийлик – жисмоний маданиятнинг муҳим аҳамиятга эга бўлган жиҳатидир. Шунинг учун ҳам, бўлажак жисмоний маданият ўқитувчилари педагогик амалиёт жараёнида барча касбдошлари орасида намунали хулқи билан ажралиб туришлари керак. Бунинг учун, улар олий педагогик таълим жараёнида бундай сифатларнинг методологик асосларини мукамал эгаллаган бўлишлари зарур.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури тўғрисида”ги Қонуни // Ўзбекистоннинг янги қонунлари. – Тошкент: Адолат, 1998. – 18-том. – 3-36-б.

2. Педагогика: энциклопедия. 3 – жилд.// тузувчилар: Жамоа.- Тошкент: «Ўзбекистон миллий энциклопедияси» Давлат илмий нашриёти. 2017 й. 91-92 бетлар

3. Файзуллина С.Х. Базовый критерий современной личности - свободное, критическое, самостоятельное, творческое мышление. /В сб. «Формирование интеллектуального, духовно-нравственного и физического потенциала учащихся общеобразовательной школы Республики Узбекистан на современном этапе»: Учебно-метод. пособие для учителей и воспитателей./ Под общ.ред. проф. Р.Х.Джураева. – Т., 2005. – С. 16-34

4. Сатторов А.Э. Бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларида касбий маданиятни шакллантиришнинг педагогик асослари ва технологиялари. Автореф. Чирчиқ-2019 й. 52 б.

5. <http://library.ziyonet.uz/uz/book/108131>

## **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА ПОСРЕДСТВОМ КУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИЧНЫХ СОБЫТИЙ**

*Чумакова К.П., магистрант, Челябинского государственного института культуры. г. Челябинск, Россия*

**Аннотация:** На страницах данной статьи автор рассматривает историю женского спорта, его становление и популяризацию посредством культурно-спортивных праздничных событий на примере олимпийского движения, когда в середине XIX - начале XX в. участия женщин в физкультурно-спортивном движении становится особенно актуальным. Рассматриваются значения Международной федерации женского спорта (FSFI), которую возглавила французженка Алиса Миллиат.

**Ключевые слова:** культурно-спортивное праздничное событие, женский спорт, история женского спорта, женское олимпийское движение.

История женского спорта берет свое начало со времен античности. Например, в Древней Спарте уделялось много внимания физическому развитию не только мальчиков, но и девочек, поскольку считалось, будущие матери должны обладать физическим здоровьем, чтобы в дальнейшем быть готовыми к родам. Так, девочки с раннего детства упражнялись в беге и борьбе.

Стоит отметить, что хотя на первых олимпийских играх принимать участие женщинам запрещалось, для них проводились так называемые Герейские игры, соревнования в честь жены Зевса – Геры. Герейские игры проходили в одно и то же время с Олимпийскими с периодичностью раз в 4 года.

Несмотря на это, серьезно к решению вопроса об участии женщин физкультурно-спортивном движении стали подходить только в 18-19 веке[2].



Вторая половина 19 века ознаменовалась разработкой национальных систем физического воспитания[4]. Особое внимание стало уделяться проблеме здоровья девушек и женщин, в том числе, и женскому спорту.

Стоит отметить, что именно в Англии и Германии впервые обозначили необходимость женского физического воспитания. В женских учебных заведениях начали поднимать вопрос физического развития учениц. Ранее распространенный идеал – образ слабой и бледной девушки – сменяется на энергичный и волевой тип женщины. Таким образом, в учебные планы, помимо традиционных танцев, обязательным предметом стала внедряться гимнастика и появилась новая должность – преподаватель гимнастики. Так, к концу 19 века быть противником необходимости женского физического развития становится дурным тоном.

Доказывая свое социальное равноправие, женщины стремились, наравне с мужчинами, участвовать и в спортивной соревновательной деятельности, что в начале 20 века становится символом высокого статуса в обществе. Спортивные состязания приобретают характер не только повсеместного увлечения, но и школы нравственной дисциплины. Соответственно, и в женском физическом образовании на первый план выходит соревновательный аспект, что вызывает сопротивление со стороны консервативной части общества.

Следовательно, на рубеже 19-20 вв. становится актуальной проблема участия женщин в физкультурно-спортивном движении. Начинает формироваться телесный имидж женщины в целом, в том числе и ее потенциальное участие в рекреативной и соревновательной деятельности.

Например, женскому футболу для своего признания понадобилось почти 100 лет. В 1895 году в Англии был основан «British lady football club». Тогда же состоялся и первый матч по женскому футболу, который собрал полные трибуны зрителей.

Стоит принять во внимание, что особую популярность женский футбол приобрел в годы Первой мировой войны. Этот вид спорта пользовался наибольшим успехом среди девушек для организации досуга. Трибуны никогда не пустовали, поэтому все средства, собранные с продажи билетов, шли на благотворительность. Однако в 1921 году Английская футбольная ассоциация запретила организацию женских футбольных матчей, поэтому дораста до большого спорта женскому футболу, пока не удалось.

В начале 70-х годов 20 века в Италии было организовано 2 неофициальных «чемпионата мира» по женскому футболу. Тогда же был женский комитет, существование которого продолжалось недолго. Лишь в 1991 году состоялся первый чемпионат мира по женскому футболу, а в 1996 году он вошел в программу олимпийских соревнований.

Трудно сказать, какое время принято считать временем становления женского хоккея. Национальная хоккейная лига (НХЛ) утверждает, что впервые женщины взяли в руки клюшки в Оттаве (Канада) в 1889 году, а Канадская ассоциация хоккея придерживается мнения, что это произошло в Барри (Канада) в 1892 году. Однако, несмотря на эти разногласия, в конце 19 века женский хоккей начал набирать свои обороты. В 20-е годы 20 века женский хоккей распространился в США и Канаде, хотя во время Второй мировой войны он почти исчез.

Возродился женский хоккей лишь в 60-х годах, когда появились женские лиги и стали проводиться первые турниры. В 1987 году был проведен первый международный турнир по женскому хоккею на льду, в 1990 году – первый Чемпионат мира, а в 1998 – женский хоккей на льду признан новым олимпийским видом спорта.

В целом, стоит сказать, что именно вторая половина 19 столетия ознаменовывается появлением физкультурно-спортивного движения, международных ассоциаций, союзов и федераций спорта и, что немало важно, зарождением олимпийского движения. Концепция Пьера де Кубертена (инициатора организации современных Олимпийских игр) была дополнена, и женщины получили право и возможность соревноваться друг с другом в некоторых видах спорта. Так, на Олимпийских играх-1908 (Лондон, Великобритания) впервые появились спортсменки, соревнующиеся в теннисе, стрельбе из лука, фигурном катании.

Вопрос об участии женщин в физкультурно-соревновательном движении стоял очень серьезно, в связи с чем, женских видов спорта было намного меньше, нежели мужских. Однако, в 1921 году была создана Международная федерация женского спорта (FSFI), которую возглавила Алиса Миллиат, француженка, увлекающаяся неженскими (для того времени) видами спорта – футболом, хоккеем, академической греблей. В ответ на протест мужчин о включении в Олимпиаду женских видов по легкой атлетике, Алиса Миллиат объявила о проведении Мировых женских игр.

Мировые женские игры, организованные в 1922 году в Париже (Франция), собравшие спортсменок из пяти стран, получили неожиданный успех. В результате чего Международная федерация женского спорта добилась включения легкой атлетики в Игры, состоявшиеся в 1928 году в Амстердаме (Нидерланды).

Уже в следующих Всемирных женских играх, проводимых в Праге (Чехия), в спортивную программу помимо легкой атлетики включили баскетбол и гандбол. Очередной успех этих Игр заставил Международный олимпийский комитет (МОК) принять решение о внедрении женской легкой атлетики в Олимпийские игры-1932 (Лос-Анджелес, США), а уже в Играх 1936 года в Берлине (Германия) женская легкая атлетика была представлена практически всеми видами. В этом же году Международная федерация женского спорта был распущена, выполнив свою главную задачу – закрепление женской легкой атлетики в программе олимпийских игр.

На сегодняшний день чисто мужских и женских видов спорта не осталось, достигнуто полное гендерное равенство. Вследствие чего появляются такие виды спорта как женская тяжелая атлетика, мужская художественная гимнастика, соревнования женщин по прыжкам на лыжах с трамплина, мужское синхронное плавание и др. Так, например, Летние Олимпийские Игры-2012 (Лондон, Великобритания) ознаменовались окончательной победой женского спорта, поскольку на ней впервые проводились соревнования по женскому боксу, а следовательно, не осталось ни одного вида спорта, где не были бы представлены женщины[3].

Рассматривая вопрос зимних видов спорта, можно отметить, что первых двух олимпиадах женщины принимали участие в соревнованиях только в одном виде – фигурном катании. Позже, на Олимпиаде-1932 (Лейк-Плэсид, США) был представлен женский конькобежный спорт, хоть и в качестве демонстрационного вида. Стоит отметить и Олимпийские игры в Гармиш-Партенкирхене (Германия, 1936 г.), где впервые были разыграны медали в горнолыжном спорте не только в мужской, но и женской комбинации. Таким образом, постепенно в программу зимних олимпиад для спортсменок включались все виды горнолыжного спорта, лыжные гонки, конькобежный спорт, санный спорт, женский хоккей, кёрлинг, женский биатлон. Одними из последних в программу зимних олимпиад были включены женские бобслей и скелетон (Солт-Лейк-Сити, США, 2002 г.), а в 2014 году (Сочи, Россия) появились женские прыжки на лыжах с трамплина[1, с. 17].

Следовательно, можно сделать выводы о том, становление и популяризация женского спорта проходили не один десяток лет. Пришлось многое пережить, чтобы изменить общественное мнение в пользу активного участия женщин в физкультурно-спортивном движении, в том числе в летних и зимних Олимпийских Играх.

#### Литература

1. Женский спорт в Москве // Вестник спорта и туризма - 2014. - № 1. с.17.
2. Женщина и спорт: мозговой штурм ученых / Теория и практика физической культуры // Научно-теоретический журнал - № 6. – 1999.
3. Мельникова Н.Ю. Эволюция женской олимпийской программы / Н.Ю. Мельникова // Теория и практика физической культуры // Научно-теоретический журнал - № 8. – 1999.
4. Мягкова С.Н. Физическое воспитание и спортивная деятельность женщин на рубеже 19-20 вв. / С.Н. Мягкова // Теория и практика физической культуры // Научно-теоретический журнал - № 6. – 2002.

## МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎЗИГА ХОСЛИГИ

*Жамилова Г., талаба, Баймурадов Р.С., катта ўқитувчи,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация:* Ушбу мақолада мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия машғулотларининг олиб борилиши, айниқса болалар билан ҳаракатли ўйинларни таъкил қилиб ўтказиш борасида олиб борилган кузатишлар натижаси ва тақлифлар киритилган.

*Калит сўзлар:* руҳият, шахсий қобилиятлар, интилиш, эҳтиёжларни қондириш, миллий ва умуминсоний қадриятлар.

**Мавзунинг долзарблиги.** Бугунги кунда мамлакатимиз шухратини халқаро майдонларда муносиб ҳимоя қилаётган ёш спортчиларимизу, мактабгача ёшдан бошлаб спорт турларига меҳр қўйган болажонлар ва мактаб парталарида билим олаётган, спортга эндигина қизиқа бошлаган навқирон авлод тарбиясига алоҳида эътибор берилётганлиги қувонарли бир ҳолдир.

Мамлакатнинг қудратини белгилайдиган омиллар кўп. Бироқ уларнинг энг асосийларидан бири шу юртда вояга етаётган юксак маънавиятли, жисмонан соғлом, ҳар томонлама баркамол авлоддир. Зеро, эл-юртнинг келажаги бугун камолга етаётган ёшлар қўлида. “Ватанимизнинг келажаги, халқимизнинг эртанги куни, мамлакатимизнинг жаҳон ҳамжамиятидаги обрў-эътибори авваломбор фарзандларимизнинг униб-ўсиб, улғайиб, қандай инсон бўлиб ҳаётга кириб боришига боғлиқдир”, деб таъкидлаганди биринчи Президентимиз Ислоҳ Каримов “Юксак маънавият – энгилмас куч” асарида.

Мактабгача таълим узлуксиз таълим тизимининг дастлабки босқичи ҳисобланади. Унинг асосий мақсади - бола шахсининг ҳар жиҳатдан ривожланишини таъминлаш, қобилиятларни рўёбга чиқариш, ўқишга, доимий таълим олиш учун зарур бўлган кўникмаларни шакллантириш ва мактабда муваффақиятли ўқиш учун тайёрлашдан иборат.

“Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” асосида ёш авлодни юксак интеллектуал салоҳиятли, замонавий билим ва тафаккурга эга, айна пайтда соғлом турмуш тарзига риоя қиладиган, жисмонан соғлом, руҳан тетик инсонлар этиб вояга етказишнинг самарали тизими ҳаётга изчил татбиқ этилмоқда. Негаки, бугунги болакай ёки қизалоқ зиммасида бугунги кунда кучга тўлиб, соғлом, билимли, ақлли бўлиб жамиятимизнинг фаол аъзоларига айланишдек улкан вазифа турибти. Бунда эса улар биз катталарга ишонишади. Агар болаларимиздаги шижоатни, куч-қувватни, билимдонликни, фидойилик ва ватанпарварлик билан уйғунлаштира оласак, бундан-да зиёда қудратни топа олмаимиз.

Мамлакатимиз келажаги учун соғлом авлодни тарбиялаш ҳамда вояга етказишда жисмоний тарбиянинг аҳамияти жуда катта. Сўнгги йилларда спорт ва жисмоний тарбия ёшлар ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб бормоқда.

**Тадқиқот мақсади.** Мактабгача ёшдаги болаларга таълим-тарбия беришнинг асосий мақсад ва вазифалари болаларни жисмоний ва ақлий жиҳатдан ривожлантириш, уларнинг руҳият, шахсий қобилиятлари, интилиши ва эҳтиёжларини қондириш, миллий ва умуминсоний қадриятларга, мустақиллик ғояларига содиқ ҳолда вояга етиб боришини таъминлаш, уларни мактабгача ёшдаги болалар таълим-тарбиясига қўйилган давлат талабларига мувофиқ мактаб таълимига тайёрлашдан иборат.

Шунда олдимизда бир қанча саволлар туғилади. Тарбиячи ва ота-оналар учун болаларни жисмоний баркамол қилиб тарбиялаш ва ривожлантиришда нималарга эътибор қаратиш керак? Бу борада қандай машғулотлар катта аҳамият касб этади? Аввало қайси жисмоний сифатлар ва кўникмаларни ривожлантириш зарур? Қайси ҳаракатли ўйинларни қўллаш мақсадга мувофиқ? Жадал ривожланиш ёшига қадам қўйган бола учун энг муҳими қайсиниси-ўз гавдаси, танасини бошқариб боришми ёки кучли, чаққон, чидамли бўлишми, билимларни ўзлаштириш, янги ахборот ва маълумотлардан хабардор бўлишми ёки ўз

фикрини изҳор қилишни билишми? Бу масалада иккала йўналиш ҳам жуда катта аҳамиятга эга. Зеро шу йўналишдаги бирон-бир етишмовчилик, камчилик албатта тез орада билинади.

**Тадқиқот методлари.** Адабиётлар ва илмий-амалий анжуман материаллари таҳлили ҳамда Бухоро шаҳридаги мактабгача таълим муассасалари тарбиячилари ўртасида ўтказилган анкета-сўровномалар.

Болалар тарбияси билан банд бўлган инсонлар шуни англамоғи керакки, жисмоний ва ақлий ривожланиш, бақамти, ёнма-ён боради. Бу жараёни олиб боришни, таълим-тарбияни, айниқса 3-6 ёшли болаларда давом эттириш керак, чунки айти шу ёшларда жисмоний саломатлик, қизиқувчанлик, ўраб турган оламни ўрганиш ирода, қийинчиликларни енгиб ўтиш кўникмалари яратилади.

Бола дунёга келган кундан бошлаб, давлат ва жамият ҳамда ота-она зиммасига уни соғлом, ақлли, хушхулқли қилиб тарбиялаш вазифаси қўйилади. Давлат ва жамиятнинг келажаги ёш авлоднинг қандай вояга етишига кўп жиҳатдан боғлиқдир. Ўз навбатида жамият тараққиёти миллатнинг маънавий даражаси билан белгиланади.

Инсон ҳаётнинг биринчи етти йиллигида болалар соғлиғининг асосига замин тайёрланади, ҳаётини зарурий ҳаракат малакалари шаклланади, такомиллашади, кейинчалик жисмоний ривожланиш учун лозим бўлган шарт-шароитлар юзага келади.

Олимларнинг тадқиқотлари натижалари шуни кўрсатадики боланинг жисмонан чиниққан, чаққон, кучли бўлиб ўсиши учун ўз вақтида тўғри режалаштирилган жисмоний тарбия жараёни муҳим роль ўйнайди. Жисмоний тарбиянинг аҳамиятини тўғри баҳоламаслик бола организмини ривожлантиришни сусайтирибгина қолмай, уни ақлий ривожланишига ҳам салбий таъсир кўрсатишини жисмоний тарбия амалиёти исботлаб берди.

Боланинг организми тез ривожлана бошлайди. Лекин организмнинг ҳимоя рефлексии суст ривожланган бўлади, нисбатан касалга тез чалинади. Шунга кўра бу ёшдагилар жисмоний тарбиясининг вазифаси- уларнинг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, чиниқтириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, гавдани тўғри тутиш, умумий ва шахсий гигиенага эътибор берадиган қилиб вояга етказишдир [2].

Энг аҳамиятлиси уларда ҳаёт учун зарури энг оддий ҳаракат малакаларини - юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, тирмашиб чиқиш, югуриш, сузиш, самокат ва велосипедда юришларни ривожлантиришдир. Бу ҳаракатларни болалар тез ўзлаштиради. Бунга сабаб уларнинг нерв системасини эластиклигининг юқорилигидир. Оддий ҳаракат малакаси кейинчалик каттароқ ёшга ўзлаштиришга ёрдам беради.

Мактабгача ёшдаги болаларга таълим-тарбия беришнинг асосий асосий вазифалари болаларни жисмоний, ақлий ва маънавий жиҳатдан ривожлантиришдан, уларнинг туғма лаёқати, қизиқиши, эҳтиёжи ва имкониятларини ҳисобга олган ҳолда, миллий ва умуминсоний қадриятлар асосида мунтазам таълим олишга (мактабга) тайёрлашдан иборат[4].

Болаларнинг мактабга тайёргарлигини белгиловчи муҳим кўрсаткичларидан бири уларнинг жисмоний жиҳатдан ривожланганлик даражасидир. Болалар ўз ёшларига мос бўлган ҳаракатли, шу жумладан миллий ўйинлар номларини, қоидаларини билиши ва уларда фаол иштирок эта олиши, югуриш ва сакраш, ёшига мос ҳолда белгиланган нормативларни бажариши, сафланиши чаққон ҳаракат қилиш, чиниқтириш машқларини бажариши каби уларни ўргатиш мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний ривожланишини таъминловчи таълим-тарбия мазмунининг асосини ташкил этади.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг одоб-ахлоқли бўлиши ва меҳнатга муҳаббат қўйишига катта эътибор берилади. Болалар илк ёшдан бошлаб уйда, кўчада, боғчада, меҳмонда ўзини тутиш қоидалари, муомала маданияти, овқатланиш, кийиниш, ечиниш, саранжом-саришта юриш, одобли, меҳнатсевар бўлиш, бошқалар меҳнатини қадрлаш каби одатларга ўргатилади. Ана шу одатлар болани одоб-ахлоқли, меҳнатга лаёқатли қилиб тарбиялаш мазмунининг асосини ташкил этади.

Ҳозирги техника тараққиёти юксалган даврда болаларнинг ҳаракатга бўлган талаби

унча катта эмас. Шунинг учун ҳам сўнги пайтларда матбуот ҳамда телевидение орқали тиббиёт ҳамда жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари гиподинамия, яъни жисмоний машқлар, жисмоний меҳнат, фаол ҳаракатнинг инсоният фаолиятида кундан-кунга камайиб бораётганлиги ҳақида ташвишланиб гапирмоқдалар. Бу эса навбатида, асримизга хос юрак-томир хасталиқларининг йилдан-йилга ортишига сабабчи бўлмоқда.

Ҳаракат фаоллигининг камайиши, боғча ёшидаги болалар учун, айниқса хавфлидир. Шунинг учун ҳам ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни жисмоний тарбия тизимининг энг бошланғич пағонаси-мактабгача ёшдаги болалар жисмоний тарбиясидан бошлаш керак[3].

Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаёт тарзига назар ташласак, боғчада болалар кўп вақтларини расм чизиш, қўл меҳнати бўйича вазифаларни бажаришга турли эртак ва ҳикоялар тинглаш, телевизор кўриш, ўтириб ўйинчоқлар ўйнашга сарф қиладилар. Натижада ҳаракат фаоллиги камаяди ва юқорида айтиб ўтилган касалликлар юзага келади[4].

Бу касалликларни олдини олишнинг зарур воситаларидан бири кўпроқ ҳаракат қилиш ва жисмоний машқлар билан шуғулланишдир, айниқса ҳаракатли ўйинлар билан. Шу сабабли боғча ёшидаги болаларнинг жисмоний тарбия машғулотларини сифатли, янги шаклларни қўллаган ҳолда ўтказиб бориш алоҳида аҳамиятга эга. Бу бола соғлигини мустаҳкамлашга, иш қобилиятини оширишга, жисмоний сифатларни такомиллаштиришга имкон яратади. Натижада мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия тизимини такомиллаштириш, болаларнинг ҳаракат фаоллигини кучайтириш тадбирларини ишлаб чиқиш вазифалари қўйилади. Болалар боғчасидаги соғломлаштириш тадбирлари мажмуи болалар соғлигини муҳофаза қилиш ва мустаҳкамлашни, жисмонан тўлақонли ривожлантиришни, турли ҳаракат фаолиятини ўстиришни кўзда тутди. Болалар боғчасида жисмоний тарбия билан илк ёшдан бошлаб мақсадга қаратилган ҳолда шуғулланиш натижасида болалар катта гуруҳга ўтиш вақтига келиб ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг мустаҳкам бойлигига эга бўладилар.

Шу сабабли жисмоний тарбия машқлари, ҳаракатли ўйинлар, спорт, туризмга ҳаракат фаолияти ва жисмоний ривожланиш воситаси сифатида қараш лозим, чунки юқорида қайд этилган фикрлар ўсиб келаётган авлод ҳаётида, уларнинг шахсини шакллантиришда, ҳар томонлама баркамол авлодни яратишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Эътироф этиш лозимки, фақат шаҳар жойларидагина эмас, ҳатто узоқ қишлоқларда ҳам болалар боғчалари талаб даражасида шароитларига эга бўлмоқда. Бунда болалар ёшига (гуруҳ) қараб жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва спорт турларининг қисмлари (элементлар) мақсадли ташкил этилмоқда. Айни пайтда ишбилармон тадбиркорларимиз томонидан хусусий мактабгача таълим муассасалари ҳам очилган ва очилмоқда.

**Хулоса.** Кузатишлар ва олиб борилган суҳбатлардан шу нарса маълум бўлдики болалар боғчасида ҳаракатли ўйинлар кам ўйнатилади. Шу сабабли муаммони ўрганиб чиқишга, ютуқларни аниқлашга ва камчиликларни бартараф қилиш учун нималар қилиш кераклигини ўрганиб чиқиш, муаммони ечимини топишга ҳаракат қилинди.

Бу борада Бухоро шаҳридаги мактабгача таълим муассасалари тарбиячиларнинг фикр ва мулоҳазаларини аниқлашга ҳаракат қилдик ва қуйидаги таклифларни киритишни лозим деб топдик :

1. Мактабгача таълим муассасалари мутахассисларига жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш учун шароит яратиш, уларга амалий-услубий ёрдам бериш. Бу ишда етакчи мутахассисларни жалб қилиш, яъни спорт билан доимий шуғулланиб келаётган тарбиячилар, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари мутахассислари, умумтаълим мактабларида фаолият кўрсатаётган спортчи-ўқитувчилар, БухДУ жисмоний маданият факультети профессор-ўқитувчилари.

2. Мактабгача таълим муассасаларида тарбиячилар ва ота-оналар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт бўйича тарғибот ва ташвиқот ишларини олиб бориш, яъни фахрий спортчилар, халқаро мусобақа ғолиблари, республика чемпионлари, етакчи спортчилар билан суҳбатлар ва учрашувлар ташкил қилиб ўтказиш.

3. Мактабгача таълим муассасалари раҳбарияти ва юқори ташкилотлардан тарбиячиларга амалий-услубий ёрдам бериш мақсадида суҳбатлар, диспутлар, очик машғулотлар, кўргазмали чиқишларни ташкил қилиб ўтказиш. Бу ишда вилоятда фаолият кўрсатаётган бой тажриба эга бўлган етакчи-мутахассисларни ва услубшуносларни жалб қилиш.

4. Тарбиячилар ўртасида ҳозирги кун талабига жавоб берадиган дастурлар, ўқув-услубий қўлланмалар, янги адабиётларни тушунтириш борасида семинарлар ташкил қилиб ўтказиш

5. Мактабгача таълим муассасаларида ишлайдиган мутахассисларни тайёрлаб берувчи олий ўқув юртлири, тегишли таълим муассасалари ўқув режасидаги ҳаракатли ўйинларга ажратилган соатлар сонини кўпайтириш.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Султонов Р, Камбаров Д, Султонова А. Мактабгача таълим муассасаларида сайр қилишни ташкил этишининг тарбиявий аҳамияти. Республика илмий-амалий анжуман тезислари. 33-35 бет.

2. Соғлом авлод асослари. (методик қўлланма). Тошкент. Ўқитувчи. 2007 йил. 16 бет.

3. Усмонхўжаев Т.С., Мейлиев Х.А. Мактабгача таълим муассасаларида ҳаракатли ўйинлар ва асосий ҳаракатланиш машқлари (2-3-қисм). Тошкент. 2004 йил. 24бет

4. Йўлдошева Г, Давронова Д. Мактабгача ёшидаги болаларни жисмоний тарбиялашда ўйинларнинг ўзига хос хусусиятлари. Республика илмий-амалий анжуман тезислари. 125-128 бет.

### **МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA QO'LLANILADIGAN TA'LIMiy METODLAR VA ULARGA UMUMIY TAVSIF.**

*Muxitdinova N.M., o'qituvchi, Olloyorova D.T., talaba,  
Buxoro Davlat Universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

***Annotatsiya:** mazkur maqolada maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini olib borishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda ta'limiy metodlarini qo'llash barobarida bolaning faolligi va qiziqishini oshirishga xizmat qiluvchi usullar to'g'risida nazariy va amaliy ma'lumotlar to'liq yoritib berilgan.*

***Tayanch so'zlar:** Maktabgacha ta'lim, metod, ko'rgazma, aqliy va jismoniy mehnat, jismoniy rivojlanish, psixofiziologik, antropometrik, biometrik o'lchovlar.*

**Dolzarblik.** Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini har tamonlama rivojlangan barkamol shaxslar etib voyaga yetkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlar yaratilgan. 2017-yil 30-sentyabrda Prezidentimiz SH.M.Mirziyoyev tashabbusi bilan "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillishtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmon hamda "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" gi qaror qabul qilindi. [1].

Jismoniy tarbiyaning maqsad va vazifalari bo'lajak yosh avlodni turli nazariy bilimlarni, jismoniy tarbiya tizimining rivojlanish tarixiy qonuniyatlari, metodlari, vositalarini o'rgatish hamda jismoniy tarbiyaning xususiyatlari haqida atroflicha va chuqur bilimlar berish bilan birga ularni kelajakdagi ish faoliyatlarida amaliy ahamiyat kasb etuvchi bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat.

**Tadqiqot maqsadi.** 4-5 yoshli bolalar bilan tashkil etilgan mashg'ulotlarda jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantiruvchi ta'limiy metodlarni qo'llash va

Tanlangan ta'limiy metodlar yordamida ularning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini nazorat qilib borish.

**Tadqiqot metodi.** Maktabgacha ta'lim yoshdagi bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishini nazorat qilib borishda nazariy tahlil va umumlashtirish, anketa (so'rovnom), pedagogik nazorat metodlaridan samarali foydalanildi.

**Tadqiqot natijasi va muhokamasi** Organizmning fiziologik yetilish qonuniyatlari, insonning ruhiy rivojlanishi, falsafiy va pedagogik yutug'i, shuningdek, ijtimoiy madaniyat darajasi jismoniy

tarbiyaning maqsadiga umumiy yo'nalish beradi. Yurtimiz mustaqillikni qo'lga kiritgandan keyin barcha sohalarida keng islohotlarni amalga oshirib, jismoniy tarbiya va sport masalalari va qadriyatlarni tiklashga hamda uni rivojlantirishga katta e'tibor berildi. Aholi sog'ligini mustahkamlash uchun jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor qaratildi. Shu jumladan, 1992-yil 14-yanvarida "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonun qabul qilindi, keyinchalik 2015-yil 4-sentabrda qo'shimcha va o'zgartirishlar kiritildi. [2].

Jismoniy rivojlanish organizmning antropometrik hamda biometrik o'lchovlar orqali aniqlanadigan (o'sish, vazn ko'rsatkichlari, ko'krak qafasi hajmi, qomat holati, umurtqa pog'onasi egiluvchanligi, tovon o'lchami va h.k ) morfofunktsional xususiyatlar jamlanmasini anglatadi. Keng ma'noda esa ruhiy-Jismoniy xususiyatlar (tezlik, kuch, egiluvchanlik, epchillik, chaqqonlik ) jamlanmasini bildiradi. O'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va ma'naviy salomatligini shakllantirishning, ularga sog'lom turmush tarziga intilish va sportga mehr- muhabbatni singdirishning g'oyat muhim sharti sifatida bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta'minlash bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biridir. Bolalarning rivojlanishi va o'sishi uzluksiz davom etadigan jarayondir. Bu davrda uning shaxs sifatida shakllanishi, ilk bor olamni atrofdagi ashyo va buyumlar orqali anglab, undan o'zicha ma'no topishga intilishi, qiziqishlari kuzatiladi. Hayotning har bir davri rivojlanish xususiyatlari va ehtiyojlariga ko'ra o'ziga xos bosqichlarga ega. Bolaning o'sib, ulg'ayishida maktabgacha bo'lgan davrni shular sirasiga kiritish mumkin. Bolalar juda ohangraboli olam hisoblanib, juda tez o'sish, rivojlanish va o'zgarishlar ichida yashaydilar. Ta'lim metodlari o'quv predmeti, aniq didaktik vazifalar, vositalar va ta'lim shartlarining o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq usullar tizimining turli birikmalaridan iboratdir. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolaning asab tizimi va butun organizmi nihoyatda plastik va tashqi ta'sirga beriluvchan bo'ladi. Shuning uchun maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar bilan mashg'ulot olib borganda psixik va jismoniy kuchni sarflanadigan to'g'ri vaqt nisbatini belgilash tarbiyachining muhim vazifasidan biri hisoblanadi. Bolalarga ta'lim berishda ularning yosh xususiyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda quyidagi metodlardan foydalaniladi:

1. Ko'rgazmali metod.
2. Og'zaki metod.
3. Amaliy metod.
4. O'yin metodi.
5. Musobaqa metodi.

Ko'rgazmali metod- bu hissiy idrok va harakat sezgilarining yorqinligini ta'minlaydi. Ular bolalarda sensor qobiliyatlari rivojlanishini faollashtiradi.

Og'zaki metod- bu metod bolalar ongiga yo'naltirilgan, ular oldiga qo'yilgan vazifalarni tushunib olishga va mashqlar mazmuni va tuzilishini o'zlashtirib olishda katta rol o'ynaydi.

Amaliy metod- bolalarning amaliy harakatlar faoliyati bilan bog'liq bo'lib , harakatlarni o'z muskul motor sezgilarida to'g'ri idrok etilishini amalda tekshirishni ta'minlaydi.

O'yin metodi- bolalar bilan ishlashda samarali bo'lib, ko'rgazmali obraz va ko'rgazmali amaliy tafakkur elementlarini hisobga oladi. U turli harakat ko'nikmalarini, harakatlarning mustaqilligini, o'zgaruvchan sharoitga nisbatan tezkor javob reaksiyasini bir vaqtda takomillashuviga, ijodiy faollik ko'rsatishga imkon beradi.

Musobaqa metodi- maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga ta'lim-tarbiya berishda u faqat pedagogik rahbarlik sharoitida qo'llanilishi lozim.

Bu metoddan katta guruhlarda foydalanish mumkin. Musobaqalar bolalar kuchiga mos bo'lishi, axloqiy-irodaviy fazilatlarini tarbiyalash, shuningdek o'z yutuqlarini va boshqa bolalarning muvoffaqqiyatlarini to'g'ri baholash musobaqaning majburiy shartidir.

Har bir metod vazifalarini hal etishga yordam beradigan bir qancha usullar majmuasidan iboratdir. Usul- bu metodning bir qismi bo'lib, uni to'ldiruvchi va aniqlashtiruvchi qism hisoblanadi.

### **Ko'rgazmali metodga oid usullar**

Bolalarni harakatlarga o'rgatishda ko'rgazmalilikning turli usullaridan foydalaniladi. Yaqqol ko'rish usullari harakat yoki ayrim xarakat elementlarining tarbiyachi tomonidan to'g'ri va aniq

namoyish etilishidan; tevarak-atrofdagi hayot ko'rinishlariga taqlid qilishdan; masomoduli to'g'ri bosib o'tishda mo'ljal olishdan foydalanish; ko'rgazmali qo'llanmalar, teleeshittirishlar, fotografiyalar, suratlar foydalanishdan iboratdir.

**Taktil** – **mushak** ko'rgazmaliligi bolalarning harakat faoliyatiga jismoniy tarbiya qo'llanmalarini kiritish bilan tahminlanadi. Masalan: tizzani baland ko'tarib yugurish ko'nikmasini hosil qilish maqsadida ketma- ket qo'yilgan yoy shaklidagi darvozachalar qo'llaniladi. Yugurish paytida oyoqni bu to'siqlar osha ko'tarib o'tish bolaning tizzani baland ko'tarish ko'nikmasini egallashga yordam beradi.

**Yaqqol eshitish usullari** harakatlarni ovoz orqali boshqarishga asoslanadi. CHolg'u musiqasi va ashula eng yaxshi eshitish ko'rgazmasi hisoblanadi. Ular bolalarda estetik his va emotsiyaonal ko'tarinkilik uyg'otadi, harakat xarakterini belgilaydi, uning surhati va ritmini boshqaradi. Shuningdek tarbiyachilar harakat surhati va ritmini bashqarishda childirma (buben) dan foydalanadilar. Ko'rgazmalilik usullari bolaning harakatlarni to'g'ri idrok qilishi va tasavvur etishi, hissiy ongining kengayishiga harakatlarni bajarishda o'z- o'zini nazorat qilishning vujudga kelishiga surhati va ritmini eshitish orqali boshqarishga, sensor qobiliyatining rivojlanishiga xizmat qiladi.

### **Og'zaki metodga oid usullari**

Harakatlarga o'rgatishdagi og'zaki usullar quyidagilarda ifodalanadi:

**Bayon etish va tushuntirish** – bunda bolalarga ulardagi mavjud hayotiy tajriba tasavvurga tayangan holda yangi harakatlarni aniq, qisqa bir vaqtda tushuntiriladi.

**Sharhlash usuli** – harakatlarni aniq ko'rsatish yoki uning ayrim elementlarini aniqlash asosidagi sharhlash.

**Ko'rsatma berish usuli** – tarbiyachi tomonidan ko'rsatilgan harakatlarni qayta bajarishda yoki mashqlarni bolalar mustaqil bajarishlarida zarur bo'ladigan ko'rsatmalar.

**Suhbat** - usuli – yangi jismoniy mashqlar va harakatli o'yinlarni joriy qilish va harakatlarni o'rgatishda ularni tushuntirish, harakatli o'yin syujetini aniqlashtirish talab etilganda oldindan o'tkaziladigan suhbatlar.

**Savol berish usuli** – tarbiyachi jismoniy mashqlarning bajarilishidan oldin harakatlarni bajarish izchilligini anglash darajasini aniqlash yoki mazmunli harakatli o'yinlar haqidagi tasavvurning bor yo'qligini tekshirish, qoidalarni, o'yin harakatlarini aniqlashtirish maqsadida bolalarga savollar beradi.

**Farmoyish va singallar berish usuli.** Masalan, «To'xtang! Bir, ikki, uch yuguringlar», «Sakrab oyoqlarni yelka kengligida ochib turing!» Bu buyruqlar bolalarning javob harakat reaksiyasini tezligi va aniqligini vujudga keltiradigan turli intonatsiya va dinamikani talab qiladi. Bular qatoriga baland ovozda dona-dona qilib sanash va o'yin boshlanmalarini ifodali talaffuz etishni ham kiritish mumkin. [3].

**Xulosa** qilib aytsak, bolalarda tashabbuskorlik, qat'iylik, savodlilik, dadillik, jasurlik, oliyjanoblik, o'rtoqlik kabi irodaviy hamda axloqiy hislatlarni tarbiyalashda yuqorida keltirib o'tilgan metodlarning ahamiyati g'oyat kattadir. Lekin shuni unutmaslik kerakki, birinchilik uchun raqobat qilish, kurashish salbiy xususiyatlarga (xudbinlik, hasad qilish va boshqa yomon illatlarni) tarkib to'ishiga imkon berishi mumkin. Shu sababli bu metod va usullarni mohirona 'edagogik rahbarlik qilingan taqdirdagina u ma'naviy tarbiya sohasidagi o'z rolini oqlay oladi.

Bugungi maktab bolasidan aniq bilimlargina emas, fikrlash ko'nikmasi, katta va tengdosh o'rtoqlarini tushunish, ular bilan hamkorlik qilish ham talab etiladi. Shuning bola maktabga qadam qo'yayotganida qanchalik bilimga ega ekanligi emas, balki uning yangi bilimlarini egallashga tayyorligi, atrof- muhitga moslashish ko'nikmasi, voqea hodisalarni mustaqil tahlil etishi va mustaqil harakat qilishi muhim hisoblanadi. Bolani biror narsaga o'rgatishgina emas, unda o'z kuchiga ishonchni orttirish, o'z g'oyasini himoya qilish, mustaqil ravishda bir qarorga kelish hamda unda "men" konsepsiyasini shakllantirish ham muhimdir. Yuqorida sanab o'tgan barcha xarakter xususiyatlarini rivojlanishida jismoniy va sportni o'rni hamda ahamiyati juda katta. Shu boisdan ham bolalarda jismoniy tarbiyani tashkil etish, rivojlantirish bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.



### Adabiyotlar ro'yxati

1. 2017-yil 30-sentyabrda Prezidentimiz SH.M.Mirziyoev tashabbusi bilan "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi farmon hamda "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi faoliyatini tashkil etish to'g'risida" gi qaror.
2. 2015-yil 4-sentabr «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi Qonun.
3. M.X.Tojiyeva, S.I.Xusanxodjayeva «Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Toshkent 2017

УДК 355.233.22

## ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИНГ ШАКЛЛАРИ ВА ТУРЛАРИ

*Фармонов Ў.А., ўқитувчи*

*Бухоро давлат университети, Бухоро Ўзбекистон*

***Анотация.** Ёш авлодни соғлом ва баркамол инсон қилиб тарбиялашда жисмоний тарбиянинг аҳамияти катта. Жисмоний тарбиянинг асосий мақсади соғломлаштириш бўлиб жисмоний тарбия тадбирлари соғломлаштирувчи таъсирга эгадир*

*Жисмоний машқлар ва жисмоний ҳаракатлар, ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантириш билан бирга, жисмоний фазилатларни такомиллаштиради. Умуман организмни биологик функцияларни ва тана вазнини ортиши, бўй ўсиши, таянч ҳаракат аппарати тизимини такомиллашуви билан жисмоний ривожланишини амалга оширади.*

***Калит сўзлар.** Техника, ҳаракат, куч, тезкорлик, чидамкорлик, эпчиллик, эгилувчанлик, соғломлаштириш, малака, кўникма.*

**Долзарблиги:** Таълим муассасалари ўқувчиларида жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришнинг босқичлари ва уларга қўйиладиган талабларни жисмоний тарбия ва спорт тадбирлари орқали йўлга қўйиш, шу билан бирга малака ва кўникмаларига ўргатишнинг самарали усуллари тадбиқ қилиш, бу жараёни такомиллаштириш шакллари ўрганиб чиқишдан иборатдир.

**Татқиқот мақсади:** Таълим муассасаларида жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришнинг босқичлари ва уларга қўйиладиган талаблар, шу билан бирга ёш авлодни жисмонан баркамол инсон қилиб тарбиялашнинг аҳамиятининг ортишини амалга ошириш. Тадқиқот ишида таълим муассасаларида жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларни шакллантириш тадбирлари ҳисобланган жисмоний машқлар, жисмоний тарбия дарслари, спорт тўғарақларидаги машғулотлар ҳамда жисмоний машқ билан мустақил шуғулланиш ёрдамида ҳаракатларга ўргатиш масалаларини мақсада белгиланган.

**Тадқиқотлар методлари:** Мақола мавзуси бўйича адабиётларни ўрганиш ва таҳлили қилиш, илғор тажрибаларни ўрганиш, тажрибий машғулотларни ташкил этиш, педагогик кузатиш, жисмоний ривожланишни амалий назорат ўтказиш ва уларни натижаларини математик статистик таҳлил этиш услубларидан кенг фойдаланилган.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси;** *Кун тартибидаги жисмоний тарбия тадбирлари-* ўқувчи ва талабаларни соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш жараёни ўзлуксизлигини таъминлаш мақсадида ўқув юртларида ўқувчи ва талабалар кун тартибида жисмоний тарбия тадбирлари белгиланади ва амалга оширилади. Кун тартибидаги тадбирлар мазмуни Жисмоний тарбия дастури асосида тўзилади ва режалаштирилади. Жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этишда жисмоний маданият жамоаси ташкилотчилик ва раҳбарлик вазифасини бошқаради.[1]

Жисмоний тарбиянинг кун тартибидаги тадбирлари ўқувчи ва талабаларни жисмоний ривожланишга соғлиғини мустаҳкамлашга ва чиниқтиришга ақлий қобилиятларни оширишга, тартиб интизомни мустаҳкамлашни амалга оширади. Жисмоний тарбия тадбирларини мунтазам ўтказиб бориш ўқувчи ва талабаларни ўзини -ўзи назорат қилиш, кун тартибига риоя қилиш ҳамда фаоллигини мустаҳкамлашга ўргатади. Жисмоний тарбия

тадбирлари ўқув юртларининг таълим ва тарбиявий ишлари шаклларида бўлиб ўқув машғулоти билан мувофиқ ҳолда ташкил этилиши керак.

Жисмоний тарбия жараёнида ўқитувчилар ўқувчиларни ҳаракатларга ўргатиш ва жисмоний машқлар техникасини эгаллашда таълим услублари ёрдамида таълим босқичлари вазифаларни ҳал этадилар. Таълим муассасаларида жисмоний машқларга ўргатиш жараёни таълим тамойиллари ва услубларини тўғри ташкил этилишига боғлиқ. Жисмоний тарбияда таълим жараёни ўқувчи ва талабаларни жисмоний тарбия ва спортга оид махсус билимлар билан қуроллантириш ҳамда жисмоний машқлар ва ҳаракатлар техникаси, малака ва кўникмасини ҳосил қилиш вазифаларини ҳал этади. Жисмоний тарбияда шуни кўриш мумкинки, машқларни кўп мартаба ҳар хил талаблар асосида такрорлаш ва мустаҳкамлаш жисмоний машқлар техникаси бажаришда ҳеч бир қийинчилик бўлмастлигини таъминлайди. Бу билан ҳаракат малака ва кўникмалари такомиллашиб боради.

Жисмоний ва спорт тайёргарлигининг асослари - жисмоний тарбия ва спорт машғулотида тайёргарликнинг ҳар хил турлари (**техникавий, тактик, назарий, руҳий-иродали, жисмоний**). Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний сифатлар: **куч, тезкорлик, чидамкорлик, эпчиллик, эгилувчанлик**: ёшига қараб табиий ривожланишда ўзгариш. Жисмоний ривожланиш сифатида асосий воситалар ва режалар қонуниятини таъкидлаш. Оммавий спорт ва юқори натижалар спорти, уларнинг мақсади ва вазифаси. Спорт машғулоти ва уни айрим қисмларини тўлиқ жараёндан тўзилиши. Спорт машғулоти усуллари негизи. Спорт тайёргарлигини режалаштириш ва ташкилий тадбирлар. Машқ бажариш машғулоти тўзилишининг яхлитлиги асосидир.[2]

Эрталабки бадан тарбия машқлари - ўқув машғулотида эрталабки гимнастика - таълим муассасасида ҳар куни дарслар бошлангунча ўтказиладиган жисмоний машқлардир. Машғулотида бўладиган гимнастика асосан тарбиявий ва соғломлаштириш масалаларини ҳал этади. Очик ҳавода ўтказиладиган машқлар ўқувчи ва талабалар организмни чинқатиришга ҳам ёрдам беради. Эрталабки бадан тарбия машғулоти ўқувчиларда тартиб интизомни ҳам тарбиялайди. Бу машғулотлардан сўнг ўқув кунини уюшган ҳолда бошлаш амалга оширилади.[3]

Умумий жисмоний тайёргарлик ва спорт тўғарақлари - иложи борича кўпроқ ўқувчи ва талабаларни, шу жумладан, жисмоний ривожланишда бир оз оқсаётган болаларни ҳам жалб этиш лозим. Спорт тўғарақларининг раҳбарлари муайян спорт турининг машғулотларини ўтказиш услубиятини, ўқувчи ва талабалар билан олиб бориладиган машғулотларнинг ўзига хослигини яхши билишлари керак. Ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний ривожланиши ҳамда жисмоний тайёргарлигини ва ёш, жинс хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда улар махсус спорт муассасаларидаги жисмоний тайёргарлик ва спорт тўғарақларига жалб этилади.

Спорт машғулотларини тўғри ташкил этиш ва бошқаришда, спорт турлари билан шуғулланишида организми ривожланишининг ҳамда спорт натижаларини кўрсатишни ижобий натижаларига эришиш мумкин. Умумий жисмоний тайёргарлик тўғарақлари ўқувчи ва талабаларни жисмоний ривожлантиришни таъминлаб тўғарақ машғулоти иш фаолияти, йил давомига қуйидагича режалаштириш мумкин. [4]

Күзда - ҳаракатли ва спорт ўйинлари, енгил атлетика, қишда-қишки спорт турлари, гимнастика, кураш машғулоти, бахорда - кросс тайёргарлиги, спорт ўйинлари, ёзда-сузиш машғулоти ўтказилади. Умумий жисмоний тайёргарлик машғулоти жисмоний тарбия асосида ташкил этилади. Мусобақалар ва спорт байрамларида ўқувчи ва талабаларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги назорат қилиб борилади. Тўғарақлар аъзолари 15 - 20 кишидан иборат бўлиши мумкин. Гуруҳлар ёши, жинси ва жисмоний тайёргарлиги бир хил даражадаги ўқувчи ва талабалардан сараланади. Тўғарақ машғулоти ҳафтага бир ёки икки марта ўтказилади. Ҳар бир машғулоти 60 минут атрофида бўлиши мумкин. Жисмоний тайёргарлик гуруҳларига гуруҳ сардорлари тайинланиб улар мураббийларга ёрдам берадилар. Ўқув юртларида спорт турлари бўйича тўғарақлар ҳам фаолият кўрсатиб, бу тўғарақларга жисмоний тайёргарликка эга, шахсий

қизиқишлари ва жисмоний қобилиятли бўлган ўқувчи ва талабалар жалб этилади. Спорт тўғараклари жисмоний тарбия дастури асосида иш олиб борадилар. Спортчи ўқувчиларни жисмоний тайёргарлиги гуруҳ машғулотлари ва спорт мусобақалари, байрамларда назорат қилиб турилади. Тўғарак машғулотлари ҳафтасига 3 - 4 мартаба ташкил этилиб, 60 - 90 минут давомида ўтказилади.

Ўқувчи ва талабалар жисмоний тарбия, спорт тадбирларини уюштириши - таълим муассасалари кундалик режимида соғломлаштириш тадбирлари ўтказишда ўқув юрт раҳбарлари ва жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан назорат қилишнинг тўғри йўлга қўйилиши катта аҳамиятга эгадир.

Таълим муассасалари кундалик режимида соғломлаштириш машғулотлар бошлангунига қадар ўтказиладиган гимнастика, умумий таълим ва меҳнат дарсларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дақиқалари ҳамда ўқувчи ва талабаларнинг танаффус вақтларида дам олишининг йўлга қўйилиши каби тадбирлар амалга оширилмоғи лозим.

Машғулотлар бошлангунига қадар ўтказиладиган кундалик жисмоний тарбияга ва спортга доир ўтказиладиган тадбирлар муҳим шаклларида биридир. У ўқувчи ва талабаларнинг жисмоний жихатдан тўғри ўсишларига ёрдам беради, уларнинг соғлиғини мустаҳкамлайди, уларга жисмоний машқлар билан мунтазам суратда шуғулланиш одати тарбияланади.

Машқлар комплекси муайян кунлар ўтгандан кейин албатта бошқа бир машқлар комплекси билан алмаштирилмоғи даркор. Чунки доимо бир хил машқларни бажаравериш ўқувчиларни зериктириб қўяди ва уларда машғулотлар бошлангунига қадар ўтказиладиган гимнастикага бўлган қизиқиш йўқолади. Машғулотлар бошлангунига қадар ўтказиладиган гимнастика 10-15 дақиқа давом этади. Илмий тадқиқотларнинг кўрсатишича, гигиеник гимнастика билан ҳар куни мунтазам суратда шуғулланувчи ўқувчи ва талабаларнинг умумий жисмоний ўсиши яхшиланади: мускул системаси мустаҳкамланади, ўпканинг ҳаётий сифими ортади, қон айланиш ва нафас олиш яхшиланади, қадди-қомат келишиб боради, организм шамолламайдиган бўлиб чиниқиб боради.

Ҳар бир ўқув йилида камида 3-4 марта спорт байрами ўтказиш ҳар бир таълим муассасаси анъанасига айланиб қолмоғи лозим. Ўқувчи ва талабаларни жисмоний тарбиялашда ўқув кун тартибидаги жисмоний маданият ва спорт тадбирлари муҳим роль ўйнайди. Улардан асосийлари қуйидагилар: эрталабки бадан тарбия, дарс вақтида ўқувчи ва талабаларни толиқишдан сақлаш учун ўтказиладиган жисмоний маданият дақиқалари ва танаффусларни ҳаракатли ўйинлар билан уюшган ҳолда ўтказиш. Юқоридаги тадбирларнинг барчаси ўқув кун давомида жисмоний тарбиянинг муайян вазифаларини хал этишга, ўқувчи ва талабаларни ўқув машғулотлари жараёнидаги ақлий фаолиятига тайёрлашга қаратилгандир.[5]

Таълим муассасасида жисмоний тарбиянинг асосий шакли жисмоний тарбия дарсларидир. Дарсларни тўғри ўтказиш жисмоний ривожланишнинг муваффақиятини ва ўқувчи талабаларнинг малака ва кўникмаларни такомиллаштириш топшириқларини бажаришларини таъминлайди. Дарсларда, ўқувчи ва талабаларни машғулот пайтигача ўтказиладиган, танаффус ва жисмоний тарбия дақиқаларида фойдаланиладиган машғулотлар материали билан таништирилади. Шундай қилиб, дарслар ўқув кун тартибидаги жисмоний тарбия тадбирларининг ҳам асоси ҳисобланади. Жисмоний маданият дарслари ўз мазмуни ва ташкил этилишига кўра ўзига хос хусусиятларига эга. Улар ёпиқ залларда, усти ўчиқ майдончаларда ўтказилади, бундай жойларда ўқувчи ва талабалар ҳаракати камроқ чекланган бўлади, бу эса ўқувчи ва талабаларни уюштириш ва дарс ўтказишда алоҳида шароит яратади. Жисмоний тарбия дарслари амалий аҳамиятга эга бўлиб, жисмоний машқлар ичида ҳаётий зарур бўлган ҳаракат малака ва кўникмалари асосий қисмини ташкил этади. Бундай ҳаракатлардан ўқиш, меҳнат ва дам олиш шароитларида фойдаланиш кўрсатмаларини дарс давомида ўрганадилар.

Ўқувчи ва талабаларни жисмоний тарбиялаш бўйича иш шакллари қуйидагилар:  
Жисмоний тарбия дарслари;

Ўқув куни тартибидаги жисмоний тарбия тадбирлари:

эрталабки бадан тарбия, дарсда жисмоний маданият дақиқалари, танаффусдаги ҳаракатли ўйинлар;

жисмоний тайёргарлик ва спорт тўғараклари, машғулотлари, спорт мусобақалари ва байрамлари, сайёҳлик юришлари ва туризм, оилада ва яшаш жойларида жисмоний тарбия тадбирлари билан шуғулланишлар киради.

**Хулоса:** Таълим муассасалари ўқувчиларини жисмоний ҳаракат малака ва кўникмаларини шакллантиришнинг босқичлари ва уларга қўйиладиган талабларини тўғри ташкил этиш, ҳаракат малака ва кўникмаларини самарали шакллантириш жараёнлари таҳлил этиш, жисмоний ҳаракатларга дастлабки босқичларини мукамал ўргатиш ҳамда такомиллаштириш босқичларини тўғри ташкил этиш, жисмоний машқлар ва бошқа техник воситалар, кўргазмали қуроллар, жиҳоз ва асбоблардан самарали фойдаланиш жараёнлари ўрганилади. Баскетбол спорт тури билан шуғулланувчи ўқувчиларни машғулот жараёнларида ўйин техникаси ва тактикаси билан боғлиқ ҳаракат малакалари ўрганилиб таҳлил қилинди.

Назорат меъёрлари натижаларига мувофиқ бажариладиган жисмоний машқлар ва жисмоний юкламалар ҳажми, режаси ва таркиби ишлаб чиқилди ва тавсиф этилди. Қилинган ишлар адабиётлар таҳлили ўрганилган материаллар юқоридаги фикр мулоҳазалар куйидагича хулоса қилиш имконини беради.

1. Ҳаракат малака ва кўникмаларни таълим муассасалари талабалари ўртасида ташкил этиш, шакллантириш билан боғлиқ ишларни очиб бериш ишлари тўлиқ ўрганилмаганлиги билан боғлиқ ишлар борлиги кузатилди.

2. Иш жараёнида олиб борилган тадқиқот натижалари жисмоний тарбия билан шуғулланаётган ва спорт турлари мураббийлари учун ҳаракатларга ўргатиш малака ва кўникмаларни шакллантириш борасида етарли иш олиб борилганлигини этироф этиш ҳам ўринли деб ҳисобланади.

#### Адабиётлар рўйхати.

1. Спорт машғулоти назарий асослари Р.С.Саломов. Тошкент. 2005.
2. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. О. В. Гончарова. Тошкент. 2005.
3. Узлуксиз таълимда оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Ахматов М.С. Тошкент. 2005.
4. Саломов Р.С. Керимов Ф.А. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма. 2002й
5. Кушбахтиев И.А. “Валеология асослари” . Дарслик . 2001й.

## BOLALAR TARBIYASIDA HARAKATLI O'YINLARNING TA'LIMIY VA TARBIYAVIY AHAMIYATI

*Toshov M.X., o'qituvchi, Karomatov J.A., talaba,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** Maqolada yosh bolalarni tayyorlashda harakatli o'yinlarni o'tkazish usullarini o'rganish va tahlil qilish masalalari tadqiq qilingan. Yoshlarni tayyorlash tizimini ilmiy va tajribaviy jihatdan o'rganish va tahlil qilish yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** o'yin turlari, yoshlar, sport to'garaklari, tayyorlov jarayoni, harakatli o'yinlar.

**Dolzarblik.** Inson yaralibdiki turli xil ko'rinishga ega bo'lgan o'yinlar bilan ulg'ayadi, unib o'sadi. Ayni shu o'yinlar orqali hayotiy zarur ko'nikmalarni egallaydi. Buni yaxshi anglab yetgan ota-bobolarimiz to'g'rirog'i qadim ajdodlarimiz bundan ming yillar ilgari ham insonni jismoniy kamolotga yetaklovchi o'yinlarni o'ylab topishgan va o'z avlodlarini shu o'yinlar orqali chiniqtirishgan. O'yinlar ko'rinishdan hayot maktabi vazifasini o'taydi desak mubolag'a bo'lmaydi, chunki o'yinlarni tashkil etuvchi elementlarning bari, atrofimizni o'rab turgan mehnat va yumushlarning sodda ko'rinishidir. Bunga misol qilib “Insiz quyon”, “Podachi”, “Chavandoz” kabi chorvadorlar o'yinlarini misol keltirishimiz mumkin. Mana shunday o'yinlar bola ruhiyatini ko'taruvchi va tarbiya omili bo'lib xizmat qiladi.

**Tadqiqot maqsadi.** O'yin qanday ko'rinishda ifodalanmasin bolalarni quvontiradi, favqulotda xursandchilikning xilma-xil vaziyatlar bilan ijobiy his uyg'onishiga xizmat qiladi. Demak tarbiyaviy kuch ana shu emotsiyalar manbaidir.

**Tadqiqot muxokamasi.** O'yinlar maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalarning tarbiyasida katta ahamiyatga ega. O'yin ular uchun tarbiyaning jiddiy formasi, jismoniy chiniqtirishga, mehnat ko'nikmalarini rivojlantirishga, mo'ljalni yaxshilashga, chaqqonlikni o'stirishga xizmat qiluvchi manbaidir.

Harakatli o'yinlar rolining muhimligini va mazmunini sinchiklab o'rganish va shunga asoslanib turli yoshdagi bolalarga o'yin tanlash zarur. Chunki bola o'zi o'ynamoqchi bo'lgan o'yinni ongida idrok eta bilishi va harakat faoliyatini amalga oshira bilishi lozim.

O'yin qanday mazmunda, qanday ko'rinishda bo'lmasin bolalarning atrof muhitni bilishida o'ziga xos vosita bo'lib xizmat qiladi. Bola yoshlikdan har qanday vaziyatda to'g'ri qaror qabul qila bilishi va nima to'g'ri, nima noto'g'ri ekanligini bilishi uchun o'yinda qoida termini kiritilgan. Qoidalar tarbiyaviy ahamiyatga ega ular o'yinning borishini belgilaydi.. Bolalar harakat faoliyatini, ularning hatti harakatini, o'zaro munosabatini yo'lga soladi. Axloqiy irodaviy fazilatlarini tarbiyalashga yordam beradi. Qoida o'yinda muayyan sharoit yaratadi. Bunda bola o'yin davomida o'zida hosil qilingan sifatlarni nomoyon qilmasdan turolmaydi. Masalan "Kun va Tun" o'yinida boshlovchi faqat "kun" degandan so'ng "tun" jamoa turli tomonga qochishi mumkin. Bu qoida bolalarda diqqatni, o'zini tuta bilishni, chidamlilikni, berilgan buyruqqa (signalga) tezkor reaksiyani, fazoda mo'ljal olishni hosil qiladi. Qoidalarni og'ishmay bajarishni talab qilish maqsadga erishishdagi egoistik emotsiyalarni yengishga yordam beradi.

Shuni takidlash joizki bolalar ayrim vazifalarni tezroq bajarish payida bo'lib qoidalarni unutib qo'yadilar. Bundan tashqari yutuqqa va bunga eng oson yo'l bilan erishishga intilishlar ham qoidalarni buzilishiga sabab bo'ladi. Bu o'z navbatida o'yinchilarda norozilik uyg'otadi ziddiyat tug'diradi va bolalar o'rtasidagi munosabatni yomonlashtiradi.

"Har bir bolaning o'yin qoidalarini anglashi va unga amal qilishda kattalarning talabi hal qiluvchi vosita bo'lib xizmat qiladi. Asta-sekin tarbiyaviy ta'sir qilish tufayli bolalarning o'yin jarayonidagi munosabati o'zgarib boshlaydi". O'yin qoidalarini bajarmaslik sabablari ham o'zgaradi endi bolalar ularni atayin emas tasodifan buzadilar biroq shu zahoti yo'l qo'yilgan xatoni tuzatishga harakat qiladigan bo'ladilar.

O'yin faoliyati diqqatni, idrokni rivojlantirish, mavjud tafakkur tushuncha va mo'ljal olishni aniqlashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. O'yinlar ijobiy hayot, xayol, xotira topqirligini, fikr yuritish faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Shunday qilib harakatli o'yinlar bolalarning aqliy va ahloqiy rivojlanishiga ahamiyati juda katta desak adashmaymiz.

Bolaning pisixik jarayonlarini takomillashtirishda obrazli emotsional o'yinlar katta ahamiyatga ega. U bolalarda qiziqish uyg'otadi, xayolni jalb etadi, charchoq hissini sezdirmaydi. Harakatni ijobiy va ijodiy bajarishga undaydi.

Psixologlar tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki bola o'yin faoliyati tufayli fazo va predmet voqeeligini amalda o'zlashtiradi, shu bilan birga borliqni idrok etish mehanizmini o'zi ham juda yaxshi takomillashtiradi. Pedagog tomondan ishlab chiqilgan o'yin qoidalari bola harakati uchun fazoda oldindan mo'ljal olishning zarur imkoniyatini yaratadi. Ayni paytda o'yin vaziyatidagi to'satdan bo'ladigan o'zgarishlar (signal, o'yin boshi harakati) harakat rejasini buzadi. Bunday murakkablik bolalardan tezkor reaksiyani hamda fazoda mo'ljal olishni talab qiladi. "Bitta ortiqcha" "Bo'sh joy topib o'tir" va hokoza o'yinlar.

Bunday reaksiya bolalardagi o'z faoliyatini va harakatlarini muayyan muhitga moslashish qobiliyatini rivojlanganlik darajasi bilan ifodalanadi. Bunda bolaga tarbiyachi yordam berishi lozim. Bunda tarbiyachi bolani asta-sekin bir muncha muvofaqqiyatli harakat usulini topishga o'rgatadi. Masalan aynan bir o'yinni fazoda o'tkazganida bola o'yinboshidan tez va uzoqqa qochish usulidan foydalanadi unga yaqin joyda turib chaqqonlik va epchilik ko'rsatadi. "Ro'molcha", "Kun va Tun" va hokoza.

Xulosa qilib aytganda harakatli o'yinlarni bolalarga tushunarli ko'rinishda ifoda etish va harakatlarni muvofiqiyatli bajara olganlarni rag'batlantirib borish kerak. Zero rag'batlantirish bola qiziqishini yanada kuchaytiradi.

Shunday qilib "harakatli o'yinlar mujassamlashgan emotsional sog'lomlashtirish yosh avlodni har tomonlama tarbiyalash vazifasini amalga oshorishga yordam beradi".

#### Adabiyotlar

1. Андрис Э.Р., Кудратов Р.Қ. Енгил атлетика / Т.- 1998 – 124 с.;
2. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. Автореф. дисс....кан.пед.наук.-М., 1986. - 22с.
3. Кудратов Р.Қ., Енгил атлетика / дарслик. – Тошкент. 2012. 367, б.;
4. Курбонова М.А. Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машгулот жараёнида халк харакатли ўйинлирдан фойдаланиш. Пед.фан.ном. дисс. Тошкент. 2006. -127 бет.

## BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI BILAN XALIQ MILLY O'YINLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH METODIKASI

*Abitova J.R., o'qituvchi,*

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

*Annotatsiya: mazkur maqola Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan xaliq milliy o'yinlarini tashkil etish va o'tkazish metodikasi tayyorgarlik bosqichida jismoniy tarbiyaning turli shakllaridan kompleks foydalanish jismoniy sog'liqni mustahkamlash va boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan muntazam ravishda tashkil etish va o'tkazish metodikasi asoslab berilgan .*

*Kalit so'zlar: Boshlang'ich sinf o'quvchilari, jismoniy tarbiya, jismoniy va aqliy rivojlanish, jismoniy o'yinlar, sport mashg'ulotlari, kompleks, zamonaviy ta'lim.*

**Dolzarblik.** O'zbekiston Respublikasi mustaqillik sharofati bilan 1991 yil 25 apreldagi Jizzax viloyati Farish tumanida bolib o'tgan birinchi "Xaliq milliy o'yinlari" ning festevali tashkil etildi va mamlakatimiz mustaqillikni qo'lga kiritgandan so'ng milliy qadriyatlarimiz, an'analarimiz, mintalitetlarimizga xos bo'lgan milliy urf-odatlarimiz qayta tiklamdi. Xususan milliy sport turlarimiz bo'lmish kurash, milliy xaliq o'yinlari (ko'pkari, uloq, dorbazlik san'ati, qiz quvdi, tosh ko'tarish, bilak kuchini sinash) kabi unitilmas va qadrli o'yinlarimiz qayta tiklanib yanada sayqallandi. Mazkur milliy o'yinlar endi milliy bayramlarimiz "Navruz" sayllarida, milliy festivallarida tashkil etilishi an'anaga aylanib bormoqda. Milliy xaliq o'yinlarining barkamol shaxs tarbiyasida tutgan o'rni beqiyos. Yoshlarda Vatanga bo'lgan mehr-muhabbatning paydo bo'lishida, uni qadrlash, ajdodlardan qolgan buyuk merosni asrab-avaylash kabi insoniy fazilatlarini shakillanishiga zamin yaratadi. Jismoniy tarbiya darslarining samarali tashkil etilishida ham harakatli o'yinlarning ahamiyati juda katta. Jismoniy madaniyat bayramini turli shakllarda o'tgazish mumkin.<sup>1</sup>

**Tadqiqot maqsadi.** Milliy xaliq o'yinlarini qayta tiklash, rivojlantirish va yanada takomillashtirish o'sib kelayotgan yosh avlodlarimizga milliy xaliq o'yinlarini tola-tukis etkazib berishimiz lozim va yoshlarga milliy xaliq o'yinlarimizni mehirlanib muxabbatini tubdan uyg'otish.

**Tadqiqot metodi.** Boshlang'ich sinf o'quvchilariga milliy xaliq o'yinlarini o'rta ta'lim tizimining pedagogik - psixologik asoslari nazariy jihatdan asoslab jismoniy va aqliy rivojlanishini nazorat qilib borishda eksprement tahlil metodlaridan foydalaniladi.

**Tadqiqot natijasi va muhokamasi .** Boshlang'ich sinf ta'lim tizimini yanada takomillashtirish va mustahkamlash jismoniy tarbiya tizimiga malakali pedagog kadrlar bilan ta'minlash, o'quvchilarni intellektual, axloqiy, estetik, chaqqonlik, epcchilik jismoniy rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadi muhimdir.

Haqiqatdan ham jismonan sog'lom bo'lgan inson o'z navbatida keng dunyoqarash, sog'lom fikr, aql, ong va tafakkurga ega bo'ladi. Qachonki jismoniy va aqliy faoliyat birgalikda olib borilsagina inson ta'lim-tarbiyasi maqsadga muvofiq deb e'tirof etiladi. Xususan o'yinlar bilan shug'ullanish bolaning qiziqish va ehtiyojlariga mos tarzda takomillashib boradi va intellektual

jihatdan ularning jismoniy o'yinlar ongli aqliy rivojlanishini ifodalovchi eng zarur bo'lgan xususiyatlari bolib hisoblanadi.

Ob-havo qanday bo'lishidan qat'i nazar, jismoniy mashqlar milliy harakat va sport o'yinlari bilan ochiq havoda ko'priq shug'ullanish maqsadiga muvofiqdir. Faqat yomg'ir, qor yog'ib turgan paytdagina o'yinlar usti berk maydonlarida o'tkazilishi mumkin. O'yin davomida oziq-ovqatlarni iste'mol qilishdan saqlaning. O'yinlardan song, kiyimlarni almashtirishga, dushga tushib yuvinishga, paypoqlarni almashtirishga o'zingizni o'rgating. Milliy o'yinlar o'z ornida zamonaviy sport turlarida: bosketbolchilarni, voleybol, gimnatikachilarni, engil atletikachilarni profesional mahoratini oshirishga yordam beradi. O'zbek xaliq milliy o'yinlarni namunalardan keltiramiz.

### **"Oq terakmi-ko'k terak?"**

Maydonchadagi o'yinchilar 2 -guruhga bo'linib, bir-birlaridan 15-20 m masofa narida bir-birlarining qo'llarini mahkam ushlagan holda saflanadilar. oza'ro tashlab o'yin boshlovchi aniqlanadi va:

Oq terakmi-ko'k terak? Bizdانسizga kim kerak?,- deydi. Ana shu tomondagi jamoa esa bironta o'yinchining nomini aytib chaqiradi. Tanlangan o'yinchi yugurib borib hohlagan 2 o'yinchining qo'llari orasidagi "zanjir"dan uzib o'tishga harakat qiladi.

Agar o'yinchi bunga erishsa, u g'alaba qilgan hisoblanadi. Raqib o'yinchilarning birinchi "asir" qilib olib ketadi. Agar, u o'yinchilarning orasidagi "zanjir"ni uzolmasa, u holda o'zi ularga "asir" bo'lib qoladi. So'ng ikki jamodan raqib jamoasining bironta o'yinchisining nomini aytib chaqiriladi, o'yin shu tarzida davom etadi.

O'yin belgilangan vaqt tugaguncha yoki hamma o'yinchilar chaqirilguncha davom ettiriladi.

O'yin qoidasi: 1. "Zanjir"ning 1 eri 2 marta uzish taqiqlanadi. 2. "Zanjir" faqat birlashtirilgan 2 qo'llardan tashkil tobgan bo'lishi shart. 3. "Zanjir"ni uzishdan oldin chalg'ituvchi harakatlar qilish mumkin.

Bu o'yin o'quvchi va talabalarda tezkorlikni, chaqqonlikni va epchillikni tarbiyalaydi, sportda esa engil atletikachining turli masofaga yugurish tezkorligini tarbiyalashda qollanishi mumkin.

### **«Gardishni mo'ljalga olish»**

Bu o'yinda bir necha kishi qatnashadi. Bolalardan biri devor, taxta yoki bino burchagi orqasiga yashirinib, taxtadan (temirdan yoki platikadan) yasalgan kichik elak kattaligidagi gardishni (to'rtburchak shalikda bo'lsa ham bo'ladi) chirpirak qilib tepaga ketma-ket otib turadi. Mergan) chirpirak bo'lib uchayotgan gardishni mo'ljalga olib katta tenis koptogini otadilar. Kim gardishga koproq koptogni tegizsa .u yutgan hisoblanadi.

Bu o'yin asosan merganlar sifatini tarbiyalashi bilan birga, yengil atletikaning nayza uloqtirish sport turlarida ham mashq o'rnida qo'llanishi mumkin.

### **« Kim chaqqon?»**

O'yin maydonchada o'tkaziladi. Maydonchaga chizilgan doiraning o'lchami o'yinchilarning soniga (4-5 nafar) bog'liq boladi. Boshlovchi maydon o'rtasida turadi, o'yinchilar esa o'z doirasi chizigi tashqarisiga o'tiradilar. Boshlovchi va o'yinchilar oldindan signallar turiga qarab kim - kimning o'rnini egallashini kelishib oladilar. Kelishgan signallar turi qo'yidagicha bo'lishi kerak:

Chapak chalish, hushtak shalish, boshlovchinig turli harakat qilishi. Boshlovchi o'yin boshlanishiga signal beradi. Shundan keyin o'yinchilar o'za'ro kelishilgan siglanllarga muvofiq joylarini almashtiradilar. Boshlovchi shu paytda bironta o'yinchining joyini egallab olishiga intiladi. Joysiz qolgan o'yinchini boshlovchi bo'lib qoladi.

O'yin davom ettiriladi. Biron marta ham joysiz qolmagan o'quvchi yoki epchil talaba chaqqon va g'olib deb e'lon qilinadi.<sup>2</sup>

Bu o'yin bolalarda epchillik, chaqqonlik sifatini tarbiyalaydi. Sport mashg'ulotlarida bu o'yin basketbol, qo'l to'pi, futbol, o'yinchilarning mahoratlarini oshirishda yaxshi yordam beradi.

Bu o'yin qiz bolalar o'rtasida keng tarqalgan. O'yinchi koptokni yerga urib bir aylanib, gavda muvozanatini saqlab borish shart , bunday o'yinchi har bir aylanib koptokni yerga urganda koptok o'yinchining bo'yi bilan baravar kutarilishi kerak. Shu tarzida aylanib koptokni to'xtamastan bir me'yorda eng ko'p yerga urgan qiz bola o'yinda yutib chiqqan hisoblanadi. Ushbu milliy o'yinimiz

hozirgi zamon badiy gimnastikaning koptok bilan mashq bajarish belgisi hisoblanadi. Bu o'yin yosh qizlarda muvozanat saqlash qobiliyatini mustahkamlashga yordam beradi.

Umuman olganda, o'zbek xaliq milliy o'yinlari va harakatli o'yinlardan darslarda, darsdan tashqari mashg'ulotlarida keng foydalanish o'qituvchilarning jismoniy tarbiyaga qiziqishni oshirish bilan birga ularni milliy e'tiqodlar ruhida tarbiyalashga ham katta yordam beradi.

**Xulosa** shunna iborat bolib bolaning salomatligini jismoniy mashqlar orqali mustahkamlash nafaqat bolaning jismonan baquvvat bo'lishida yordam beradi balki intellektual jihatdan va ongini yuksak darajada shakllanishida muhim o'rin egallaydi. Har qanday ongli bajarilgan harakat bolaning aqliy rivojlanishi uchun asos bo'lishini unutmazlik lozim.

#### **Adabiyotlar ro'yxati:**

1. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikni qolga kiritgandan keyin jamiyatning barcha iqtisodi, siyosiy va ishtimoiy sohalarga tubdan ozgartirishlar sodir bo'ldi, jumladan jismoniy tarbiya va sport sohasida ham yangilanishlar amalga oshirildi. 1992 yil 14-yanvarga "O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" gi Qonun qabul qilindi.(1)

2. Karimov I.A. «O'zbekiston kelajagi buyuk davlat» T., O'zbekiston, 1992..

3. Abdukamilov R., Tynusov T.T. va boshqalar «O'zbekistonda Jismoniy tarbiya ta'limning rivojlanishi». Metodik tavsiyanoma., T., O'zDJTI nash., 1992.

### **СПОРТДА КЛАСТЕР**

**Ботиров Х.А., профессор, Курбанов Ж.И., ўқитувчи,**  
*Бухоро Давлат Университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** *Ҳозирги даврда барча халқ хўжалиги соҳаларида янги кластер усули жорий этилиб юқори натижаларга эришмоқдалар. Жисмоний тарбия ва спорт соҳаларида бу усулни кўлаб Бухоро вилоятида илғор мутахасисларни иш натижалари ёритилган.*

**Калит сўзлар:** *Илмий тадқиқот, кластер, болалар спорти, профлактика, допинг, антидопинг.*

**Долзарблик:** Ўзбекистон Республикасида охириги ишларда болалар спортга катта аҳамият бериб келинмоқда. Бу борада болаларни ёшлиқдан бошлаб оила, мактаб, маҳала ва спорт мактабларининг ҳамкорлиги зарур.

Ҳозирги даврда фан ва маданият шиддат билан ривожланиб бормоқда. Агросаноат техника қурилиш ва қатор халқ хўжалиги соҳаларида илғор инновацион янгиликлар ва кластер усули кириб келмоқда. Масалан спортда кластер, жисмоний маданият академиясидан мактабларгача ўғил қизлардан бошлаб, мактаблар, лицей, коллежларида, бакалавриятига, аспирантура, докторантура тизимларида босқичма-боқич юқори разрядли халқаро тоифали спортчи, ҳакам, илмий даражали педагог-мураббий ва спортни бошқарадиган малакали ташкилотчи тайёрланади.[1]

**Тадқиқот мақсади.** Бизлар бу мақолада Ўзбекистонда кластер усулида Бухоро вилояти Олот туманида иш кластер усулида олиб бораётган олимпия ва миллий спорт турлари бўйича давлат ихтисослаштирилган мактаб-интернати фаолиятини таҳлил қилиб кўрсатмоқчимиз.

Интернат 1995-йилда асос топган Рустам Тўраев Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спорт устози, спорт устаси, директор сифатида фаолият кўрсатиб келмоқдалар.

**Тадқиқот методлари.** Таълим-тарбия ва жисмоний тарбия, спорт соҳасида қўлланиланиётган усул ва усуллардан фойдаланиб янги замонавий кластер тизимини жорий этиш тавсия этишдан иборат.

Бу даргоҳда Бухоро, Хоразм, Навои, Қашқадарё, ва Республикамининг бошқа вилоят ва туманларидан ёш иқтидорли йигит ва қизлар таълим олиш билан бир қаторда босқичма-босқич спорт маҳоратини ошириб, минтака жаҳон ва олимпиада ареналарида юқори натижаларига эришмоқдалар.

Рустам Тўраев дюздо ва кураш бўйича халқаро тоифадаги ҳакам, ҳамда дюздо бўйича 6-дан соҳиби, 1995-2000 йилларда дюздо бўйича Ўзбекистон терма жамоасида бош мураббий бўлиб ишлаган.



Таникли ўзбек адиби Абдулло Авлоний айтганларидек “Ибрат билан тарбиялаш керак” деган ибораси Тўраевлар оиласида тўлиқ амалга ошмоқда. Ўғли Фарҳод Тўраев кўплаб халқаро мусобақалар ғолиби, хизмат кўрсатган спорт устаси, дзюдо бўйича Ўзбекистон ёшлар терма жамоасига ҳалол меҳнат қилаётган олий маълумотли, олий тоифали спорт мураббийдир. Шуниси эътиборга лойиқки Рустам Тўраевнинг шогирлари йигирма беш йил давомида бирортаси ҳам жиноят содир этмаган. Катталари мустаҳкам ва иноқ иноқ оила қуриб мамлакатимизнинг маъмунали оилалари қаторидан ўрин олиб келмоқдалар.

**Тадқиқотнинг натижалари:** Олиб борилаётган кузатув натижаларини таҳлили. Мактаб интернатида тарбияланган ўқувчиларнинг натижалари жаҳон ва осий олимпиада ўйинларида эришган натижалари ҳақида маълумот:

#### **Олимпиада ўйинларидаги эришган натижалари**

1. 2008-йил Ришод Собиров III-ўрин 60кг (Дзюдо)
2. 2012- йил Ришод Собиров III-ўрин 60кг (Дзюдо)
3. 2016- йил Ришод Собиров III-ўрин 60кг (Дзюдо)

#### **Паралимпиа ўйинларида иккита бронза медали**

- 1.2016-йил Ф.Саидов-[Индонезия] III-ўрин 73кг [Дзюдо]
- 2.2016-йил Ш.Бобоев-[Индонезия] III-ўрин 90кг [Дзюдо]

Паралимпиа Осий чемпионатида битта олтин битта кумуш

1. 2018-йил Ф.Саидов-[Индонезия] I-ўрин 73кг [Дзюдо]
2. 2018-йил Ш.Бобоев-[Индонезия] II-ўрин 90кг [Дзюдо]

#### **Паралимпиа жаҳон чемпионатида битта олтин битта кумуш**

1. 2018-йил Ф.Саидов-[Португалия] I-ўрин 73кг [Дзюдо]
2. 2018-йил Ш.Бобоев-[Португалия] II-ўрин 90кг [Дзюдо]

#### **Европа чемпионлари кубогида учта олтин битта бронза**

1. 2001-йил Ф.Тўраев III-ўрин 81кг [Дзюдо]
2. 2011-йил Ж.Омонов-[Баку] I-ўрин 70кг [универсал жанг]

Бундай ютуқларга спорт даргоҳи ёшларни дунёни тўрт қитъасини мамлакат ва шаҳарларида эришганлар, бу эвазига Ўзбекистон байроғи баланд кўтарилган ҳамда мадҳиямиз барилла янграган.Мактаб битирувчиларининг 38 нафари имтиёзли асосида олий талим муасасасига киришга муофиқ бўлганлар.

Бухоро вилоятида бундай спорт мактабларини [гимнастика, баскетбол, таеквандо енгил атлетика бўйича мисол келтириш мумкин] Олиб борилган таҳлилимиз шуни кўрсатмоқдаки спортда бошқа соҳалар қатори болалар билан ёшлиқдан бошлаб тарбиячи мураббийлар, Ота-Оналар, “Камалак” “Ёшлар иттифоқи”, мактаб спорт мактаблари босқичма-босқич мунтазам талим-тарбия ва спорт ишларини “Кластер” усулида олиб борсалар кутилган натижаларга эришиш мумкин. XXI асрда юксак талабларга жавоб берадиган ақилли, ахлоқли ва жисмонан бақувват жамият талабларга жавоб берадиган азоларини, шу билан бирга спорт туфайли мамлакатимизнинг орзу, шон шухратини дунёга таранум этадиган ўғил қизлар етиштириш асосидир.[3]

Ҳозирги шиддат билан ривожланиб бораётган XXI аср барча соҳалар қатори, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида янги кластер тизимида фаолият юритаётган барча турдаги муасасалардаги ўзаро бир манфаат йўлида бирлашишининг қоидаларига риоя қилишга тақазо этади.

**Хулоса:** Шундай қилиб ҳозирги даврда барча соҳалар қатори жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ҳам янги кириб келган кластер тизими самарали бўлмоқда. Ота-оналар, мактаб, маҳала, ва спорт ташкилотларини болалар билан спорт соҳасида биргаликда ёш авлоддан бошлаб то малакали спортчиларга етишганча самарали услуб деб ҳисоблаймиз.

#### **Фойданлиган адабиётлар рўйхати:**

1. Мирзиёев Ш.М. Ўзбекистон Республикаси Президентининг олий мажлисига мурожатномаси: Халқ сўзи 29-декабр 2018-йил
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасини жисмоний тарбия ва хусусий секторларни янада ривожлантириш чора-тадбирлар тўғрисидаги қарори.31.03.2018 [Н248].

## ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ЎҚИТУВЧИ-ЎҚУВЧИ ҲАМКОРЛИГИ (халқ ўйинлари мисолида)

Абдуллаев А.А., доцент,  
ТВЧДПИ, Чирчиқ, Ўзбекистон

*Аннотация.* Мазкур тезисда жисмоний ва спорт таълимида ўқитувчи-ўқувчи ҳамкорлигини ташкил қилиш халқ ўйинлари мисолида ўрганилган бўлиб, ҳамкорлик технологияси орқали ўқитишнинг сифат ва самарадорлигини ошириш юзасидан қатор мулоҳазалар билдирилган.

*Таянч сўзлар:* таълим-тарбия, ўқитувчи, ўқувчи, урф-одат, жисмоний тарбия, халқ ўйинлари, миллий қадриятларига

Мамлакатимизда таълим-тарбия соҳасида олиб борилаётган оқилона ижтимоий сиёсат жараёнида ҳамкорлик технологияларига муҳим эътибор қаратилмоқда. Бу бежиз эмас, албатта. Чунки ҳар қандай педагогик технология «таълим берувчи – жараён – таълим олувчи» муносабатида ташкил этилади, яъни таълимнинг бу жараёнида таълим берувчи ҳам, таълим олувчи ҳам бир чизикда фаолият олиб боради. Таълим берувчи таълим олувчининг ўзи изланиши, муаммолар ечимини ўзи топиши, гуруҳларда дўстона муҳитни юзага келтириши, манتيкий фикрлаб, яқдил қарор чиқариши, фикрларини асосли, эркин ва раван баён этиши учун шарт-шароит яратади. Таълим берувчининг ўзи эса дарс жараёнининг ташкилотчиси, бошқарувчиси, йўналтирувчиси, кузатувчиси, назоратчиси, таълим олувчи (ўқувчи ёки тингловчи)нинг дўсти, ҳамкори, ёрдамчиси сифатида фаолият юритади(1).

Шу маънода олиб қаралганда, ўқитувчи ва ўқувчи дарсдаги энг яқин ҳамкорлар ҳисобланади. Буни, айниқса, жисмоний тарбия ва спорт машғулотида янада теранроқ кўриш мумкин. Чунки амалий машқларни бажаришда ўқитувчи, яъни устоз-мураббий ўқувчи ёки ёш спортчи билан бевосита ҳамкорликда ишлайди. Буни халқимизнинг миллий урф-одат ҳамда анъаналари тимсоли бўлган халқ ўйинларини ташкил этиш жараёнида янада яққол сезамиз. Турмуш тарзига сингдирилган жисмоний тарбия, айниқса, миллий спорт ўйинлари тартиб-интизомни, режа билан иш юритишни, қатъий қоидаларга итоаткорликни, мардлик ва ҳалолликни инсонга ёшлиқдан сингдиради. Шу сабабли уларни мунтазам равишда изчил ташкил қилиб бориш ёшларнинг баркамол шахслар сифатида вояга етишларини таъминлайди.

Ўйинларнинг сифати ва мазмуни эса, аввало, ўйинда ўйновчилар ҳамда уни ташкил қилувчининг ҳамкорлиги билан узвий боғлиқ. Бунда ўйновчилар жамоаси ҳамда уни бошқарувчи томон ўртасидаги ҳамкорлик қуйидаги мақсадларга йўналтирилган бўлади:

- халқ ўйинлари воситасида ҳам руҳан, ҳам жисмонан баркамолликка эришиш;
- халқимиз миллий қадриятларига содиқ, ватанпарвар, комил инсонлар бўлиб улғайиш;
- содда амалий ҳаракатлар орқали мураккаб спорт машқларига тайёргарлик кўриш ва уларга босқичма-босқич ўтиб бориш;
- юқори даражадаги жисмоний ва спорт маданиятига эга бўлиш ва ҳ.к.

Шу ўринда қачон ушбу икки томонлама ҳамкорлик юқори самара беради, деган савол туғилади. Қачонки ўқитувчи ёки мураббий:

- белгиланган халқ ўйини ҳақида, аввало, ўзи етарлича маълумотга эга бўлса;
- халқ ўйинларининг ўқувчилар онги ва қалбига таъсир қиррасини аниқлай олган ҳолда, ушбу ўйинлар ичидан ёшлар қизиқиш ва иштиёқларига мос ранг-баранг, умуминсоний ғоялар сари даъват қиладиган ўйинни топиб, мазмунли ташкил қила олса;
- ўйиннинг амалий ҳаракатларини белгиланган қоидаларга мувофиқ равишда ўқувчилар томонидан сифатли ва хавфсиз даражада бажарилишига эриша олса ва ҳ.к.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотида қатори халқ ўйинларини ташкил этишдаги ўқитувчи-ўқувчи ҳамкорлиги ҳам:

1. Синфда (Жисмоний тарбия ва спорт дарсларида: «Тугун тугиш», «Ҳаққалаган қушчалар», «Кўз боғлаш» каби халқ ўйинлари).

2. Синфдан ташқарида (Мактаблардаги спорт мусобақаларида ва тадбирларида: «Овчилар ва ўрдаклар», «Оқ теракми-кўк терак», «Подачи», «Тортишмачок» каби халқ ўйинлари).

3. Жамоавий шаклда (Мактаблараро, маҳаллалараро ёки туманлараро мусобақаларда ва ҳ.к.: «Арқон тортиш», «Нишонни пойлаш», «Хўрозлар жанги», «Ким кучли?» каби халқ ўйинлари).

4. Оилавий тартибда (Масалан, ота ёхуд она жисмоний тарбия ўқитувчиси бўлган тақдирда ёки умуман, қайси соҳа-касб эгаси бўлишидан қатъий назар, фарзандлари билан оилада халқ ўйинларини ташкил қилиши ва унга раҳбарлик қилиши мумкин. Масалан: «Сув келтириш», «Супур-супур», «Гувала узатиш», «Гардиш пойлаш» каби халқ ўйинлари) каби шаклларда намоён бўлади.

Ўқитувчи ўқувчилар билан бу борада самарали ҳамкорликни ташкил қилар экан:

- ўйновчиларнинг жўшқин ҳолатларига қараб, ўйинни тартибга солиши ва бошқариши;
- ўйин мақсади, қоидаларининг маъноси ва аҳамиятини чуқур билиши;
- ўйинга одилona ҳакамлик намунасини кўрсатиши;
- ўйин муваффақиятли ўтишининг энг муҳим шарты – интизом ва унга қатъий амал қилиш эканлигини доимо ёдда тутиши ҳамда зиммасидаги вазифаларни тўлақонли ҳолда амалга ошириши лозим.

Юқоридан хулоса қилиш керакки, ўзаро ҳамкорликда ташкил этиладиган халқ ўйинлари ўқувчиларга ўзгача бир ҳавас-иштиёқ, олам-олам қувонч ва юқори кайфият бағишлаши керак. Бу эса уларни келажакда жисмоний тарбия ҳамда спорт машғулоти сари руҳлантириб, мураккаб машқларга ҳам руҳан, ҳам жисмонан тайёрланиб боришлари учун шароит яратади.

#### Адабиётлар:

1. Юлдашева Н. А. Авлоний номидаги ХТХҚТМОМИ. «Она тили ва адабиёт фанларини ўқитиш методикаси: бугуни ва келажак». Манба: «fikr.uz».

УДК: 796

### ТАЛАБА ҚИЗЛАР ХОҲИШ-ИСТАКЛАРИ АСОСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ

*Машарипов Ф.Т., п.ф.н, доцент, Сафарбоев Н.Ш., ўқитувчи,  
Урганч давлат университети, Урганч, Ўзбекистон*

*Аннотация. Мақолада олий ўқув юртлири талаба қизларини жисмоний тарбия ва спортга бўлган қизиқишларини ўрганиш масалалари ёритилган.*

*Калит сўзлар: спорт машғулоти, машғулот шакллари, талаба қизлар, спорт секцияси, анкета сўровномаси, талабаларни хоҳиш-истаклари, танланган спорт тури.*

Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, ҳамда мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Аҳолини айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиши учун ҳамда уларни саломатлигини мустаҳкамлаш борасидаги қонунчилик тизимининг яратилиши ва бу орқали фаолиятлар кўламини яхшилаш масалалари давлатимизнинг асосий эътиборида бўлиб келмоқда. Жумладан Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 5 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни, 2017 йил, 3 июндаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 3031-сонли Қароли, 2020 йил, 24 январдаги “Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 5924-сонли Фармони мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни янада оммалаштиришида муҳим омил бўлмоқда. Бу эса таълим жараёнини яхшилаб, ёшларни ҳам жисмонан, ҳам руҳан камол топишларига кенг имконият яратмоқда [1].

Айниқса таълим муассалари ўқувчи ёшлари ўртасида “Умид ниҳоллари”, “Баркамол

авлод” ва “Универсиада” каби спорт мусобақаларини ўтказилиши мамлакатимизда иқтидорли спортчиларни етишиб чиқишига замин яратди. Шу билан бирга, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга кўмаклашадиган аниқ дастурларни амалиётга жорий этиш, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантириш учун қўшимча шарт-шароитлар яратиш зарурати бўлмоқда.

Бунга таълим муассасаларида талаба ёшларни жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малака ва билимларини орттиришга қаратилган устувор йўналишларни белгилаш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш жараёнига инновацион технологиялар ва усулларни жорий этиш орқалигини эришиш мумкин.

Спортчиларни тайёрлаб етказиш усуллари илмий-методик асослар мажмуи, шунингдек, спортчиларни муайян мутахасислар бўйича тайёрлашни изчиллик билан амалга оширувчи муассасалар ҳамжиҳатлиги самарасидир [2].

Олий ўқув юртларида ҳам жисмоний тарбия жараёни муаммоларини ўрганиш долзарблиги жамиятимизнинг жисмонан ва маънан баркамол авлодга бўлган эҳтиёжи, талаба ёшларини жисмоний тарбия ва спортнинг ҳар хил турларига жалб қилишни тоқозо этади. Таълим муассасаларида жисмоний тарбияни ташкил қилишда илмий-услубий адабиётларда берилган тавсияларга биноан талабаларнинг саломатлик ҳолати, жисмоний ривожланиши ва тайёргарлиги даражаси, шунингдек, олий ўқув юртлари шароитлари, бўлажак касб фаолияти хусусиятини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилиши лозим. Олий ўқув юртлари талабалари жисмоний тарбия бўйича назоратларини тўла тўқис бажара олмаётганликлари кузатилмоқда. Бу жисмоний тарбия жараёнини ташкил этишнинг янги шакллари ва услубларини излашга, уларнинг ҳар хил спорт турлари билан шуғулланишга бўлган эҳтиёжларини ўрганишга ундайди [3].

Мазкур муаммонинг ечими спорт машғулотларини табақалаштирилган услубиятдан фойдаланган ҳолда ёндашиш, талабаларнинг турли ёш гуруҳлари қизиқишларини, қобилиятларини ва ўзига хос хусусиятларини, жинси, жисмоний ривожланиши, жисмоний ва спорт-техник тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда амалга ошириш даркор бўлади.

Маълумки спорт тўғрақларига талабаларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини ҳисобга олмасдан гуруҳлар шакллантирилади. Бунинг натижасида машғулот жараёни самарадорлиги юқори бўлмайди. Чунки тайёргарлик даражаси ҳар хил бўлган талабалар билан бир хил машғулот олиб бориш спорт имкониятларини оширмайди. Бунинг учун талабаларнинг қизиқишлари ва жисмоний имкониятларини инобатга олган ҳолда машғулотлар ташкил қилингандагини юқори самарадорликка эришилади. Мавжуд муаммони ўрганиш учун социологик тадқиқот услубларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Бу талабаларнинг спортга қизиқишлари тўғрисида маълумот олишга, спорт бўлган хоҳиш-истакларининг сабабини очиб беришга имкон яратади.

Талаба қизларнинг спорт турларига бўлган қизиқишлари анкета сўрови натижалари асосида ўрганилади [4]. Анкета сўрови натижалари шуни кўрсатдики, аксарият талаба қизлар (90%) жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини зарур деб ҳисоблаганлар, 42% респондентлар спорт билан шуғулланиш зарурлигини таъкидлаган, 48% кўпроқ соғломлаштирувчи жисмоний тарбия билан шуғулланишни афзал деб билганлар. 56% шуғулланишнинг асосий сабаби жисмонан гўзал бўлиш учун, 41% талабаларнинг фикрича, бу саломатликни мустаҳкамлаш учун керак. 23% спорт машғулотлари жамиятда ўзини ишончлироқ ҳис этишга ёрдам беради, 16% талаба қизлар кайфиятни яхшилашини ва 12% спортда юқори натижаларга эришиш истагини маълум қилганлар (1-жадвал).

**Талаба кизларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига бўлган кизиқишлари бўйича сўровнома натижалари % (n=219)**

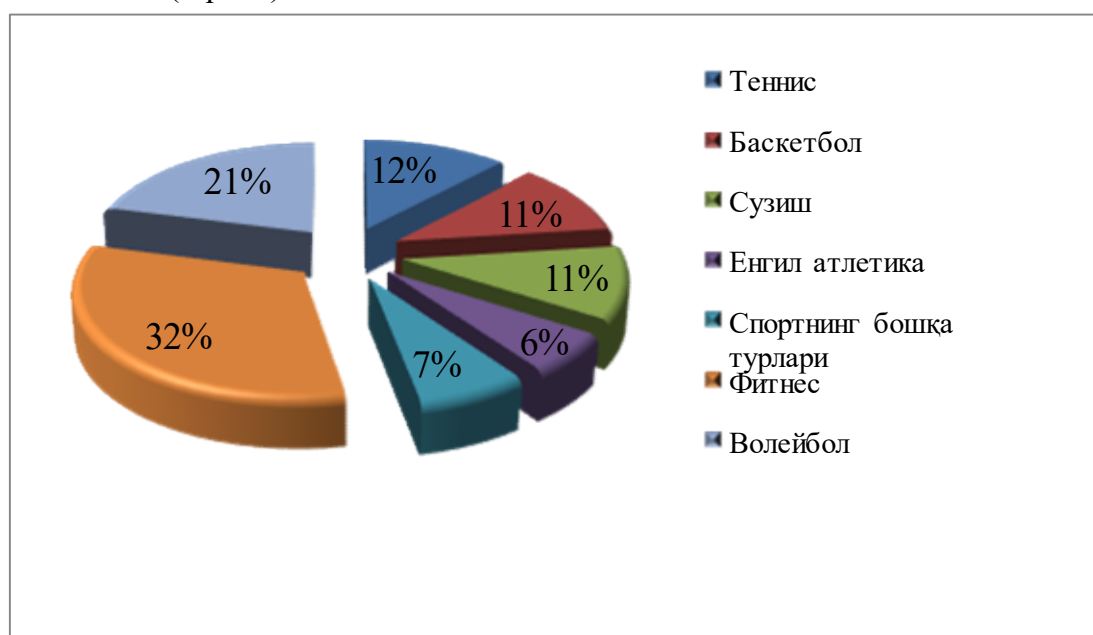
<b>Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш керак, деб ҳисоблайсизми?</b>	
- ҳа, спорт билан шуғулланиш зарур	42
- соғломлаштирувчи жисмоний тарбия билан шуғулланиш керак	48
- йўқ, спорт билан шуғулланиш керак эмас	4
- жавоб беришга қийналаман	6
<b>Қандай сабабларга кўра жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш зарур, деб ҳисоблайсиз? (кўпи билан иккита)</b>	
- юқори спорт натижаларига эришиш учун	12
- жисмонан гўзал бўлиш учун	56
- саломатликни мустаҳкамлаш учун	41
- ўзини жамиятда ишончлироқ ҳис этиш учун	23
- кайфиятни яхшилаш учун	16
<b>Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланасизми?</b>	
- мунтазам шуғулланаман	19
- камдан-кам шуғулланаман	56
- умуман шуғулланмайман	25
<b>Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг қайси шакллари Сиз учун афзалроқ?</b>	
- ОўЮ даги жисмоний тарбия бўйича ўқув машғулотлари	16
- ОўЮ спорт секциясидаги машғулотлар	62
- спорт клубидаги машғулотлар	13
- мустақил машғулотлар	9
<b>Бундай машғулот шаклини афзал кўришингиз сабабини кўрсатинг? (иккита)</b>	
- машғулотларнинг қулай вақти ва ташкил қилиниши	48
- мураббийларнинг юқори касб даражаси	14

*1-жадвалнинг давоми*

- танлаган спорт тури билан шуғулланиш истаги	26
- жамланган жамоа	8
<b>Қандай спорт тури билан шуғулланишни хоҳлайсиз? (кўпи билан иккита)</b>	
- фитнес	32
- енгил атлетика	6
- волейбол	21
- баскетбол	11
- теннис	12
- сузиш	11
- бошқа спорт тури (кўрсатинг)	7
<b>Кўрсатиб ўтган спорт турингиз билан аввал шуғулланганмисиз?</b>	
- шуғулланганман, спорт разрядим бор	6
- шуғулланганман, спорт разрядим йўқ	35
- бирмунча вақт шуғулланганман	36
- шуғулланмаганман	23
<b>Ушбу спорт турини танлашингизга сабаб нима? (кўпи билан иккита)</b>	
- у ҳар томонлама гўзал қадди-қоматни шакллантиради.	41

- бу спорт тури соғломлаштирувчи-ривожлантирувчи самара кўрсатади	29
- бу спорт тури билан менинг дўстларим шуғулланишади	12
- ушбу спорт турида малака орттирмоқчиман	24
- бу томошабоп ва қизиқарли спорт тури	28

Талаба қизларнинг қизиқишлари шуни кўрсатдики, фақат 19% қизлар бўш вақтларида ҳар хил жисмоний тарбия турлари билан шуғулланар, 56% вақти-вақти билан, 25% жисмоний тарбия билан шуғулланмас эканлар. 90% қизлар жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш зарур деб ҳисоблаган, бунинг сабаби соғлом, жисмонан гўзал бўлиш, ўзини жамиятда ишончлироқ ҳис қилишини билдирган. 62% талаба қизлар спорт машғулоти аҳамиятли ва қулай вақтда ўтказилиши ҳамда танланган спорт тури билан шуғулланишга имкон беришини билдирган. 21% талаба қизлар волейбол спорт турини танлаганлар, 12% қизлар теннисни, 11% сузиш ва баскетболни, 7% эса бошқа спорт турларини афзал деб билганлар. Талаба қизлар орасида энг оммабоп деб белгиланган спорт тури фитнес бўлиб, уни 32% танлаган (1-расм).



1-расм. Талаба қизларнинг спорт турларига бўлган қизиқишларини ўрганиш натижалари

Спорт турини танлаш хоҳишини таҳлил қилганда, 41% қизлар гўзал қадди-қоматни муҳим, деб ҳисоблаганлар, 29% қизлар танланган спорт турининг соғломлаштирувчи аҳамиятини таъкидлаганлар, 28% танланган спорт турининг томошабоплиги ва оммавийлиги қизиқтирган, 24% малакага эга бўлишни истади. Кўпчилик талаба қизлар (37%) волейбол машғулоти билан соғломлаштирувчи ва қизиқарли эканлигини қайд этганлар, 28% қизлар унинг томошабоплиги ва оммавийлигини кўрсатганлар, 27% волейбол ўйинини ўрганиш истагини билдирганлар ва фақат 8% нинг фикрича, волейбол ҳар томонлама қадди-қоматни шакллантиришини билдирган.

Талаба ёшларни спортга бўлган мотивациясини янада кучайтириш учун спорт клублари фаолиятини яхшилаш ва спорт тўғрисида тизимини илмий асосда ташкил қилиш ҳамда спортда юқори натижаларни қўлга киритиш бўйича илмий тавсиялар ишлаб чиқиш, спорт иншоотларини замонавий спорт анжомлари, жиҳозлар, ўқув-услубий материаллар, компьютер ва мультимедиа техникалари, видеокузатув тизимлари билан жиҳозлаш зарур бўлади.

#### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 5924-сонли Фармони. 2020 йил, 24 январь.

2. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Т., Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ, 2005, 238 б.
3. Машарипов Ф.Т. Волейбол машғулотларида талаба қизларни жисмоний ривожлантиришнинг табақалаштирилган услубияти. Монография. Тошкент. “Fan va texnologiya”. 2012. - 104 б.
4. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т., 2004, 334 б.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОЦЕНКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

*Сейтмуратов Т.Ш., ассистент,  
Каракалтакского государственного университета, Нукус, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье рассматриваются методы оценки интегральной подготовленности студенческой молодёжи.

**Ключевые слова:** Сердечно-сосудистая система, физическое развитие, физическая подготовленность, педагогический контроль, жировая и активная масса тела.

Одним из факторов, определяющих интегральную подготовленность студентов, является качество образовательного процесса по физическому воспитанию. Эффективно управлять учебно – воспитательным, оздоровительным процессом – значит организовать обучение, физическую подготовку как управляемый процесс, то есть реализовать общепризнанный педагогический принцип: педагог – обучающийся – программа поведения – объективная информация её в зависимости от реального характера реакций организма и эффективности поведения занимающегося. Педагог получает информацию об интегральной подготовленности, анализирует её, составляет программу практических занятий и вносит в них различные коррективы.

Для получения комплексной оценки интегральной подготовленности с учётом параметров физического развития, физической подготовленности, сердечнососудистой и других систем организма, оценки в целом физического состояния и всего организма необходимо как минимум определение самих показателей, которые в той или иной оценочной системе имеют определённое значение и которые, как правило, обязательно должны определяться при обследовании обучающихся, с применением данных: физического развития, сердечнососудистой системы, физической подготовленности.

*Определение и оценка жировой и активной массы тела.*

Для оценки жировой массы тела (ЖМТ) используется известный метод измерения окружностей по формуле:

$$\text{У юношей ЖМТ} = 0,74 \times \text{ОЖ} - 1,249 \times \text{ОШ} + 0,585$$

$$\text{У девушек ЖМТ} = 1,051 \times \text{ОБ} - 1,522 \times \text{ОП} - 0,879 \times \text{ОШ} + 0,320 \times \text{ОЖ} + 0,597 \times \text{Обд} + 0,707$$

где ОБ – окружность бицепса при согнутой руке;

ОП – окружность плеча; ОЖ- окружность живота;

ОШ – окружность шеи; Обд – окружность бедра.

Обследование студентов Ташкентского электротехнического института связи (ТЭИС) выявило, что у юношей в 18 лет – 9,7%; 19 лет – 10,3%; 20 – 24 года – 12,2%. [2].

Активная масса тела (АМТ) определяется по формуле:

$$\text{АМТ} = 0,514 \times \text{Р} - 0,007 \times \text{ОБ} - 4,967$$

где Р – рост стоя (см); ОБ – окружность бицепса при согнутой руке.

АМТ у студентов ТЭИС равнялось в среднем 44 кг.

Оценка жировой массы тела с использованием индекса массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Длина тела м}^2}$$

ИМТ – 18 – недостаточная масса тела;

19 – 20 – показатель стройности;

21 – 25 – норма;

>26 – избыток массы (ожирение).

Интересно отметить суждение авторов [3]

- ИМТ – 22,30 – сочетается с наименьшей смертностью;
- 16,8 – наименьшее предрасположение к сердечнососудистым заболеваниям;
- 25 – наименьше заболеваемость раком.

Поэтому необходимо проводить регулярный контроль содержания жировой ткани в организме, который поможет определять эффективность любой диеты, тренажёра, оздоровительной программы, избежать отклонений, связанных с нарушениями обмена веществ, процессами старения, развитием мышечной ткани жировой ( таблица 1). Таблица 2, приведённая ниже, иллюстрирует благоприятный диапазон процентного содержания жировой ткани в организме мужчин и женщин до и после 30 лет. Эти цифры получили широкое признание как идеальные значения. Однако, значения несколько выше или ниже приведённых в таблице 2, также могут представлять разумный уровень содержания жировой ткани и соответствовать индивидуальным особенностям человека.

**Таблица 1.Зависимости развития гипертонии, ишемической болезни сердца и сахарного диабета от объёма талии**

Пол	Норма	Повышенный риск	Высокий риск
Мужчины	Меньше – 94 см	94 – 101 см	Больше – 102 см
Женщины	Меньше – 80 см	80 – 87 см	Больше – 88 см

**Таблица 2. Благоприятный диапазон процентного содержания жировой ткани в организме мужчин и женщин до и после 30 лет**

Пол	До 30 лет	После 30 лет
Мужчины	14%–20%	17%–23%
Женщины	17% – 24%	20% – 27%

*Определение и оценка сердечнососудистой системы.*

Реакция сердечнососудистой системы на наклоны туловища (бельгийский тест) [3]

1. Сосчитать пульс сидя, в спокойном состоянии за 10 сек (ЧЧС<sub>1</sub>).
2. В течении 1.5 мин сделать 20 наклонов вниз с опусканием рук.
3. Повторно сосчитать пульс за 10 сек сразу после выполнение наклонов (ЧЧС<sub>2</sub>)
4. Сосчитать пульс за 10 сек, через 1 мин после выполнения наклонов (ЧЧС<sub>3</sub>)
5. Рассчитать показатель реакции (ПР<sub>2</sub>)

$$ПР = \frac{ЧЧС_1 + ЧЧС_2 + ЧЧС_3}{10}$$

ПР <sub>2</sub>	Оценка
0 – 0,3	Сердце в прекрасном состоянии
0,31 – 0,6	Сердце в хорошем состоянии
0,61 – 0,9	Сердце в среднем состоянии
0,91 – 1,2	Сердце в посредственном состоянии
> 1,2	Следует срочно обратиться к врачу

Специалистами [1,4] проведено исследование функции сердечнососудистой системы студенток 1 курса Ташкентского педагогического университета выявлено, что у студенток сердце в хорошем состоянии (ПР 0,31 – 0,6), в связи с этим возможно использовать технологию физического воспитания носящая развивающий характер.

Н.И. Аринчин (1991) на основании исследований определил возможность контроля за эффективностью кровообращения расчётными методами с помощью формулы:



$$\text{ИКФ} = \frac{(100 + 0,5x + \text{ПД} - 0,68) \times \text{ЧП}}{M}$$

Где ИКФ – фактический индекс кровообращения

ДД – диастолическое давление

ПД – пульсовое давление

ЧП – частота пульса

M – масса тела [1]

В возрасте 19 – 24 года ИКФ должен быть 73 мл/кг/мин. Исследования проведенные [2] у студентов I курса Ташкентского электротехнического института связи определили индекс кровообращения – 84 мл/ кг /мин. Это сердечный тон само регуляции, а у обучающихся II и III курсов выявлен сосудистый тон само регуляции, что грозит переходом его в сосудистую патологическую форму гипертонической болезни.

*Оценка физической подготовленности.*

Физическая подготовка – это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств студента: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Основной задачей физического воспитания студентов является формирование здоровых, физически развитых будущих специалистов, владеющих необходимым объемом специальных знаний и прочными навыками. Одной из характеристик результатов физического воспитания является физическая подготовленность, определяющаяся с помощью тестов.

Главная задача контроля физической подготовленности – выявить и сопоставить соотношение педагогически направленных воздействий и их эффекта, оценивать соответствие показателей запланированных результатов, давать тон самым основным для принятия необходимых решений.

Основная цель контроля физической подготовленности студентов – проверка полученной необходимой информации и сравнение динамики функциональных сдвигов. Для чего необходимо использование тестов в соответствии с модульной системе обучения. В таблице приводятся на I и II курсах Ташкентского университета информационных технологий в общеобразовательном процессе по физическому воспитанию.

В заключение следует отметить, что комплексность контроля реализуется только тогда, когда регистрируются группами параметров:

1. показатели физического развития;
2. показатели сердечнососудистой системы;
3. данные физической подготовленности.

Управление учебно – воспитательным процессом по физическому воспитанию студентов должно строится на основе оценок об интегральной подготовленности с учётом физического состояние одним из перспективных направлений повышения эффективности системы оздоровления обучающихся.

**Оценочная таблица нормативов Осенний семестр  
I модуль 1-8 недели (I-III семестры)**

Юноши						
№	Нормативы	Баллы				
1	I модуль (1-8 недели)	5	4	3	2	1
2	Прыжки в длину, см	240	230	220	210	200
3	Челночный бег 10x10м,сек	24"	24,5 "	25"	25,5"	26 "
4	В висе на перекладине поднимание ног, к-во	15	12	9	6	3
5	Кросс 1000м, мин,сек	3'15	3'25	3'35	3'45	3'55
Девушки						
№		5	4	3	2	1
1	Прыжки в длину, места см	190	180	1700	160	150

2	Челночный бег 4x10м,сек	10,0"	10,5	11"	11,5"	12"
3	В висе на перекладине поднимание ног-90	15	12	9	6	3
4	Кросс 500м, сек	1'55	2'07	2'15	2'25	2'35
<b>II модуль 9-7 недели юноши</b>		<b>Баллы</b>				
<b>№</b>	<b>Нормативы</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Подъём переворотом на перекладине, к-во	12	9	6	3	1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, к-во	70	65	60	55	50
3	Толчок одной рукой гири весом 16 кг, к-во	8,6	7,1-8,5	6,1-7,4	4,6-6	3-4,5
4	Проба Руфье	0-5	5,1-10	10,1-15	15,1-20	20
<b>Весенний семестр I модуль (23-30 недели)</b>		<b>Баллы</b>				
<b>№</b>	<b>Юноши</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Наклоны туловища из положения, лёжа, к-во	60	55	50	45	40
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, к-во	17	14	11	8	5
3	Приседания на одной ноге, к-во	12	10	8	6	4
4	Кросс 3000м, мин, сек	11'30"	12'20"	12'50"	13'20"	13'50"
<b>Девушки</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Наклоны туловища из положения, лёжа, к-во	60	55	50	45	40
2	Приседания за 30, к-во	33	31	29	27	25
3	Приседания на одной ноге с опорой о стену к-во	12	10	8	6	4
4	Кросс 1000м, мин, сек	5,0"	5'20"	5'40"	6,0"	6,20"
<b>II модуль (31-40 недели)</b>						
<b>Юноши</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Бег 100 м, сек	13'1"	13'5"	13'8"	14'1"	14'4"
2	Подтягивание на перекладине, к-во	15	13	11	9	7
3	Выход силой, к-во	8	6	4	2	1
4	Челночный бег 4x100м, мм, сек	1'10"	1'12"	1'14"	1'16"	1'18"
<b>Девушки</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Бег 100 м, сек	16'0"	16'4"	16'8"	17'02"	17'6"
2	Подтягивание на низкой перекладине, к-во	18	15	12	10	8
3	Прыжки со скакалкой в течение 60 сек, к-во	140	130	120	110	100
4	Челночный бег 4x30м, к-во	25"	26"	27,0"	28"	29"

#### Литература:

1. Аринчин, Н.И. Гомокибернетика на каждый день. // Журнал «Твое здоровье». – 1991.- № 2. с. 13-14.
2. Кошбахтиев, И.А. Валеология студенческой молодежи: учебное пособие. Ташкент. 2000. 146 с.
3. Масияссене О.В., Муравянникова Ж.Г. Валеология: учебн. Пособие.–Ростов Н/Д: Феникс. 2008. -251 с.
4. Эрдонов, О.Л., Фарафонтова О.А. Функциональные показатели сердечно – сосудистой системы студенток гуманитарных вузов. / Межвузовский сборник научных работ с материалами трудов участников 4 ой международной телеконференции «Фундаментальные науки и практика». Томск. 2011.Т.3. – 32 с.

## ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ В СЕМЬЕ

*Абдуллаев К.Ф., доцент,  
Бухарского государственного университета, Бухара, Узбекистан*

*Аннотация:* В данной статье показывается возможности родителей в воспитании двигательных качеств детей в семейных условиях.

*Ключевые слова:* семья, воспитание, двигательные качества, подростки, упражнение, умение, анализ, здоровье.

**Актуальность.** Воспитание в семье предполагает воспитание двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты), повышение функциональных возможностей организма и укрепление здоровья. Обучение физическим упражнениям, воспитание двигательных качеств и устранение недостатков физического и функционального развития у школьников - это специфические стороны физического воспитания детей в семье, связанные друг с другом.

**Цель исследования.** Показать условия в которых родители могут содействовать в развитии двигательных качеств детей.

**Результаты исследование и обсуждение.** Нельзя считать, например, нормальным, когда ребенок имеет огромную силу, прыгучесть, гибкость, но не умеет плавать, играть в волейбол, бадминтон и т. д. Важно также, чтобы высокий уровень развития двигательных качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости) проявлялся при выполнении трудовых действий (участие в сельскохозяйственной работе, в домашних делах) и способствовал овладению навыками, необходимыми для службы в армии и техникой спортивных упражнений. Научить детей всем этим навыкам и умениям только за счет уроков физкультуры, как бы мы к этому ни стремились, практически невозможно. Очевидно, и не следует к этому стремиться.

Родители располагают огромными возможностями для обучения своих детей различным видам двигательных действий. Многими упражнениями дети могут овладеть сами, консультируясь у школьных учителей физкультуры, спортсменов и родителей. Чтобы научиться, например, делать стойку на кистях, нужно знать, как она выполняется и систематически тренироваться в этом упражнении.

Разве в состоянии школьный учитель физкультуры, к которому на урок приходят от 30 до 40 учеников, уделять столько времени на обучение школьника как родители.

Все родители крайне заинтересованы в том, чтобы их ребенок умел плавать, играть в бадминтон, футбол, волейбол, бегать, прыгать и т. д.

Нужно не только хотеть, но и принимать решительные меры по обучению собственных детей различным видам двигательных действий.

Ниже предлагается минимум двигательных умений и навыков, которыми выпускники школ должны овладеть, занимаясь дома физкультурой самостоятельно или под руководством родителей:

Плавание двумя спортивными способами (кроль, брасс, спина или баттерфляй). Умение проплыть 500—1000 м любым способом.

Медленный непрерывный бег - юноши до 30 - 40 мин, девушки до 20-30 мин.

Овладение двумя спортивными играми по выбору: волейбол, настольный теннис, баскетбол, футбол, бадминтон.

Овладение техникой прыжка в длину, в высоту с разбега (одним из способов прыжка), техникой метания малого мяча и гранаты.

Катание на велосипеде.

Овладение акробатическими упражнениями: перевороты боком, стойка на голове, мост, ласточка, стойка на руках (мальчики), переворот вперед (девушки),

Овладение простейшими приемами борьбы и самообороны.

Овладение прыжками в воду («солдатином» с 1 и 3 м). [1]

В программу максимум входит спортивная специализация детей в одном из видов спорта по линии ДСШ, спортивной секции в школе или самостоятельно дома под руководством родителей или общественников - инструкторов.

Например, бегом на длинные и короткие дистанции школьник может заниматься самостоятельно. Многие выдающиеся спортсмены добивались результатов мирового класса, занимаясь самостоятельно.

При обучении детей новым движениям необходимо учитывать, что процесс обучения двигательным действиям включает следующие части:

- 1) ознакомление с новым двигательным действием;
- 2) разучивание двигательного действия;
- 3) закрепление и совершенствование двигательного действия.

На этапе ознакомления с двигательным действием родители должны создать у детей представление о выполняемом упражнении. При этом используют в первую очередь словесные методы обучения.

Родители рассказывают школьнику, например, о технике прыжка в длину с разбега; объясняют как надо выполнять упражнения; делают замечания и дают указания по ходу выполнения упражнения.

При обучении детей новым движениям большое место отводится показу упражнения в

целом. Любое новое упражнение можно изучать в целом или по частям. В процессе разучивания целесообразно использовать оба метода.

Разучивание, например, прыжков в длину начинают по частям: вначале изучают отталкивание и полет с небольшого разбега, затем отталкивание, полет и приземление, в дальнейшем разбег. После того, как школьник овладел этими составными частями прыжка, можно перейти к обучению прыжка в длину в целом, включающего разбег, отталкивание, полет и приземление.

За этапом разучивания следует этап закрепления, т. е. многократное повторение разучиваемых двигательных действий.

Для закрепления навыка необходимо повторять упражнение многократно не только на одном занятии, но и в системе из многих занятий до тех пор, пока после перерыва ребенку не удастся выполнить упражнение без ошибки. Если же навык правильного упражнения не закрепляется, то даже заученное упражнение может быть забыто. На восстановление утраченных двигательных навыков времени требуется меньше, чем на разучивание упражнения.

**Заключение.** Таким образом родители должны анализировать и оценивать успешность овладения детьми двигательных действий, выявить недостатки в этой работе и находить оптимальные способы исправления допускаемых ошибок при выполнении движений. Одновременно они должны приучать и своих детей анализировать и оценивать правильность выполнения движений. Также, за счет словесных и наглядных методов обучения (разъяснения, объяснения, показ упражнений) уточняются и устраняются ошибки ребенка при выполнении двигательного действия.

#### Литература

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 1997. - 320с.
2. Физическая культура в семье. /Под ред. Н.В. Школьников. - М.: ФИЗ, 2000. - 398с.

УДК613.22

### ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПРАВИЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

*Бобмуродова Н.Ж., Ст. преп.,  
Бухарского государственного университета, Бухара, Узбекистан*

*Аннотация:* в данной статье рассмотрено влияние соблюдения оптимального режима питания как важного фактора правильного физического развития детей.

*Ключевые слова:* дети, режим, условия, питание, калория, физическое развитие, воспитание, здоровье.

**Актуальность.** Огромное значение в воспитании ребенка имеет строгое соблюдение режима. Необходимо выработать согласованные требования к детям со стороны родителей и других членов семьи по соблюдению режима. Нередко эти требования не совпадают. Усилия матери очень часто сводятся к нулю, если то, что не разрешает мать, разрешает бабушка. У ребенка нужно выработать привычку в одно и то же время ложиться спать, вставать, есть, готовиться к занятиям в школе, играть, заниматься физическими упражнениями. Это способствует образованию условных рефлексов, выработке спокойного и уравновешенного характера. Когда режим становится нормой для ребенка, то он не является тягостью ни для родителей, ни для их детей. Поэтому режим имеет воспитательное значение только в том случае, если он постоянно соблюдается.

**Цель исследования.** анализ фактического питания в домашних условиях детей дошкольного и школьного возраста.

**Методы исследования.** Проведено ретроспективное исследование оценки фактического питания детей и подростков в домашних условиях, проживающих в г.Бухаре. Гигиеническая оценка питания выполнена в соответствии с возрастными нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах. Фактическое питание детей и подростков в домашних условиях изучено с использованием метода 24-часового

(суточного) воспроизведения питания. Оценку величины потребляемой порции проводили с помощью «Альбома порций продуктов и блюд» [3]

**Результаты исследование и обсуждение.** Режим питания. Соблюдение оптимального режима питания является важным фактором правильного физического развития детей. Нередко несерьезное отношение к питанию детей является причиной появления у них избыточного веса. Неправы те родители, которые постоянно жалуются, что их дети мало едят. Важно, чтобы дети правильно питались.

Характер питания детей несколько отличается от питания взрослых, что объясняется с одной стороны тем, что растущий организм нуждается в большом количестве энергии, с другой стороны особенностями желудочно-кишечного тракта детей, так как переваривающая сила пищеварительных соков у детей уступает взрослым, вследствие чего их организм легче поддается действию бактерий, попадающих в организм с пищей, и других вредных веществ.

У детей поэтому чаще наблюдаются расстройства желудочно-кишечного тракта.

В суточном режиме детей должно быть приблизительно, г:

белков	7-10 лет	11-14 лет	15-17 лет
	80	93	106
жиров	80	95	100
углеводов	50-60	60-70	75-70

Рациональность питания определяется не только количеством и составом пищи, но и ее калорийностью и нормальным физическим развитием, соответствующим возрасту школьника.

Вот примерные нормы калорий для школьников:

7-10 лет-2400 калорий

11-13 лет —2800

14-17 лет— 3200

Больше всех калорий (50% суточного объема) потребляется во время обеда, 30% суточного объема во время двух завтраков и 20% —во время ужина. Очень важно четко распределить время питания в течение суток:

	Для занимающихся в 1-ю смену	Для занимающихся в 2-ю смену
1-ый завтрак	7.30	7.30
2-ый завтрак	11.00	13.00
Обед	15.00	16.30
Полдник	-	16.30
Ужин	19.40	20.00

Сколько же примерно калорий принимает в разное время суток школьник при использовании традиционных блюд:

	Б л ю д о	К а л о р и й н о с т ь
<b>З а в т р а к</b>	Каша с маслом или молоком	350-400 калорий
<b>О б е д</b>	Супы (около 500 г)	200-300
	мясные блюда и гарнир	500-600
	компоты	100-150
<b>У ж и н</b>	мясные блюда с гарниром или овощные	4 0 0 - 5 0 0

Во время завтрака, обеда или ужина, помимо указанных блюд, употребляются хлеб, фрукты, овощи, яйца, рыба, творог, печенье, булка, конфеты и др., за счет чего можно полностью реализовать суточную норму калорий.

Жиры, углеводы и белки должны употребляться в рациональных сочетаниях. Преимущественное и частое употребление либо белков, либо жиров или углеводов не целесообразно. Некоторые родители, желая иметь прибавку в весе детей, кормят их

преимущественно мучными изделиями (хлеб, булка, печенье, каши), жареной картошкой, т. е. продуктами, в которых преобладают углеводы. Такое питание ведет к неправильному физическому развитию детей, прежде всего к появлению избыточного веса за счет появления жиров в области живота, под лопаткой и др. частях тела. Дети с избыточным весом тела становятся менее подвижными, менее выносливыми, ловкими, по сравнению с их сверстниками, что отрицательно сказывается на их работоспособности.

Нельзя злоупотреблять и жирами, так как избыток жиров препятствует выработке желудочного сока, усвоению белков, задерживает переваривание пищи в желудке до 6 часов (нормальное опорожнение происходит за 3-4 часа).

Поэтому родителям необходимо знать, в каких продуктах и в каких количествах содержатся белки, жиры, углеводы и витамины.

Белки содержатся в мясе, рыбе, твороге, яйцах, молоке, мучных изделиях, картофеле, макаронах, бобовых изделиях - фасоле, горохе,

Белки являются основным строительным материалом растущего организма, поэтому они непременно должны присутствовать в рационе питания детей.

Причем, целесообразно правильно сочетать в рационе питания детей белки животного (мясо, рыба, молочные продукты и др.) и растительного происхождения (картофель, ржаной хлеб, пшеничные изделия, макароны, горох и др.).

Полезно кормить детей гречневой кашей с молоком, способствующих рациональному усвоению при этом составных частей белка (аминокислот), содержащихся в каше, и аминокислот молока, которых не хватает в каше. Полноценные животные жиры, крайне необходимые для организма детей, содержатся в сливочном масле, рыбьем жире, яичном желтке. Эти жиры должны присутствовать обязательно в суточном рационе детей. Нельзя не включать в суточный рацион и растительные жиры (не более 20—25%), маргарин и др.

Считается, что жиры являются также строительным материалом для нервной ткани мозга. Отсутствие жиров снижает сопротивляемость организма к воздействию внешних и внутренних факторов, ослабляет защитные силы организма. Происходят нарушения нормального развития организма детей, обмена веществ.

Углеводы содержатся в сахаре, сложные углеводы (полисахариды) - в хлебе, муке, картофеле, каше, овощах, фруктах. Пищу нужно подбирать так, чтобы половина углеводов в суточном рационе пищи содержалась в сахаре, а половина в картофеле, мучных изделиях, фруктах или овощах. Нельзя употреблять углеводов больше нормы, т. к. это очень быстро может привести к ожирению. Углеводы являются основным поставщиком энергии организма. При занятиях физическими упражнениями расход энергии увеличивается, поэтому в рационе юных спортсменов объем углеводов должен повышаться.

В суточном режиме питания объем жиров и белков примерно одинаков, а углеводов больше, чем жиров и белков, примерно в 4 раза. Очень важно, чтобы в пище содержались витамины (в переводе с латыни «вита» означает жизнь), т. к. без них невозможна нормальная жизнедеятельность организма. В настоящее время выделяют более 20 витаминов, наибольшее значение из них имеют витамины А, В и С.

В каких продуктах содержатся витамины?

Витамин А - жир печени рыб (палтус, треска, тунец, камбала, морской окунь и др.); яйца, сыр, молоко, морковь, овощи и др.

Витамин В1 и В2 - в мучных продуктах, желтках яиц, дрожжах, мясе, молоке.

Витамин С - в зелени (кочанная капуста, зеленый лук, щавель, салат, крапива и др.), ягодах и фруктах (шиповник, черная смородина, земляника, апельсины, мандарины, северные сорта яблок), овощах (картофель, репа, брюква, помидоры, редька, редиска).

Витамин РР-печень, дрожжи, тощее мясо, земляные орехи.

Суточная потребность в витаминах удовлетворяется в том случае, когда в день употребляется до 200 г фруктов и 300 г овощей. «Витаминный голод» особенно ощущается зимой и весной. Целесообразно в этот период применять витаминные препараты, которые можно приобрести в любой аптеке [2].

Дети нуждаются также в минеральных веществах (кальций, фосфор, железо, натрий, йод, хлор, фтор, кобальт и др.), которые содержатся в достаточном количестве в овощах, молоке, фруктах, кашах. Что же касается соли, то она добавляется к пище из расчета 0,05 г на 1 кг массы тела ребенка.

**Заключение.** Питание детей является основным фундаментом развития ребенка, его настроения и самочувствия в целом. Современным родителям необходимо помнить, что одним из факторов состояния здоровья и правильное развитие, устойчивость организма к условиям внешней среды, развитие интеллекта, центральной нервной системы, является питание. Таким образом, основными принципами здорового питания подростков является полноценность и сбалансированность пищевого рациона, максимальное его разнообразие, соблюдение правильного режима, достаточное, адекватное потребностям растущего организма поступление пищевых веществ и энергии, необходимых для нормального развития и сохранения здоровья.

#### Литература

1. Абдуллаев К.Ф., Бобомуродова Н. Ж., Кобилжонов К.К. Высокая духовность основа экологической культуры // Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2020. – С. 5-8.
2. А.К.Атаев, Б.В.Сермеев. Родителям о физическом воспитании детей в семье. – Т.: «Укитувчи». 1983
3. Ладодо К.С., Боровик Т.Э., Семенова Н.Н. Формирование правильного пищевого поведения // Леч. врач. 2009. № 1. [Электронный ресурс] URL: <http://www.lvrach.ru/2009/01/5898060/>
4. Мартинчик А.Н., Батулин А.К., Баева В.С. Альбом порций продуктов и блюд. М.: Институт питания, 1995. 64 с.

## РОЛЬ СЕМЬИ В ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ КУРАШ

*Кобилжонов Қ.Қ., преподаватель,*

*Бухарского государственного университета, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация:** в данной статье показывается роль семьи в обучении детей по национальному борбе «Кураш».

**Ключевые слова:** борьба «Кураш», семья, традиция, физическое воспитание, тренировка, развитие, здоровье.

**Актуальность.** Борьба кураш является одним из эффективных средств физического развития подростков-юношей, потому что занятия борьбой кураш формируют у спортсмена силу, ловкость, выносливость, быструю и правильную ответную реакцию на динамические раздражители, умение ориентироваться в действиях противника, разгадывать его замыслы.

**Цель.** Показать методы, средства и принципы обучение детей по национальной борьбе «кураш» в семейных условиях.

**Результаты исследование и обсуждение.** Климат Узбекистана позволяет заниматься борьбой кураш круглый год на открытом воздухе. Все указанные выше достоинства борьбы кураш позволяют включить ее в арсенал средств физического воспитания подростков и юношей в семье. На протяжении многих веков эта борьба использовалась узбекским народом как средство физического воспитания детей. Это добрая традиция сохранилась и развивается в наши дни.

В Узбекистане накоплен определенный опыт семейного обучения подростков и юношей борьбе кураш. Не случайно в нашей республике есть династии курашистов. Борцовская честь семьи передается из поколения в поколение, как эстафета мужества и доблести. В Узбекистане, особенно в сельских местностях, многие родители используют национальную борьбу кураш как средство физического и нравственного воспитания детей.

Рассмотрим процесс обучения борьбе кураш в многодетных семьях. И здесь сразу возникают перед родителями вопросы: Когда проводить занятия? Какова их продолжительность?

Первый вопрос решается родителями в соответствии с общим режимом семьи и индивидуальным режимом каждого ребенка и занятия борьбой кураш должны разумно вписываться в этот режим. Наиболее удобно заниматься обучением борьбе кураш в

воскресенье в первой половине, а в рабочие дни - во второй половине дня. В воскресенье и родители и дети свободны, поэтому этот день - наиболее плодотворный для спортивных занятий.

Занятия по борьбе кураш целесообразно проводить три раза в неделю: во вторник, пятницу и воскресенье. Этот распорядок можно изменить, но при любых вариантах необходимо, чтобы интервал между занятиями был в один - два дня. Продолжительность каждого занятия 1-2 часа, что зависит от возраста и физического состояния детей. Обучение борьбе кураш обычно сопровождается постепенным нарастанием силовых и динамических нагрузок.

Обучать детей борьбе кураш можно с 12-14 лет. Возраст этот переходный и характеризуется бурным и неравномерным развитием. Так, рост мышечных волокон отстает от роста трубчатых костей, однако быстрый рост костей сочетается с еще незавершившимся процессом окостенения. Поэтому при неблагоприятных условиях у подростков может искривиться позвоночник. В подростковом возрасте иногда наблюдаются нарушения ритма сердцебиения, перебои в работе сердца, потому что нервный аппарат сердца еще не справляется со своими функциями.

Все это надо учитывать, приобщая подростка к занятиям борьбой, и без заключения врачей о состоянии здоровья подростка нельзя приступать к занятиям борьбой.

При обучении подростков борьбе кураш в семье постепенно увеличивается время на тренировки, что связано с усложнением приемов и физических усилий.

Принцип постепенности лежит в основе не только физической, но и психологической подготовки юных курашистов. Следует на первых порах проводить состязания в кругу семьи, а затем постепенно выводить юных борцов на более ответственные арены - школьные, городские (или сельские), районные и т. д. При обучении курашу в семье психологическая подготовка юных борцов должна включать также и тренировку в преодолении препятствий и неблагоприятных обстоятельств. И эта тренировка должна проводиться по принципу постепенного -нарастания трудностей, которые в условиях семьи надо создавать специально.

Разъясним это положение. Как известно, в борцовских состязаниях встречаются неприятные неожиданности: отсутствие места для разминки, неблагоприятные метеорологические условия, неудобное место схватки, неожиданная замена противника, ошибка в счете очков (баллов), травмы личные или противника и т. д. Перечислить все помехи, препятствия, неблагоприятные ситуации невозможно, но важно помнить, что в схватках и состязаниях они не только возможны, но и неизбежны. Именно поэтому к преодолению их надо готовить юных спортсменов постепенно и заранее.

Например, в семье Юсуповых глава семьи Турсун, обучая сыновей курашу, устраивал домашние состязания. Каждый из его участников знал, кто будет его противником. И вдруг отец перед самой схваткой менял партнеров в парах. Сыновья и не понимали, зачем это понадобилось отцу.

Но Турсун Юсупов знал, что в состязаниях бывают такие неожиданности и к ним надо заранее готовить. Тренировочные схватки он иногда проводил в ветреную или дождливую погоду, на не удобных для борьбы площадках. И эти специально создаваемые трудности психологически подготавливали сыновей к правильному восприятию трудностей и неожиданностей и к их преодолению.

Разумеется, трудные и неожиданные ситуации надо вводить постепенно на тех этапах обучения, на которых юные спортсмены уже овладели основами техники и тактики кураша.

Здесь требуется разумное сочетание тренировочных занятий с всесторонней физической подготовкой. Некоторые родители считают, что подготовить курашиста в семье можно только путем обучения правилам и приемам борьбы кураш в сочетании с тренировками. Это мнение глубоко ошибочно. Настоящим борцом можно стать только тогда, когда человек всесторонне физически развит, вынослив, ловок, силен.



Кроме специальных борцовских занятий и тренировок, юный курашист должен ежедневно выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики, а также упражнений на развитие силы, быстроты, ловкости. Обучая детей борьбе кураш в семье, родители не должны запрещать заниматься катким-то другим видом спорта, не требующим больших физических усилий. Например, подросток дома занимается борьбой кураш и одновременно посещает одну из секций, например, легкой атлетики, или плавания, гимнастики и т.д. Однако в индивидуальных тренировках курашист развивает силу, выносливость к статическим физическим напряжениям путем упражнений с гантелями, со штангой, требующих больших усилий. И это вполне допустимо и даже необходимо. Но если юный курашист серьезно займется, например, штангой как видом спорта, то это, на наш взгляд, нерационально, ибо приведет к перегрузке, опасной для здоровья.

**Заключение.** Таким образом борьба «кураш» являясь одним из эффективных средств физического развития подростков-юношей положительно влияют на физическое состояние и здоровье спортсмена: улучшают работу органов дыхания, кровообращения, активизируют обмен веществ, укрепляют нервную систему, способствуют гармоническому развитию тела.

Борьба кураш, при правильной организации занятий, является одним из средств нравственного воспитания подрастающего поколения. У курашистов формируются дисциплинированность, выдержка, умение владеть собой в любой ситуации, сила воли, смелость, чувство долга, коллективизм. Кроме того, борьба кураш является для спортсмена своеобразным преддверием к олимпийским видам борьбы.

#### Литература

1. Абдуллаев К. Ф., Бобомуродова Н. Ж. Физическая культура и спорт—эффективное средство предотвращения вредных привычек у подростков //Человек и природа. – 2018. – С. 195-198.
2. Атоев А.К. Болаларни чақон, эпчил ва бақувват қилиб тарбиялаш. Т.: «Ўқитувчи» нашриёти, 1987.
3. А.М.Ачилов, Ж.А.Акрамов, О.В.Гончарова Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш "Lider Pres" нашриёти 2009 йил.

**UDK: 373.24**

### МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМДА БОЛАЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИДА ТАРБИЯЧИНИ О'РНИ

*Do'stova M.T., o'qituvchi, Xo'janiyozova B.X., o'qituvchi, Amonova D.N., talaba,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**Аннотация:** *Uzluksiz ta'lim dastlabki bosqichida bolalarni maktabga sifatli tayyorlash bilan birgalikda, bolalarni jismoniy yetuk inson qilib tarbiyalashi lozim. Tarbiyachi interaktiv usullardan oqilona maqsad va sharoitga muvofiq tarzda didaktik tamoillarga asoslangan holda foydalanishi zarur. Jismoniy mashqlarni bajaradigan vaqtda tananing hamma muskulini ishga soluvchi mashqlarni bajarishiga va bolani zo'riqtirib qo'ymaslikka e'tibor berish kerak.*

**Калит со'злар:** *sifat, miqdor, jismoniy yuklama, dinamik stereotip, estetik, sanitar-texnik.*

**Кирish.** Болалар ва о'смirlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari ularning integral ko'rsatkichlardan bo'lib, bolalarni oilada, maktabgacha bo'lgan ta'lim muassasalarida va maktablarda o'tiladigan jismoniy tarbiya, o'qitish sharoitlari va bolalarning salomatlik (kasalliklarning bor-yo'qligi) holatini ta'riflab beradi. Uzluksiz ta'lim tizimining dastlabki bosqichi bo'lgan va uning poydevorini tashkil qiluvchi maktabgacha ta'lim hozirgi kunda ta'lim sifati va samaradorligini belgilashda asosiy o'rin tutishi bilan birgalikda bolaning jismoniy rivojlanishini ham ta'minlab beradi. Shu sababli maktabgacha ta'lim zamonaviy interaktiv usullardan foydalangan holda, bolalarni maktabga sifatli tayyorlash, bolalarni o'zligini anglashni o'rgatish, o'zining qadr-qimmatini e'zozlash, o'z fikrini so'zda mukammal va aniq ifodalab berish, shaxsiy qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish tuyg'ularini tarbilayalashga, har bir bolani axloqiy, estetik, jismoniy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan bo'lishi lozim.

**Асосiy qism.** Болаларнинг jismoniy rivojlanishiga eng ko'p ta'sir etadigan omillar болаларнинг oilaviy axvoli, болаларнинг ovqatlanish sifati va miqdori, jismoniy yuklamalarning xarakteri va

darajasi, o'qish joylarining tashkil etilganligi, oqilona tuzilgan va bajariladigan kun tartibi, bolalar muassasalaridagi sanitar-texnik jihozlarning so'zligi, xonalarning yoritilish sifati kiradi.[28,1]

Bolalarning jismoniy rivojlanishini tekshirish va baholash albatta yiliga bir marta o'tkazilib, olingan natijalarni har bir bolaning shaxsiy rivojlanish kartasiga yozib borilishi shart. Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanishi haqida bir qator belgilar (ko'rsatkichlar) orqali ular to'g'risida xulosa chiqarish mumkin bo'lib, bu ko'rsatkichlar uchta guruhga bo'lingan:

1. Somatometrik ko'rsatkichlar - bo'y, vazn va ko'krak qafasi aylanasi

2. Fiziometrik ko'rsatkichlar- mushaklar kuchi, o'pkaning tiriklik sig'imi, A/B (arterial bosim) qiymati, puls tezligi, teri osti yog' qavatining qalinligi;

3. Somatoskopik ko'rsatkichlar - skeletning holati, badan terisining holati, doimiy tishlarning soni. Bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini baholash jismoniy rivojlanish standartlari bilan taqqoslash orqali baholanadi.[74,2]

Demak bolaning jismoniy rivojlanishini va unda bo'ladigan o'zgarishlarni bilish uchun bugungi kun tarbiyachisi bolaning quyidagi xususiyatlarni juda yaxshi bilishi lozim.

**1. Bola tanasidagi muskul sistemasini rivojlanishini yaxshi bilishi.** Bog'cha yoshi davrining so'ngida, yani 6-7 yoshli bolalarning bosh miyasida po'stloq va po'stloq osti harakat nerv markazlarining mexanizmini ma'lum darajada mutanosibli vujudga keladi. Mushaklar harakati dinamik va statik bo'ladi. Yoshlikdan bolalarda har bir tanadagi o'ziga xos mushaklar normal harakatlantirilsa va harakatlantirilgan mushaklarga qon yaxshi oqib kelishi natijasida, mushaklar faollashadi. Shuning uchun bugungi kun tarbiyachisi har bir tana a'zosi mushagini harakatlantiruvchi gimtastikalarni bilishi lozim. Masalan Ko'z gimnastikasi, quloq gimnastikasi, tanadagi mushaklarni har biri uchun alohida gimnastika mashqlari. Ko'z gimnastikasi ko'zni qon bilan yaxshilab ta'minlash bilan birgalikda bosh miyani faoliyatini yaxshilaydi. Quloq gimnastikasi esa quloqda joylashgan organlar nuqtalariga ta'sir qilib, shu organlar faoliyatini yaxshilaydi. Tanadagi mushaklar uchun qilingan har bir mashq mushak massasini ko'payishiga, yog' miqdorini kamayishiga olib keadi, bu esa bolalarda semizlik kasalligini oldini oladi. Qo'l mushaklarini harakatlantirish natijasida tayyorlagan har xil o'yinchoqlar, rangli qog'ozlar orqali tayyolagan qo'l mehnatlari, miya bilan qo'l muskullari orasida bog'lanish paydo qilib, shartli refleks hosil qiladi. Bu esa dinamik stereotip hosil qiladi, bu har bir odamni odat va malakalarining asosi hisoblanadi. [125,3] Mashqlar o'yin tarzda amalga oshirilishi kerak. O'yin o'zining barcha tur va ko'rinishlarda bolani jismoniy, eshitish, aqliy, estetik rivojlanishiga faol yordam beradi. Tarbiyachi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotgan vaqtda bolalarni qaysi muhitda tarbiya topayotganligiga ham e'tibor berish kerak. Shahar bolalarida jismoniy mashqlarni vaqti qishloq bolalariga nisbatan ko'proq bo'lishi kerak. Mashqlar orasida bolalarga chuqur nafas olib, bir oz ushlab turilishini va bir ozdan keyin chuqur nafas chiqarilishini ta'minlash kerak. Bu holatda bolaning o'pkasiga havo yaxshi borib, o'pkaning tiriklik sig'imini oshishiga olib keladi. Bolaning har holatida uning qad-qomatini normal tutishiga e'tibor berish kerak.

**2. Bola ovqatlanishida ovqatning ham sifat ham miqdor qoidasini bilishi zarur.** Sog'lom avlod tarbiyalashda to'g'ri ovqatlanish juda muhim hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim muassasi bolalarida assimilyatsiya jarayoni jadal borishi natijasida organizmda juda tez o'sish va rivojlanish bo'ladi. Shu holatda ovqatning sifati yaxshi bo'lishi yan'i bir kunlik ovqat tarkibiga oqsil, yog', uglevod va mineral tuzlar, vitaminlar bo'lishiga e'tibor berishi lozim. Ovqatni miqdori maktabgacha ta'lim muassasida qilinadigan jismoniy harakatlar miqdori bilan o'lchanishi lozim. Bundan tashqari bolani bir kunlik suv miqdorini, suvning organizm uchun juda zarurligini ham bilishi zarur.[128,3]

**3. Inson tabiatning bir bo'lagi, shuning uchun uni tabiatdan ajratib tarbiyalamasligiga e'tibor berishi lozim.**

Bu ta'lim muassasasining qayerda joylashganligi bilan bog'liq, albatta bog'chalar ham qishloqda ham shaharda mavjud bo'lib, ochiq havoda sayr qildirish faqat o'sha muhit bilan chegaralanmasligi kerak. Bolalarni har tashqi muhitga chiqqan vaqtda har xil muhitga va joylarga olib borish kerak. Bolalarni tevarak-atrof, tabiat bilan tanishtirib borish jarayonida havo haqidagi tasavurlarni shakillantirib borish, lug'at boyligini oshirish, badiiy-estetik qarashlari va mustaqil

ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Tashqi muhitga chiqish bolalarni tabiat va uning unsurlarini, tabiatdagi jarayonlarni bilibgina qolmay, quyosh nuri ta'sirida, teri orqali D vitaminni sintezlanish yaxshilanadi. Shuning uchun fasllarga qarab D vitamin tushish holatiga e'tibor berilsa foydadan xoli bo'lmaydi.

Xulosa o'rnida shuni ham aytish kerakki bir bolani komil qilib tarbiylashda faqatgina tarbiyachi emas, balki ota-ona va mahallani ham roli katta hisoblanadi. Hozirgi zamon tarbiyachisi har tomonlama o'zi ham yetuk bo'lib, mashqlar bajarilayotgan vaqtda o'zini ham ishtiroki muhim hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim muassalari xodimlari zamonaviy interaktiv usullardan foydalangan holda, bolalarni maktabga sifatli tayyorlash, bolalarni o'zligini anglashni o'rgatish, o'zining qadr-qimmatini e'zozlash, o'z fikrini so'zda mukammal va aniq ifodalab berish, shaxsiy qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish tuyg'ularini tarbilayalashga, har bir bolani axloqiy, estetik, jismoniy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan bo'lishi lozim.

Prezidentimiz aytganlaridek - "O'zini kamol toptira olmagan inson o'zгалar kamolotini ta'minlay olmaydi". [4]

Eng avvalo tarbiyachlar jismonan va aqlan barkamol bo'lsalargina ular turli yoshli bolalar bilan ishlay oladilar

#### Adabiyotlar

1. Q. Sodiqov. Kichik maktab yoshidagi bolalar anatomiyasi, fiziologiyasi va gigienasi. T. Bilim. 2004 y.
2. B. A. Sodiqov, L.S Qo'chqarova, SH. Qurbonov. Bolalar, o'smirlar fiziologiyasi va gigienasi. T. Davlat ta'lim nashriyoti. 2005 y.
3. Q. Sodiqov va boshqalar. Yosh fiziologiyasi va gigienasi. T. Yangi asr avlodi. 2009 y.
4. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi prezidentining farmoni.

## MAKTABGACHA TA'LIM, UMUMIY TA'LIM MAKTABLAR, AKADEMIK LITSEY VA KASB HUNAR KOLLEJLARIDA JISMONIY TARBIYANING DOLZARB MUAMMOLARI

*Yusupova Z.SH., o'qituvchi, Toshev A.T., o'qituvchi,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** Yoshlar sporti sport zahiralarni tayyorlashning nihoyatda muhim bazasi hamda tarbiyaning universal vositasi sifatida sportchining ko'p yillik tayyorgarligini samarali tashkil etishni, musobaqadan keyingi bosqichda kurashchilar ish qobiliyatining tiklanish jarayonining, o'quv-mashg'ulot ishlarining yanada oqilona tashkiliy shakllari, vosita va usullarini izlashni talab qiladi.

**Kalit so'zlar.** Tayyorgarlik, tizimini, optimallashtirish, innovastion, strategiyasi, qobiliyatlar, takomillashtirish, o'tish davri, funkstional, psixik tiklanishlari, sport, kurash, suzish.

**Kirish.** Mamlakatimizni istiqbolini belgilaydigan asosiy vazifalardan biri «Sog'lom avlod» tarbiyasidir. Bu borada Prezidentimiz tashabbusi bilan Xukumatimiz tomonidan qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, to'g'risida»gi Qaror va farmonlarini, «Sog'lom avlod» dasturini bajarishni ta'minlash xalqimizning 6 yoshidan 60 yosh va undan keksa yoshli insonlarni jismonan baquvvat, tetik, barkamol salomatlikni doimiy ravishda, talab darajasini saqlashini ko'zlab 2000 yil fevral oyida «Alpomish» va «Barchinoy» test-sinov me'yorlari loyiha sifatida joriy etildi. Bu o'z yo'lida jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mutaxassislarni hayotda, o'quv muassasalarida o'rganib chiqilib, taxlil qilinib tegishli hammabop fikr-mulohazalar berilishini taqazo qildi.

Millatimiz yoshlarining ruhan tetik, jismoniy baquvvat kamol topishda jismoniy tarbiya va sportning juda muhim o'rni bor. Shu bois Respublikamizda Prezidentimiz Islom Karimovning sa'y-harakatlari bilan juda olis rejalarni ko'zda tutgan xolda 3 bosqichli maktab o'quvchilari o'rtasida "Umid nihollari", litsey va kollej o'quvchilari o'rtasida "Barkamol avlod", kasb hunar kollejlari talabalari o'rtasida "Universiada" kabi kompleks musobaqalar olimpiya sport turlarining bir necha turlari bo'yicha o'tkazib kelinmoqda. Mana bir necha yildirki, davlatimiz yoshlari orasida olimpiada musobaqalarida Osiyo, Jahon birinchiliklarida qatnashib kelayotgan terma jamoa a'zolari

aynan yuqorida ko`rsatilgan musobaqa g`oliblaridir.

Bugungi kunda jamiyatimizda sog`lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarni bo`sh vaqtlarini to`g`ri va samarali tashkil etishda sportning o`rni beqiyos. Jismoniy tarbiya, talabalar hayotiga tobora chuqurroq kirib bormoqda, chunki u kishi salomatligini saqlash va mustahkamlash uni jismoniy jihatdan rivojlantirish hamda bo`sh vaqtdan oqilona foydalanish vositasi bo`lib kelmoqda. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlanishi yosh avlodni jismoniy barkamol inson qilib tarbiyalash vositasidir.

Bugungi kunda mamlakatimiz shuxratini xalqaro maydonlarda munosib himoya qilayotgan yosh sportchilarimiz, maktabgacha yoshdan boshlab sport turlariga mehr qo`ygan bolajonlar va maktab partalarida bilim olayotgan, sportga endigina qiziq boshlagan navqiron avlod tarbiyasiga alohida e`tibor berilayotganligi quvonarli bir xoldir.

Yurtboshimiz bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasining bu yilgi yig`ilishida mazkur mavzuga alohida to`xtalib, ta`lim va tarbiya ishlarini sport va jismoniy tarbiya bilan uyg`un ravishda olib borish shart ekanini takidlagani bejiz emas. Shu o`rinda Prezidentimiz Islom Karimovning **“Yuksak ma`naviyat-engilmas kuch”** kitobidagi “Bundan buyon barcha rejalrimizda madaniyat, jismoniy tarbiya va sport birinchi darajali vazifalar qatoridan joy olish lozim”, degan chuqur mazmundagi fikri biz yosh mutaxassislarni ham bu masalaga yanada e`tiborli bo`lishimiz lozimligini anglatadi.

Sport sog`lig`ni mustahkamlabgina qolmay, balki hayot sinovlaridan, turli ruxiy va mafkuraviy xujjatlardan mardonavor o`tish yo`lida mustahkam qalqon bo`luvchi irodani ham toblaydi.

Sportga va jismoniy tarbiyada muvoffaqiyatlarga erishishi, mashg`ulotlarda jismoniy mashqlarga oid harakat ko`nikmalari va malakalarini muammal o`zlashtirish uchun ta`limiy qonuniyatlarga, usul va metodlarga qat`iy rioya qilish talab etiladi.

Maktabgacha ta`lim yoshidan boshlab bajarayotgan mashqlar qoidalarini o`zlashtirib olgan bolada sportga nisbatan xavas uyg`onadi, biror bir sport turiga mehr qo`yadi, natijada bu holat maktabda davom etadi. Maktabda esa sportga oshno bo`lgan o`quvchilarni har xil bekorchi ishlarga vaqti bo`lmaydi.

Maktabgacha ta`lim muassasalarida jismoniy tarbiya bilan bog`liq faoliyat turlari xilma-xildir. Bular har haftada ikki marta muntazam o`tkaziladigan jismoniy tarbiya mashg`ulotlari, har kuni ertalab tashkil etiladigan badan tarbiya, har kuni sayr vaqtida o`tkaziladigan harakatli o`yinlar va jismoniy mashqlardir. Bularan tashqari kam harakatli mashg`ulotlar davomida bajartiriladigan jismoniy mashq daqiqalari va bedorlik soatlaridagi mustaqil jismoniy harakatlardir.

Jismoniy tarbiya va sport bilan bog`liq faoliyat turlarini ko`pligi tufayli hamda jismoniy mashqlarga o`rgatish jarayoni ilk yoshdan boshlanishini hisobga olganda maktabgacha ta`lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini ta`lim metodlariga rioya qilgan holda tashkil etilishi shartdir. Yana shu sababli ham maktabgacha ta`lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini uslubiy jihatdan mukammal tarzda o`tkazishni yanada kengroq ilmiy jihatdan o`rganishni taqozo etadi.

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli omil sifatida borgan sari o`quvchi yoshlarning kundalik turmush tarziga singib bormoqda.

Maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o`quv rejalari tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan voleybol darsi o`quvchi yoshlarning jismoniy va funkstional imkoniyatlarini oshirish, sog`lig`ini mustahkamlash, hayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatarni tarbiyalash, texnik-taktik va o`yin malakalariga o`rgatish ma`naviy-madaniy, ahloqiy va psixologik hislatlarni kamol toptirishda o`ta muhim ahamiyatga egadir.

Yillik reja jadval tuzishda, davlat taolim standarti tarkibidagi jismoniy tarbiya dasturidan foydalaniladi. Unda maktab yoshidagilarning individual xususiyatlari hisobga olingan holda inson jismi madaniyatiga oid o`quv materialini mujassamlashtirilgan. O`quv jarayonining jismoniy tarbiyadagi reja-jadval orqali umumtaolim maktabida dastur bo`ldimlari materialini o`qitishning ketma-ketligi, haftama-hafta, oyma-oy, o`quv yilining fasillari, iqlimi sharoitini hisobga olib o`quv

choraklariga taqsimlanadi. albatta maktabning moddiy-sport bazasi, sport anjomlari va jihozlarining soni, sifati hisobga olinishi shart.

O'zbekiston sharoitida yil fasllari sharoiti hisobga olinib o'qitish jarayoni quyidagi etaplarga ajratiladi:

1)kuzgi (Ichorak), 2) kuzgi-qishki (II chorak), 3)qishki (III chorak), 4)bahorgi-yozgi (IVchorak).

Har bir etapda umumiy jismoniy tayyorgarlikning maolum vazifalari hal qilinadi va muvofiq vositalardan foydalaniladi. Xususan fasllar oralig'ida (ikkinchi etap)ga darslarda gimnastika materialini (asosiy vosita sifatida va o'yinlar (qo'shimcha vosita sifatida) o'qitish rejalashtirish amaliyotda ko'proq uchraydi.

Mashg'ulotlarning mazmuni har bir etapda oldingi etap darslari va o'zidan keyingi etapning darslari bilan organik bir bo'lishi, bog'lanishi lozim. SHuning uchun materiali bir predmetdan iborat bo'lgan darslardan foydalanish bilan cheklanmay, iloji boricha kompleksli usul, bir darsni yoki vaqtni o'zida jismoniy tayyorgarlikni bir necha xil vositalaridan foydalanishni amaliy ahamiyati katta. Albatta, asosiy vaqtni shu etap uchun «bosh» hisoblangan (mashqni) materialni o'tish uchun sarflash lozim. Mashg'ulot mazmunlarining eng muhimi, o'quvchilarning jismoniy sifatlarini uzluksiz rivojlantiradi va yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa qator tabiiy harakatlarni takomillashtiradi.

O'quv normalarini qabul qilish etaplarni oxirlariga rejalashtiriladi, faqat takroriy topshirish uchun zahira vaqt qoldirish lozim bo'ladi.

Yillik o'quv reja-jadvali ikki ko'rinishda bo'lishi mumkin: jismoniy tarbiya dasturini asosiy bo'limlarini o'z ichiga olgan yirik tarkibli bloklar tarzida yoki dastur materialini o'quv yilini darslariga aniq taqsimlab sohib yuborish tarzida tuziladi. Materialni o'zlashtirib olishga ajratilgan vaqt ikki xil usulda rejalashtiriladi.

Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik kuzatish g'oyat murakkab faoliyat hisoblanadi. Masalan; fanlarni o'qitishda o'zlashtirishni sinash, bilish, xulosa qilish uchun dars davomida o'qituvchi 4-5 ta o'quvchidan so'rab biladi. Qolganlari esa bir dars davomida noma'lum bo'lib qolaveradi. Jismoniy tarbiya darslarida (gimnastika asboblari, engil atletikadagi sakrashlar, uloqtirish faoliyatlar bundan mustasno) deyarlik barcha o'quvchilar bir xil mashqni bir vaqtda baravariga bajarishadi. Ularni birma-bir kuzatish lozim bo'ladi. Xato yoki noto'g'ri bajarganlar tezda ko'zga tashlanadi, ularni tanlab o'rgatish, izoh berish va ko'proq takrorlashni talab etiladi. Bunday holatlar umum rivojlanti-ruvchi mashqlar, kross yugurishlar, sport o'yinlari turlarida sodir bo'ladi. Bu yo'lda o'qituvchi bevosita ko'rsatib berishi va iqtidorli o'quvchilar ijrosida namuna qilib ko'rsatishi ham mumkin bo'ladi. Psixologik kuzatishlar jismoniy tarbiya darslarida qiziqarli ravishda amalga oshiriladi, bunda o'qituvchi-ning bilim saviyasi va tajribalari asosiy o'rinda bo'lishi lozim, ya'ni:

- yugurish, sakrash turnikda tortilish, to'p o'yinlari va boshqa harakatlarda ba'zi bir o'quvchilarning (jismonan zaifroq, hoxishi yo'q, astoydil qizi-qish va h.k) yuzi qizarishi yoki aksincha oqarishi sodir bo'ladi. Bunday holat-larni o'qituvchi va faol o'quvchilar o'z vaqtida ko'rishi, sezishi, bilishi kerak. Me'yoriy yuklanish oshgan bo'lsa ularni kamaytirish, qiynalغان o'quvchilarni ajratib maxsus mashq-o'yinlarga safarbar etilishi lozim;

Turli masofalarga yugurishda (so'nggida) nafas olishini og'irlashishi, harakatsizlik va qorin og'rig'i paydo bo'lishi mumkin. Bu holatlar kasalmand yoki jismoniy tayyorgarligi kam bo'lgan o'quvchilarda uchraydi. Shu sababdan bunday o'quvchilarni doimo kuzatish, zarur bo'lganda mashqlar va uning bajari-lish me'yorlarini qisqartirish lozim bo'ladi.

- futbol, basketbol, qo'l to'pi sport o'yinlari, kurash va qisqa masofa-larga yugurish jarayonlarida (start yoki finish) ba'zi bir iqtidorli o'quvchilar g'arazgo'ylik, ko'rolmaslik, g'irromlik kabi xislatlarini ishlatadi. Ayniqsa raqib bo'lgan o'quvchilar yutqazish natijasida bir-biri bilan to'qnashishi (ja-hil bilan qarash, haqorat qilish, turtish, tepish, bosh bilan urish, mushtlash va h.k) tabiiydir.

**Xulosa** shundan iboratki, jismoniy tarbiya o'qituvchisi har kuni kam deganda 4-5 soat dars beradi, to'garak mashg'ulotlarini (2-3 soat) va musobaqa-larni (3-4 soat) o'tkazadi. O'rtacha

hisoblaganda haftalik ish faoliyati me'ori (nagruzka) 40 soatdan oshib ketadi. Bu esa o'qituvchining sarf qilgan kuch-quv-vatlarini qayta qoplash, tiklash uchun dam olish, oziqlanish darajalarini ku-chaytirishga to'g'ri keladi. Bunda nazariy bilimlarni chuqurlashtirish, yangi (innovatsiya) pedagogik mahoratlarni o'rganishga alohida e'tibor berish lozim bo'ladi.

#### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. K.M. Mahkamdjonov, E.K. Sodiqova "Harakat go'zallik va salomatlik garovi", T. 2002 y.
2. K. Maxkamjonov, X. Tulenova va boshkalar «Jismoniy tarbiya» variativ dasturi.
3. M. Rasulova. Uchinchi mingyillikning bolasi. Tayanch dastur ma'rifat – metodlar nashriyoti 2000 y.
4. Mahkamdjonov K, Tulenova X. Farzandingiz sog'lom brlishini istasangiz. T. O'zPFITI, 1995 y.

## **СОДЕРЖАНИЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ**

*Атамуратов Ж.Ж., преподаватель,*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**Актуальность.** Актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности школьников на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства

**Цель исследования** Научно-технический прогресс не может не изменять характера требований к двигательной подготовленности человека, поэтому выдвигаются новые, современные требования к физическому совершенствованию организма. Чтобы физическое воспитание могло целесообразно выполнять свою функцию, необходимы глубокие знания, о структуре моторики человека начиная уже с ранних этапов его онтогенеза. Тем более что в настоящее время отмечается тенденция к ускорению как физического, так и интеллектуального развития подрастающего поколения на фоне значительного снижения двигательной активности.

**Предмет исследования** – основные показатели физического развития школьников и необходимость врачебно-педагогического контроля на уроках физкультуры.

Задачами физического воспитания детей школьного возраста являются:

а) укрепление здоровья, закаливание учащихся, содействие их правильному физическому развитию и поддержанию высокого уровня умственной работоспособности;

б) воспитание физических качеств (ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости) и формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, строевая подготовка, лыжная подготовка, упражнения) равновесие, упражнения, воспитывающие правильную осанку, точность и координацию движений, чувство ритма и темпа, навыки коллективных действий и т. д.); обеспечение подготовки школьников к выполнению нормативных;

в) сообщение доступных специальных знаний и привитие организованных навыков в области физической культуры, а также навыков личной и общественной гигиены и привычек культурного поведения в связи с занятиями физическими упражнениями; воспитание интереса и любви к физической культуре и спорту; формирование умения самостоятельно тренироваться с целью личного физического совершенствования и для проведения занятий с группой учащихся.

В процессе занятий физической культурой и спортом у школьников воспитываются, кроме того, крайне необходимые обществу волевые качества: целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, выдержка и самообладание, а также чувство товарищества, дружбы и коллективизма.

При осуществлении задач, стоящих перед физическим воспитанием школьников, учитываются состояние здоровья, возраст, пол, степень физического развития и уровень физической подготовленности учащихся различных классов, обеспечивается взаимосочетание физического воспитания со всей учебно-воспитательной работой в школе.

Физическое воспитание в школе осуществляется системой взаимосвязанных форм:

— уроки по физической культуре (в сетке учебного расписания и факультативно);

— физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минуты на уроках, игры и физические упражнения на переменах и в режиме продленного дня);

— внеклассная спортивно-массовая работа в школе (кружки физической культуры, спортивные секции, туристические походы, спортивные соревнования, спортивные праздники — дни здоровья);

— внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учащихся, занятия в детско-юношеских спортивных школах, дворцах пионеров, детских туристских станциях, спортивных обществах, самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках и др.).

Структура и содержание каждого урока определяются учебной программой по физической культуре, учитывающей возраст, состояние здоровья и уровень физической подготовленности учащихся. Ответственность за выполнение учебной программы, за овладение учащимися на уроках необходимыми знаниями, умениями и навыками несет учитель физической культуры. Он же обеспечивает соблюдение санитарно-гигиенических требований, принятие мер, предупреждающих спортивные травмы и несчастные случаи, и ведет систематический контроль за уровнем физической подготовленности учащихся с помощью экспресс-тестов (2—3 раза в год), учитывая при этом результаты текущих и дополнительных медицинских осмотров.

Гимнастика до занятий является одним из оздоровительных мероприятий и мерой борьбы с дефицитом движений, наблюдающимся у современных школьников. Она оказывает благоприятное воздействие прежде всего на центральную нервную систему: улучшается настроение школьников, они становятся более активными, бодрыми и дисциплинированными. Кроме того, регулярная гимнастика укрепляет мышечную систему, усиливает обмен веществ и повышает деятельность внутренних органов, особенно сердца и легких. Гимнастика должна проводиться ежедневно перед уроками в течение 7—10 мин. В хорошую погоду обязательно проводить ее на открытом воздухе (на школьном дворе, спортивной площадке), а в плохую погоду и в холодное время года — в актовом зале, вестибюлях, рекреациях, коридорах или классах при условии хорошего проветривания и влажной уборки помещений. Делать гимнастику перед уроками обязаны все учащиеся основной и подготовительной групп, за исключением тех, кто перенес болезнь или травмы. Большинство школьников специальной медицинской группы также могут заниматься вводной гимнастикой, однако лишь после дополнительного медицинского осмотра и разрешения врача.

Показано, что после физкультурной паузы усиливается дыхание и кровообращение, уменьшаются застойные явления в сосудах нижних конечностей и полости таза; повышаются внимание и умственная работоспособность; повышается мышечный тонус и улучшается осанка. При проведении физкультминутки должен быть обеспечен доступ свежего воздуха. Для выполнения упражнений ученик встает в проход между столами, расстегивает воротник и ослабляет пояс. Физкультурная пауза продолжается 2—3 мин и включает 3—4 простых упражнения для конечностей и туловища. Упражнения физкультурной паузы периодически видоизменяются, однако всегда обязательным является упражнение в потягивании. Физкультурные паузы следует делать и при выполнении домашних заданий.

**Выводы:** Физическое воспитание подрастающего поколения является органической частью системы воспитания, образования и обучения детей и служит целям всестороннего развития физических и духовных сил школьников, их подготовке к жизни, формированию нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Всестороннее физическое воспитание и гармоническое физическое развитие детей достигается при выполнении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в

их взаимосвязи.

Урок по физической культуре является основной формой физического воспитания в школе. От правильной организации и методики проведения уроков и от педагогического мастерства преподавателя во многом зависит успешное разрешение задач физического воспитания.

Физкультурные минутки на уроках — важное оздоровительное мероприятие, содействующее предупреждению утомления и повышению работоспособности учащихся.

Физическое развитие школьников является одним из важнейших показателей санитарного состояния детского населения. В отличие от взрослых у детей «физическое развитие» не ограничивается только морфологическими особенностями строения и размеров тела, а включает в себя и функциональные возможности организма, т.е. может служить признаком запасов его физических сил, а у детей еще и критерием правильности их роста и развития.

#### ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. — М.: Медицина, 1984 — 125 с.
2. Белов Р.А. Организация работы по физической культуре по месту жительства. — К.: Олимп. Лит., 1987. — 239с.
3. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Физическая культура трудящихся. — Мн.: Олимп. Лит., 1988. — 223с.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: Физкультура и спорт., 1991 — 543с.
5. Зацюрский В.М. Спортивная метрология. — М.: Физкультура и спорт., 1982 — 256с.
6. Короп Ю.В. Розвиток гнучкості в школярів // Фізичне виховання в школі. - 1997. -№3.-С.40-45.
7. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы. Методика воспитания быстроты // В кн.: Физические качества спортсмена - М.: ФиС, 1970. -С.8-103.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991. -543с.
9. Козленко М.П., Вільчковський Є.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання. - К.: Вища школа, 1984. - 220 с.
10. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. -М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

УДК 796.011.3

### ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБА ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ ЯНАДА ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ИМКОНИЯТЛАРИ

*Ахмедов Ф.Қ., п.ф.н., доцент, Кулбоев Н.С., катта ўқитувчи,  
Жиззах давлат педагогика институти, Жиззах, Ўзбекистон*

*Аннотация:* Ушбу мақола олий таълим муассасалари талаба қизларининг жисмоний маданиятига қаратилган. Шунингдек, талаба қизларнинг жисмоний маданиятидаги мавжуд муаммоларни аниқлашга қаратилган илмий назарий маълумотлардан иборат.

*Калит сўзлар:* Талаба қизлар, жисмоний маданият йўналишлари, кундалик турмуш тарзи, жисмоний маданият даражаси, соғлом турмуш тарзи.

**Долзарблиги:** Хотин-қизларнинг оила ва жамиятдаги мавқеини юксалтириш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, соғлом авлодни дунёга келтирувчи оналар саломатлигига эътибор, ёшларнинг ҳар томонлама етук ва юксак маънавиятли инсонлар бўлиб камолга етишлари, соғлом турмуш тарзи, тарғибот каби масалалар давлатимиз сиёсатининг устувор йўналишларидан бири ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев жорий йилнинг 24 январиди Олий Мажлисга мурожаатида аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг қарор топтириш зарур, бунинг учун ҳудудларда аҳоли ва, айниқса, ёшлар учун янги спорт объектларини қуриш, ёшлар орасида иқтидорли спортчиларни селеция қилишнинг ташкилот – туман – ҳудуд – Республика босқичларидан иборат 4 босқичли тизим жорий этилишини таъкидлаб ўтди.

Мактаб битирувчиларини олий таълим билан қамраб олиш даражасини 2020 йилда камида 25% га, келгусида 50 - 60% га етказишни, талабалар қабул қилиш давлат грантларини



икки баробарга ошириш, қизлар учун алоҳида грантлар ажратишини маълум қилди. Бу ўз навбатида Олий таълим муассасаларида талаба қизлар сонининг ошишига олиб келади ва талаба қизлар жисмоний маданиятига алоҳида ёндашувларни талаб этади.

Аҳолининг ва ёшларнинг энг фаол аъзолари ҳисобланган олий таълим муассасалари талаба қизларининг касбий тайёргарлигини ошириш билан бирга уларнинг турмуш тарзига жисмоний маданият ва спортнинг сингдирилиши долзарб масала ҳисобланади. Чунки олий таълим муассасаси талаба қизлари келажакда жамиятнинг зиёли қатлами, аввало, она, оилада, жамиятда бошқарувчи ва етакловчи куч ҳисобланади.

Бу борада педагогика олий таълим муассасалари талаба қизларининг ўрни алоҳида аҳамиятга эга. Бўлажак ўқитувчилар бугунги кун замон ўқитувчисига қўйилган талабларга мос равишда таълим-тарбия олиши орқали мутахассис бўлиб етишиши ўта муҳим ҳисобланади.

Зеро, ўқитувчи келажак авлодга таълим-тарбия беришда ҳар томонлама илғор ва намуна бўлиши тегишли меъёрий ҳужжатларда ҳам белгилаб қўйилган. Шу нуқтаи назардан, педагогика таълим йўналишидаги талаба қизларда соғлом турмуш тарзининг шаклланиши, уларнинг жисмоний маданиятининг такомиллашган бўлиши ўта зарурий ҳолат ҳисобланади. Шунинг учун ҳам талабалар жисмоний маданияти ва уларни ривожлантириш, такомиллаштиришни илмий тадқиқ этиш долзарб масала ҳисобланади.

**Тадқиқот мақсади.** Олий таълим муассасаларида талаба қизлар жисмоний маданиятини янада такомиллаштиришнинг педагогик имкониятларини илмий назарий таҳлил қилиш ва тегишли тавсиялар бериш.

Олий таълим талаба қизларида соғлом турмуш тарзи кечирининг асосий йўналишларидан бири бу жисмоний маданият ҳисобланади. Ҳақиқатдан ҳам, жисмоний маданиятсиз соғлом турмуш тарзи кечирин мумкин эмас. Авваламбор, жисмоний маданият тушунчасининг ўзига аниқлик киритиб олиш заруриятидан келиб чиқиб, бу тушунчага мутахассисларнинг берган таърифлари ўрганилди. Жисмоний маданият тушунчасига мутахассислар томонидан турлича таърифланган. Жумладан, профессор Л.П.Матвеев томонидан қуйидагича таъриф берилган: “Жисмоний маданият жамият аъзоларининг жисмоний камолотга эришишини мақсадга мувофиқ равишда амалга ошириш учун махсус воситалар, методлар ва шароитларни яратиш ҳамда улардан рационал фойдаланиш бўйича эришган ютуқларнинг мажмуасидир. Жисмоний маданият умумий маданиятнинг таркибий бир қисми, унинг юксалиши, жамият ривожланишининг асосидир”.

Жисмоний маданият тушунчасига берилган таърифларга асосан талаба қизлар жисмоний маданияти ва унинг асосий кўрсаткичлари аниқланди.

- олий таълим муассасасидаги спорт иншоотларининг мавжудлиги ва уларнинг ҳолати:

- олий таълимда жисмоний тарбия ва спорт йўналишидаги ўқув- тарбиявий, меъёрий ҳужжатларнинг мавжудлиги ва уларнинг мазмунида талаба қизларга йўналтирилганлиги (ўқув режа, фан дастури, ишчи дастур ва бошқалар);

- талаба қизларнинг жисмоний-тарбия ва спорт билан шуғулланишларига шарт-шароитлар яратишда олий таълим муассасаси раҳбариятининг муносабати, улар томонидан амалга ошириладиган ишларнинг мазмуни (махсус саволнома асосида ўрганилади);

- талаба қизлар жисмоний тарбиясига оид методик таъминотнинг ҳолати (дарсликлар, ўқув қўлланмалар, ва методик кўрсатмалар)нинг мавжудлиги ва ҳолати;

- олий таълим муассасасининг жисмоний-тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассисларининг штатлар бирлиги, унинг таркибида хотин-қизларнинг ўрни (кафедра, ўқитувчи, мураббий, соҳада хизмат қилувчи бошқа турдаги штатлар ва бошқалар);

- олий таълим муассасасидаги жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассисларининг касбий тайёргарлик даражаси (илмий даражалар, унвонлар, спорт усталари ва бошқа кўрсаткичларга эга бўлганлиги);

- талаба қизлар турмуш тарзига жисмоний тарбия ва спортнинг сингдирилганлик даражаси (доимий бир спорт тури билан шуғулланувчи талаба қизлар, спортдаги натижалар,

фаол талаба спортчи кизлар, спорт тўғарақларида иштирок этувчи талабалар, эрталабки бадантарбия билан мунтазам шуғулланувчи талабалар, мунтазам равишда мустақил жисмоний машқлар билан шуғулланувчи талаба кизлар ва бошқалар)дан иборат.

- талаба қизлар билан ташкил этиладиган ва ўтказиладиган жиисмоний-тарбия ва спорт тадбирларининг хилма-хиллиги;
- талаба қизларнинг саломатлик даражаси;
- Жисмоний имконияти чекланган ва оилали талаба қизлар билан олиб бориладиган, жисмоний-тарбия спорт тадбирлари, машғулотлари ва уларга яратилган шароитлар.

Таҳлиллар асосида шундай хулоса қилиш мумкин: талаба қизларнинг жисмоний маданиятини ташкил этувчи кўрсаткичларни ривожлантириш масаласи нафақат педагогик жараён, балки ижтимоий, маънавий–маърифий, иқтисодий соҳага ҳам боғлиқ бўлиб, бу масала биргаликда ҳал этилади.

Талаба қизлар жисмоний маданиятининг асосий кўрсаткичларини ўрганиш мақсадида илмий педагогик кузатишлар ўтказилди. Бунда Жиззах давлат педагогика институти ўрганилди.

**Тадқиқот натижалари ва хулоса.** Олинган маълумотларга кўра Олий таълим муассасаларида мавжуд спорт иншоотлари ва жиҳозлари етарли ҳисобланади. Спорт иншоотларининг мавжудлиги асосий масалалардан бири, албатта, аммо энг асосий масала талаба қизлар кундалик ҳаётига жисмоний маданиятнинг сингдирилганлигида.

Демак, талаба қизларни онгли равишда, мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишларига эҳтиёж етарли даражада эмас. Бунинг турлича сабаблари бор, албатта, мавжуд сабабларни аниқлаш мақсадида талаба қизлар билан уларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга бўлган муносабатини (ёндашувини) аниқлашга қаратилган физика-математика, тарих, табиий фанлар йўналишларидаги 1-2-курс талабаларидан 50 тадан жами 150 та талаба қизлардан сўровнома ўтказилди.

Ўтказилган сўровнома натижаларига кўра қуйидагилар аниқланди:

1. Сиз жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил равишда шуғулланасизми?

Шуғулланаман - 14%

Шуғулланаман, доимий эмас- 52%

Шуғулланмайман -34%

2. Талаба қизларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб қилиш учун нималар зарур деб ҳисоблайсиз?

Жисмоний тарбия дарсларини кўпайтириш лозим -22%.

Спорт тўғарақларини кўпайтириш ва доимий ишлатиш лозим- 30%.

Жисмоний тарбия дарслари ва спорт тўғарақларини қизлар учун алоҳида ташкил этиш -26%.

Кўпроқ оммавий спорт тадбирларини ташкил этиш ва ўтказиш зарур деган жавоблар - 22%.

3. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланмасангиз нима сабаби бор? деб қўйилган саволга сўровномада иштирок этган 34 % талабалардан қуйидагича жавоблар олинди.

Институтда мавжуд шароитлар етарли эмас-30%

Асосий ишим ўқишим,спорт билан шуғулланишга вақтим йўқ, шарт эмас-35 %

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга одатланмаганман-35%мазмундаги жавоблар бўлди.

Ўтказилган сўровнома асосида олинган жавобларга асосланган ҳолда талаба қизлар жисмоний маданиятининг такомилланиши кўпгина омилларга боғлиқлиги аниқланди.

Биринчидан: талаба қизлар кундалик турмуш тарзига жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш тўла қонли сингдирилмаган.

Иккинчидан: талаба қизларни жисмоний тарбия ва спортга жалб этиш механизми мукамал ишлаб чиқилмаган.

Учинчидан: Олий таълим муассасаларида спорт иншоотлари ва уларнинг ҳолати

замонавий талаб даражасида эмас.

Тўртинчидан: уқув режадаги ортикча фанлар ва уларга ажратилган соатларнинг меъёридан ортикчалиги. Шунингдек талаба кизларга амалдаги мавжуд таълим тарбия тизими жараёнида жисмоний тарбия ва спорт билан шугулланиш куникмалари етарлича сингдирилмаганлигида. Шунинг учун ҳам талаба кизларнинг асосий қисми турли ҳолатларни сабаб қилиб, жисмоний машқлар ва спорт билан фаол доимий мустакил равишда шугулланмайдилар.

Талаба кизларнинг бир қисми олий таълим муассасаларида яратилган шароитлардан самарали фойдаланади ва яратилган шароитларни янада яхшироқ бўлишини хоҳлайди.

Демак, талаба кизларнинг жисмоний маданиятини оширишнинг асосий масалаларидан бири ва ҳал этувчи кўрсаткичи бу уларнинг кундалик турмуш тарзига жисмоний тарбия ва спортни сингдиришдан иборат. Бунинг учун талаба кизлар турмуш тарзига жисмоний тарбия ва спортни янада сингдириш тизимини такомиллаштириш зарур.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг “Ўзбекистон Республикаси жисмоний-тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. 24.01.2020 й.

2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2020 йил 24 январ куни Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисга мурожаатномаси.

3. Вилинский М.Я. Социокультурный потенциал развития личности студента и физической культуре // Педагогическое образование и наука. 2008. № 8.

4. Вилинский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. М.: КНОРУС, 2013.

5. Матвеев Л.П. “Теория и методика физического культуры”. Учебник. М.: 1991 г.

**UDC: 796.1.23**

### **SOCIAL-PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE TO SUPPORT HUMAN VALUES TO STUDENTS WITHIN IN SPORTS EXERCISES**

*Sultonov R.T., Badayev.R.R.,*

*Samarkand State University, Samarkand city, Uzbekistan*

**Annotation.** This article analyzes the pedagogical ability of students to instill ideas based on human values through sports. The authors emphasize the need to educate students in the spirit of universal values, influenced by the socio-pedagogical foundations of sport and based on its ideological, international and humanitarian principles.

**Key words:** human values, sport, socio-pedagogical significance, negative examples.

**Abstract.** The education of the young generation in the spirit of universal values, instilling in them ideas based on universal values, is becoming increasingly important. In the context of modern globalization, it is necessary to protect young people from various negative influences and to form their ideological, political, spiritual and educational immunity. The formation of positive ideas in the minds of young people is necessary for the formation of positive qualities in them. Various specialists and scientists promote different approaches and ideas in the education of young people, in particular, in promoting ideas based on universal values. According to experts, the formation of national and universal values in the minds of young people is important in youth and youth. It is during this period that students are exposed to various influences. For this reason, during this period it is extremely important to prevent their full upbringing and the influence of other people's ideas.

To play sports as a universal value, it is necessary to list its goals. The theory of sport suggests that sport has a competitive function, a function of well-being, a function of ideology, aesthetics, a moral and educational function, a socio-political function and internationalism. Some sources also indicate that the issue of patriotism and the education of mankind in sport through the younger generation is also being discussed. At the same time, experts recognize the high potential of educating young people in the spirit of patriotism at sporting events. Sport is not only a criterion

for determining results, but also a demonstration of physical abilities, which is also reflected in studies conducted on this topic.

A number of studies have been conducted on this topic. Experts shared their valuable views on this issue. In this place, we have to mention importance of these scientists like R.Abdumalikov, T.Usmonkhodzhaev, R.Salamov, H.Rafiev, J.Eshnazarov, B.Khaydarov, T.Kholdorov, B.Buriboev, F.Akhmedov, A.Atoev, G.Salimov, P.Khozhaev (Uzbekistan). Scientists have provided comprehensive information on the role of sport in the education of youth, its importance and the widespread dissemination of sport among young people.

Experts note that sport has a very great social significance when it comes to functions (L.P. Matveev, N.G.Ozolin, O.Yu.Massieva, Yu.K.Kholodov, V.S.Kuznetsov, N.I.Ponomarev), Yu.M. Masharipov, R.S.Salamov, L.I.Lybysheva, N.A.Ponomarev, V.I.Stolyarov). According to the authors, the functions of sports in society are so extensive that they are integrated into the lifestyle and lifestyle of people. The subject of research has been studied to a certain extent by foreign experts. Scholars such as Elizabeth CJ Pike and Jay Coakley (2010) provide valuable information on this subject and argue that public perception of sport is not possible. Provides valuable information on the economic, political, spiritual, educational and social significance of sports. In general, this topic has been interpreted differently, and this knowledge does not allow a more complete picture of the subject (Bailey, R. (2005), Barton, J.W., Fordis, C. and Kirby, K. (1999), Fox, KR & Harris, J. (2003).

An analysis of a number of sources on the topic of the article, a study of the actual state of the topic, confirms that the problem of student-centered ideas in sports is not fully understood. Not enough research has been done on this topic, and the scientific theoretical foundations of this problem have not been studied. Existing theoretical and practical experience on this topic shows that young athletes do not meet modern training requirements. In addition, pedagogical opportunities to rely on the best practices of using sports in the modern conditions of comprehensive education of the younger generation further increase the need for scientific research on our chosen topic.

**Methods.** The literature was analyzed, and the data are summarized in the coverage of the topic. The literature review process was organized based on the following requirements: a) a study of Uzbek, Russian and English sources; b) study materials on some scientific data, such as Scopus, Science Direct, PubMed, Academia.edu, Research Gate, Springer Nature, Elibrary, RINTs; c) the study of sources in the field of physical culture and sports, pedagogy, psychology, philosophy and education; d) the study of regulatory documents (Law, Decree, Decree, Regulation and instructions), dissertations, scientific articles, textbooks and teaching aids, monographs and others.

There were no specific restrictions on the publication period. The information received is summarized and relevant conclusions are made.

**Results and discussion.** The social significance of the sport and its universal value are also reflected in its humanistic nature. At first glance, the meaning of sports can be seen in the fact that some well-trained athletes compete with each other physically and physically. Nevertheless, the rules of sport and generally recognized norms of sport require athletes, coaches and referees to ensure that participants in their sporting events, competitions and sporting events are educated and formed within the framework of universal values. In the end, physical culture and sports events and sports events should be conducted in such a way as not to harm the health, honor and dignity of their participants and spectators. It is not allowed to use training methods that could discredit the dignity and dignity of athletes and cause their injuries. The rules of sporting events are developed in accordance with certain requirements and require participants to comply with them. At the same time, sport demonstrates a high level of humanity.

Health care is one of the main challenges facing the world of medicine. There is a concept in the medical world that "it's better to prevent this than to cure". With the development of technology and technology, low mobility creates some problems for people, especially those with immobility. As mentioned above, sport is a complex of active physical activity. Regular exercise provides the

body's need for action. As a result, the body becomes healthy and energetic. Recognize sport as a universal value.

In the modern globalized world, we are aware of various shortcomings, such as alcoholism, drug addiction, religious extremism and international terrorism. It is no accident that the promoter of the modern Olympic Games, the French statesman Pierre de Coubertin, organized the Olympic Games, which are of great importance to humanity. Later, after the Second World War, the Asian Games, initiated by India, were also aimed at achieving peace and tranquility on the planet, maintaining the unity of nations.

According to Professor R. Salamov (2005), a model of modern sports training and the problem of moral education of those involved in the theory and practice of sports are highlighted. As part of the training process, issues of personal moral development and the development of moral standards are reflected in the course of playing sports. Trainers and sports professionals also educate the moral values of those involved in the training process. Analysis and observations have shown that the above topic is not well understood. The pedagogical mechanisms of educating students in the spirit of ideas based on universal values are not fully developed as a result of playing sports. Different levels of data are not sufficient evidence for the scientific validity of the topic and its practical application.

In his study, Ravil Kumar (2017) explores the importance and importance of shaping values among young people through physical education and sports. In his opinion, physical culture and sport play an important role in protecting young people from various negative influences and educating them in the spirit of universal values. At the same time, he highly appreciates the socio-pedagogical opportunities and conditions of sports and emphasizes that his educational value, and not a competitive function, is of great importance for society. At all stages, from sports to amateur, he positively assesses the impact of this sport for all ages and genders.

**Conclusion.** To conclude, improving the organizational, pedagogical and scientific and methodological foundations of the education of students of universal values in the process of sports activities and its implementation in practice. There is a need for comprehensive training of students through sports and the full use of social and educational opportunities in sports. Conducting research on this topic and its effective implementation, primarily of the social function of sports.

#### References

1. Nazarov. Q. Value system: dialectic of stability and variability (socio-philosophical problems of axiology): PhD theses. T., 1996. P. 105.
2. Abdullayev. T. The dialectic of national and universal values in the field of life: PhD theses. T., 1992. P. 103.
3. Salomov. R. Theory of sport traing. T., 2005.
4. Kumar.R. The Benefits of Physical Activity and Exercise for Health. RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary. 2017, volume-02. P. 1-3.

## КИЧИК ЁШДАГИ ҚИЗЛАР БИЛАН ЎТКАЗИЛАДИГАН СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

*Джуллибаева Ш., Есенбаева Н., Утепбергенев А., Отепбергенев Г.,  
Нукус давлат педагогика институти, Нукус, Ўзбекистон  
Кутлимуратов М.,  
ЎзДЖТ ва СУу нукус филиали, Нукус, Ўзбекистон*

Ўзбекистон Республикасининг мустақиллиги шарофати билан барча соҳаларда ҳар томонлама юксалиш юз бераётганлиги, туб ижтимоий – сиёсий ва маънавий ўзгаришлар, умуминсоний қадриятлар тизимида янгиланиш, инсоннинг барча шахсий эҳтиёжлари, талаблари ва манфаатлари биринчи ўринда кўтарилаётгани, айниқса ўсиб келаётган ёш авлоднинг маънавий – ахлоқий ва жисмоний имкониятлари янада ошаётгани бугунги кунда сир эмас.

Бинобарин янги инсонни тарбиялашнинг мураккаб ва кўп қиррали муаммосининг муҳим йўналиши ҳар бир кишида ўз соғлиги тўғрисида ўзи қайғуриш маданиятини сингдиришдир.

Шуни алоҳида такидлаш жоизки мамлакатимизда ёшларга қаратилаётган эътибор ва яратилган шароитлар ҳавас қилса арзигулик даражада. Айниқса хотин – қизларни жисмоний тарбия ва спортга қизиқишларини орттириш чин маънода мамлакат пойдеворини мустаҳкамлайди.

Соғлом боланинг туғилиши, энг аввало, онанинг соғлигига боғлиқ. Соғлиғи ночор, хўрланган, истироб чеккан онадан соғлом фарзанд туғилмайди.

Хотин – қизлар спортини ривожлантириш бугунги кунда долзарбдир. Бунда аввало оиланинг ўрни ниҳоятда муҳим аҳамият касб этади. Қизларни ёшлигиданоқ ҳар томонлама соғлом бўлиб етишишида онанинг ўрни беқиёс ҳисобланади. Ҳар бир она жисмоний тарбияни соғлиқ учун муҳимлигини ҳис қила билса, ўз боласини ҳам соғлом тарбия қила олади. Мамлакатимизда аёллар спортини ривожлантириш учун жуда кенг кўламли ишлар амалга оширилаётгани келажак авлодни ҳар томонлама баркамол, комил инсонни тарбиялашнинг пойдевори аёллар эканлигини яна бир бор таскидлайди. Чунки бизга соғлом авлодни соғлом оналаримиз яратиб беради.

Қизларимизни спортга жалб қилиш борасидаги вазифаларнинг самарадорлигини оширишда ота - оналар ҳам эътиборли бўлишлари лозим.

Ҳар бир қиз бола ўз организмидаги талаб ва эҳтиёжларни ҳисобга олган ҳолда спорт турини танлаши катта аҳамиятга эга. Аммо шуни эътиборга олиш лозимки, тажрибали мураббийлар ҳамкорлигидаги маслаҳати билан қарор қабул қилингани маъқул. Қиз бола учун спорт турлари билан шуғулланиш жараёнида организмга хавфсизликлари муҳимдир. Бунда қуйидагиларни ҳисобга олиш муҳим аҳамиятга эга:

- хотин – қизларни спортга жалб қилишда спортнинг нозик, энгил турлари билан шуғулланиш қизлар организми учун хавфсиз;

- аёллар билан эркаклар орасида жуда кўп биологик фарқликлар мавжуд, аёлларнинг организми гинетик, анатомик ва физиологик даражада эркаклардан фарқ қилиши;

- эркакларда куч, чидамлилиқ ва тезкорлик яхши ривожланган, аёлларда суяклар энгил, мускул массаси кам ривожланган, ёғ қатламлари ва эгилувчанлик яхши ривожланганлиги;

- оғир юкламалар қиз бола организмида турли салбий ўзгаришларни келтириб чиқаради. Спортнинг аёллар учун энг заиф жойи – нерв тизимидир.

Шуни алоҳида такидлаш жоизки, йирик мусобақаларда иштирок этиш учун аёлларда шиддатли юкламалардан сўнг асаб толалари узилиши оқибатини келтириб чиқариши мумкин. Эътиборлиси, инсонлардаги барча касалликлар дастлаб асаб толалари узилишидан келиб чиқади. Юқоридаги фикрларни инобатга олиб иш кўрилса, ҳар бир қиз бола ўзининг ёши, жисмоний қувватига қараб, спорт турини танласа, шуғуллансагина келажакда ҳар томонлама жисмонан ривожланиши билан бир қаторда соғлом ва баркамол болани дунёга келиши учун муҳим пойдеворни яратади.

Қиз бола улғайган сайин унинг ҳоҳиш - истаклари сафига яна бир қанча орзулар қўшилаверади. Болалар боғчасидан, мактабга борадиган вақт келганида барча ота - оналар қизининг маънавий ва жисмоний тарбияси ҳамда жисмонан камолотга етишишига совуққонлик билан қарамайди албатта. Энди ҳамма нарса осон, ёш қиз кўп нарсани ўзи ҳал қилгиси келади ва мураккаб бўлиши кузатилади – «истайман», «истамайман», «қиламан», «қилмайман» деган тарзда ўзининг мустақил фикри пайдо бўлади. Бу ёшда қизларга бирор юмиш буюрмасдан, унга насиҳат қилишга, ялиниб-ёлворишни тақазо этади. Айниқса, ўсмир қизларда жисмоний машқларга бўлган қизиқиш пасайиши кўзга ташланади. Ўсмирлик давридаги бу «ўтиш» даврида қиз бола ўзини мукамал тарбия қила олса, барча натижалар кўнгилдагидек кечади. Бу учун ҳар бир қиз бола ўзи эришиши лозим. Албатта бунга оилавий муҳитнинг таъсири ниҳоятда муҳим аҳамият касб этади.

## **O'QUVCHILARNING FAZOVIIY TASAVVURINI OSHIRISHDA QIZIQARLI MASALALARNING O'RNI**

*Mamatov D.K. dotsent, G'aybullayeva Z., talaba,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

Bugungi kunda ta'lim samaradorligini oshirish ustivor yonalishlardan biridir. Talim oluvchi va ta'lim beruvchi o'rtasida ta'lim olishning obektiv yo'nalishini shakllantirishda, shuningdek ta'lim oluvchilarga tushunarlilik prinsiplardan ta'lim olishning shakl va vositalarini ommalashtirishga katta e'tibor berilmoqda.

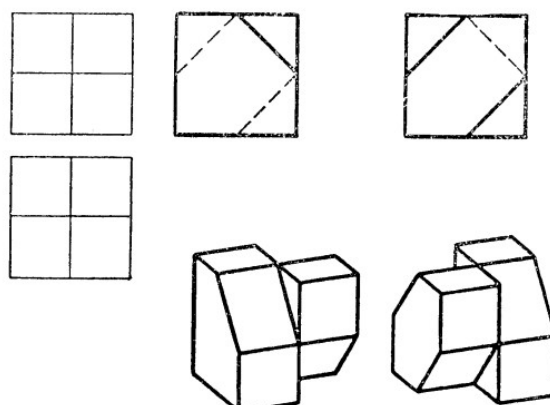
O'quvchilarning faolligini oshiradigan vositalardan biri — chizmachilik darslarida qiziqarli masalalarni bajarishdir. Chunki chizmachilikdan ko'nychilik nazariy masalalar "grafik tilda" hal etiladi.

Har bir fanning o'z maqsadi bo'lgani kabi grafika fanlari maqsadi ham alohida strikturaga ega. Chizmachilik fanida asosiy e'tibor fazoviy tasavvurni oshirish, shakllantirishga qaratiladi. Fazoviy tasavvurni oshirishning bir necha xillari bo'lgani kabi qiziqarli masalalar va ularni bajarish orqali tasavvurni shakllantirish mumkinligi, oddiy geometrik jismlarni loyihalab, murakkab qiziqarli masalalar fazoviy holatini xayolan shakllantirish imkoniyatini yaratishni bugungi asosiy maqsadimiz qilib oldik.

"Fazoviy tasavvur bu"— chizmachilik o'qitish metodikasida fazoviy tasavvur deganda ko'pincha tasvirlanayotgan ob'ektning tasviri (chizmasi) bo'yicha geometrik shaklini, kattaligini va fazoda joylashishini fikran tasavvur qila olish qobiliyati ko'zda tutiladi. Umuman *tasavvur* – oldin inson sezgi organlariga ta'sir ko'rsatgan buyumlar va hodisalarning sezish obrazidir. Tasavvur xotira obrazlari va fikran idrok qilishga bo'linadi.

Chizmachilik o'quvchilarning fazoviy tasavvurlarini shakllantirishda juda katta imkoniyatlarga ega. Fazoviy tasavvur va uni rivojlanishsiz chizmachilik dasturining asosiy mavzularini o'zlashtirish mumkin emas.

Har bir o'quvchi yoshlar avvalo qiziquvchan xususiyatga ega bo'ladi, ayniqsa o'smirlik davrida har bir elementni e'tibor bilan kuzatadi. Ular chizmachilikka qadar geometriya darslari geometrik shakl va jismlar haqida to'liq tasavvurga ega bo'ladilar. Chizmachilikda ham aynan geometrik jismlar komplekslaridan foydalanib qiziqarli masalalar berilsa, o'quvchilarga qiziqish hissi ortadi. Masalan, parallapipedni loyihalab, soddalashtirib shakllini o'zgartiramiz. Toki uning yaqqol tasvirini chizib ko'rilmasa, o'quvchilarga masala murakkabligicha qolaveradi. Ammo uning yaqqolli (texnik rasmi) bajarib ko'rsatilsa, bajarish mumkin ekanligi, va ularga yana masala yechishga qiziqishi ortadi.



1-rasm.

Maktab chizmachilik kursini o'tishda kam vaqt ajratilganligini hisobga olganda, kursdagi grafik va amaliy ishlar o'quvchilarda grafik bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish, ularning fazoviy tasavvurlarini o'stirish va ijodiy qobiliyatlarini shakllantirishda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Maktabda chizmachilik haftasiga bir soat o'tilishini inobatga olsak, chizmachilik o'qitish metodikasining kamchiligi o'quvchilar individual xususiyatlarini hisobga olmaslikdir.

"Chizmachilik" fani dasturida o'quvchilarni grafik tayyorlashda ularning ijodkorlik qobiliyatlarini shakllantirishga, ularda murakkab bo'lmagan konstruktorlik topshiriqlarini bajarishni o'rgatishga alohida ahamiyat berilgan. Shu maqsadda dasturda "Tasvirlar bo'yicha konstruksiyalash elementlari" mavzusi alohida berilib, o'quvchilarga ikkita ("Konstruksiyalash elementli chizmalarni bajarish" va "Konstruksiyalash elementli ijodiy masalalarni yechish") mustaqil topshiriq vazifalari ham berilgan.

O'quvchilarni ijodkorlik topshiriqlarini bajarishga o'rgatishning dastlabki bosqichlarida detal elementlarini konstruksiyalash yoki uning qismlarini takomillashtirish masalalari bilan kifoyalanish

zarur.1-rasm.

Chizmachilik fanida o'quvchilarga ma'lum yo'nalishdagi maxsus topshiriqlar berish orqali ularda konstruksiyalash qobiliyatlarini shakllantirish nazarda tutilgan. Konstruksiyalash elemengli topshiriqlar tuzishda bajarilishi zarur shartlar quyidagacha:

1. Asosiysi — ularda topqirlik, yechimni mustaqil ijodiy izlash, ma'lumotlarning kombinatsiyalashtirib berilishi yoki tutashuvchi detallar o'lcham va shakllarini hisobga olish.

2. Topshiriqlar to'plami har xil bo'lishi kerak. Masalan, ularning birida detal qismlarining o'rnini o'zgartirish, boshqalarida qayta ishlash yoki konstruksiyani butunlay o'zgartirish yo'li bilan yechim topilishi mumkin.

3. Toishiriqni bir necha variantda yechish imkoniyati bo'lishi ma'qul. O'quvchi ulardan birini asoslagan holda tanlashi zarur.

4. Iloji bo'lsa topshiriq shartida yechim topishga ko'maklashadigan "yashirin yordam" bo'lg'ani ma'qul. Bu "yordam" ba'zan oddiy yechim topishdan o'quvchini chalg'itishga ham xizmat qilishi mumkin.

5. Natijani grafik taxt qilish (chizma) iloji boricha sodda ko'rinishda bo'lg'ani ma'qul.

6. Topshiriqda o'quvchilarga notanish bo'lgan texnik-texnologik ma'lumotlar bo'lmasligi kerak.

O'quvchilarning yangilangan mazmundagi grafik bilim, ko'nikma va malaka, fazoviy tasavvurini o'stirish, ijodiy qobiliyatlarini shakllantirishga bog'liq muammoni ilmiy jihatdan asoslash obektiv zaruratning xususiyatlarini hisobga olishni talab qiladi.

Hozirgacha ko'pchilik amaliyotchi chizmachilik o'qituvchilari o'rtasida o'quvchilarning ijodkorlik qobiliyatlarini rivojlantirishda asosan detal shaklini o'zgartirib chizish, unga sodda qo'shimchalar kiritish bilan bog'liq topshiriqlar keng qo'llaniladi. Ammo oddiy geometrik jismlar, masalan, paralpiped ichida simdan tayyorlangan figuralardan foydalanish mumkin.

Birinchi dan, detal shaklini o'zgartirish va yangi mahsulotni loyihalash, bular o'zaro bog'liq, lekin har xil faoliyat turlariga kiradi. Ikkinchi dan, detal shaklini o'zgartirish bilan bog'liq topshiriqlarda ularning shartini o'zida ham yagona yechim topish talab qilinganligi uchun ham ijodkorlik elementlari yo'q. Bu topshiriqlar o'quvchilarning obrazli fikrlash qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ammo ularning darsga qiziqishlarini aytarli orttirmaydi. Lekin, biror elementar amaliy muammo bilan bog'liq, o'quvchilarning loyihalash qobiliyatlarini rivojlantiradigan topshiriqlar haligacha umumta'lim maktablarining grafika fanlari mazmuniga kiritilmagan. O'quvchilarning ijodkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish uchun, biz grafika fani o'qituvchisiga dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda oddiy yechimga ega mashqlardan boshlab murakkab (ikki va uch yechimga ega) detallardan tashkil topgan qiziqarli masalar berishlari mumkin.

Adabiyotlar

1. Gerver V.A. Tvorchestvo na urokax chercheniya. -Moskva:Gumanitarniy izdatelskiy sentr VLADOS, 1998.

2. .Rassoxin V.V. Zanimatelniy zadachi po proyeksionnomu cherchiyu.-Moskva:1969.

3. Ro'ziev E.I. Chizmachilik o'qitish metodikasi. — Urganch: 2001.

## **ТУРЛИ ЁШДАГИ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ**

*Калмуратов И.П., талаба,*

*Нукус давлат педагогика институти, Нукус, Ўзбекистон*

Ўқувчи-қизларнинг жисмоний тарбия дарслари жараёнидаги жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик даражаси ўзига хос бўлиб, фарқли равишда индивидуал ўзгаришларга эга.

Бир хил ёшдаги ва бир хил жисмоний ривожланишга эга бўлган болаларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши ҳар хил эканлиги таъкидланган. Шу сабабли, жисмоний ривожланиши ҳар хил бўлган ўғил ва қизларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун индивидуал дастурлар тузиш, машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш, дарс жараёнида ҳар бир гуруҳ учун самарали ёндашган ҳолда ўргатишни ташкил қилиш жисмоний тарбия жараёнида долзарб масалалардан биридир.



Организм бир-бирига боғлиқ бўлган қонуният асосида ўсади ва ривожланади. Шунга қарамасдан, бола баъзан тез ўсиши ёки ривожланишдан орқада қолиши мумкин. Тухум хужайра уруғлангандан бошлаб одам ривожлана бошлайди, бу жараён то умрининг охиригача давом этади.

Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларига бўйнинг ўсиши, вазн, бош ва бошқа кўрсаткичлари.

Ўқувчи-қизларнинг ҳаракат тартибини тузиш, уларнинг соғлиғини сақлаш ҳамда мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожлантиришда фаол ҳаракат тартиби асосий омиллардан ҳисобланади. Ҳаракат, яъни жисмоний машқлар, аввало организмнинг барча системалари: асаб, юрак-қон томир, нафас. скелет, мускул ва мушак системаларининг ривожланиши учун жуда зарур.

Ўқувчи-қизларни қоматини тўғри тутишга ўргатиш лозим. Қоматни тўғри тутиш, бунда гавда ва бош тўғри тугилади; кўкрак қафаси бир оз керилган, баравар турган елкалар сал орқага ташланган, умуртқа нормал ва табиий равишда эгилган, оёқларнинг тос-сон ва тизза бўғинлари тўла ростланган бир хил баландликда турган кураклар кўкракка яқинлашган бўлиши лозим.

Қоматни тўғри шакллантириш мактабнинг бошланғич синфлардаги жисмоний тарбиянинг вазифаларидан бири ҳисобланади, шу боис жисмоний тарбия дастурига қоматни шакллантиришга оид махсус машқлар киритилади.

Катта мактаб ёши (15 ёшдан 16 ёшгача). Бу давр бола бўйи тез чўзилиши, вазни ортиши, жинсий безлар жадал ишлаши билан ҳарактерланади.

Ўсмирлик даврида болаларнинг жисмоний ва руҳий тараққиётида кескин ўзгаришлар рўй бериши сабабли, бу давр ўтиш даври деб аталади ёки балоғатга етиш даври. Қиз болалар 15-16 ёшда, ўғил болалар 16-17 ёшида балоғатга етадилар. Бу давр кескин ўзгаришларга бой бўлганлиги сабабли ўсмирларнинг ҳулқида бир-бирига зид ҳолатлар: гоҳ болаларда серҳаракатлилик, гоҳ сусткашлик, гоҳ жўшқинлик, гоҳ бўшанглик, гоҳо ишга кучли ҳавас, гоҳида ишни пайсалга солиш, ўжарлик қилиш ҳолатлари учрайди.

Ўсмирлар ёши организми ва унинг қисмларининг максимал тезлик билан ўсиши, оксидланиш жараёнининг тезлашуви, организм функционал резервининг ўсиши, ассимюлятор жараёнининг фаоллашуви, кескин эндокрин силжишлар, бош мия ва ички аъзолар морфологик жараёнининг функционал дифференциялашуви билан характерлидир. Ўсмирлик ёшида жинсий етилиш жараёни, тананинг жадал ўсиши кузатилади. Тана бўйича бир йилда 4-7 см га 5 см оёқлар узайиши ҳисобига ўсади. Унинг оғирлиги эса 3-6 кг.га ошади.

Ўғил болаларнинг бўйига ўсиши 13-14 ёшга тўғри келади, яъни тана узунлиги 7-9 см га ортади, қиз болаларда эса бу кўрсаткич 7-22 см бўлиб, у 11-12 ёшга тўғри келади. Қиз болаларда ўсиш даври тезроқ бўлгани учун (11-13 ёшда), уларда тана ўлчови ҳам каттароқ бўлади. 13 ёшдаги қизлар ўғил болалардан оғирлиги 3,3 кг, бўйиннинг узунлиги 1,8 см, кўкрак қафаси айланаси 2 см лиги билан фарқ қилади.

Ўсмирлик даврида тана аъзоларининг нотекис ўсиши кузатилади. Қўл-оёқлар танага нисбатан тезроқ ўсади, бу тана пропорциясининг ўзгаришига олиб келади. Қиз болаларда тана ўғил болаларга нисбатан узунроқ, оёқлар эса каттароқ бўлади.

Ўсмир болаларда суяк ўсиши тезлашади. Айниқса қўл ва оёқларнинг найсимон суяклари тез, умуртқа поғонаси эса юқорига қараб ўсади. Суяклар энига секинроқ ўсади. Скелетнинг суякланиши давом этади, билакларда суякланиш тўғриланади, эпифизар тоғайларда ва умуртқа дискларида эса секин-аста суякланиш пайдо бўлади.

Шунга кўра, мускул тўқимасининг ривожланиши, суяк скелетининг ўсишдан орқада қолиб кетиши ва кам ҳаракатлилик сабабли умуртқа поғонасида қоматнинг ўзгариши ёки умуртқа поғонасининг деформацияси кузатилади. (Я.А.Еголинский).

14-15 ёшда бўғим боғловчи аппарат, мускул, тоғай ва тўқималар скелети мускулида юқори даражага етади. 13 ёшга келиб тана оғирлиги жуда тез ошади. Айниқса мускул оғирлиги ўғил болаларда 13-14 ва қиз болаларда 11-12 ёшда интенсив ошади. 14-15 ёшга

келиб, ўз хусусиятларига кўра мускуллар катталар мускулидан фарқ қилмайди (Н.Н.Леонтева).

Шу билан бирга мускул кучи жинсий етилиши даражасига ҳам боғлиқ (Л.А.Вахрах). Бу даврда жисмоний машқлар мускул кучи оғирлигига нисбатан камроқ ўсиши эътиборга олган ҳолда белгиланиши керак.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак ўсмирлик даврида жинсий аъзоларининг морфологик ва функционал ривожланиши тана оғирлигининг ўсишига сабаб бўлади.

Мутахассисларнинг фикрича, қизлар жисмоний тайёргарлигини оширишда бевосита уларнинг конституционал тузилишини ҳисобга олиш муҳим аҳамият касб этар экан. Шу билан бирга жисмоний тайёргарлик даражасини оширишда жисмоний қобилиятларнинг ўрни бекиёсдир.

## **HARAKATLI O'YINLARNING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY XUSUSIYATLARI RIVOJLANISHIGA TA'SIRI**

*Ibragimov A.K., dostent, Ma'murov B.B., magistrant,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston.*

Harakatli o'yinlar harakat qobiliyatlari rivojlantirish vazifasining amalga oshirilishini maksimal darajada ta'minlaydi, chunki ularning mazmuni harakat dasturlarini shakllantirish va almashtirishga yo'naltirilgan.

Ma'lumki, insonning rivojlanish jarayonida egallab boradigan harakat tajribasi turli darajadagi harakat dasturlarining yuzaga kelishi va mustahkamlanishida o'z ifodasini topadi. Harakat malakalari qanchalik xilma-xil bo'lsa, yangi harakatlarni o'zlashtirish imkoniyatlari shuncha ko'p bo'lishi tabiiy [1,4] harakatli o'yinlar murakkab tizimlar bo'lgan tana va uning qismlari holatlari, harakatlar va harakat faoliyatlarining tez-tez almashinib turishi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib sensomotor tarkibiy qismlar, ularni tashkil qilishning turli darajalari orasida o'zaro ta'sir yuzaga keladi. Bu yangi harakat dasturlarining paydo bo'lishi bilan kuzatiladi.

Pedagogika amaliyotida predmetlar bilan syujetli, harakatli va didaktik o'yinlar farqlanadi. Bolalar jismoniy tarbiyasida harakatli o'yinlar juda katta ahamiyatga ega, harakatli o'yinlar kichik, o'rta va katta harakatchanlik darajasiga ega bo'lishi mumkin. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar tabiiy harakatlarni o'yinlar yordamida o'zlashtiradilar (qadamlab yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashish). Harakatli o'yinlar bolalarni jismonan tarbiyalashning asosiy vositalaridan biri. Ularni ikki yoshdan boshlab qo'llash mumkin. Bu davrda bolalar yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish kabi hayot uchun zarur harakat ko'nikmalarini o'zlashtira boshlaydilar [2,3].

Katta maktabgacha yoshdagi bolalar kuch (qo'llarda tortilish), tezkorlik (qisqa masofaga yugurish, mokisimon yugurish) va boshqa sifatlar bobida musobaqalashar ekanlar, o'z harakat va imkoniyatlarini baholashga qodir bo'ladilar. Jismoniy rivojlanishdan tashqari, harakatli o'yinlar bolalarda iroda, mardlik, qat'iyatlilik, chidamlilik, jur'at kabi xislatlarni tarbiyalashga yordam beradilar.

Bolalar o'zlarining harakatiga bo'lgan ulkan ehtiyojlarini, odatda, o'yinlar vositasida qondirishga urinadilar. Ular uchun o'yin - birinchi navbatda, faoliyat, harakat. Harakatli o'yinlar chog'ida bolalarning harakatlari takomillashadi, tashabbuskorlik va mustaqillik, ishonch va qat'iyat kabi sifatleri rivojlanadi. Ular o'z harakatlarini muvofiqlashtirish, hatto ayrim qoidalarga rioya qilishni (dastlab, albatta, sodda shaklda) o'rganadilar.

Uch yoshgacha bo'lgan bolalar, odatda, juda ta'sirchan, emostional, holatlari noturg'un: ular serharakat bo'ladilar, lekin bir turli harakatlardan tez charchaydilar, tanaffussiz uzoq vaqt yura (yugura) olmaydilar. Shuning uchun o'ta faol bolalarni nazorat qilib turish: qo'llarida osilishga, katta balandlikdan sakrashga ruxsat bermaslik, ularning e'tiborlarini birmuncha sust sur'atli o'yinlarga tortish kerak. Asta-sekin o'yinlarning mazmuni ham o'zgarib boradi. Bolalar dastlab kattalarning ko'rsatmalari bilan harakatlarni bajaradilar: masalan, tovuq yoki qushchani tasvirlaydilar - «don cho'qiydilar», «uchadilar». Uch yoshda bolalar kattalarning harakatlariga taqlid qilishdan turli «tasviriy» yoki rollar bo'yicha bo'ladigan o'yinlarga o'tadilar: ular «xola-

xola» o'ynaydilar, shifokor, sotuvchi, haydovchi, oshpaz va boshqalarni tasvirlaydilar. Bolalar o'zlariga tanish harakatlarnigina emas, ko'rganlarini faol ravishda takrorlaydilar. O'yin uzoqroq davom etadi, uning syujeti xilma-xil va tushunarliroq bo'lib boradi. Keyinroq o'yin yanada murakkablashadi: unda uchta rol paydo bo'ladi, masalan, bir bola qo'yni, ikkinchisi - bo'rini, uchinchisi - cho'ponni tasvirlaydi.

Har xil o'yinchoqlar bilan o'tkaziladigan mustaqil harakatli o'yinlar juda foydali; bolalarni ikkita, uchradan guruhlash mumkin. Bolaning harakatlari odatda o'yinchoq turlari bilan belgilanadi: masalan, bayroqchalar, halqalar bilan yugurish, mashinalarni yurgizish, koptoklarni dumalatish, otish, ilib olish kerak.

Bolalar bunday o'yinchoqlar bilan qiziqib shug'ullanadilar. Biror mustaqil o'yinlarda bolalar darhol faollik va tashabbuskorlikni namoyon eta olmaydilar, ularning harakatlari bir xil va cheklangan. Lekin kattalarning topshirig'ini bajarish bilan bog'liq o'yinlarda bolalarning harakatlari aniq maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi, ular harakatlarni bir necha bor takrorlab, harakat ko'nikmalarini mustahkamlaydilar, chaqqonlik, epchillikni rivojlantiradilar [5].

Bolalar hatto o'zlari o'yin bilan mashg'ul bo'lgan vaqtlarida ham ularga rahbarlik qilib turish juda muhim. Ulardan ayrimlarining o'yinini murakkablashtirish, boshqalariga boshlagan ishini oxiriga etkazishini o'rgatish, uchinchisi agar jimgina o'ynayotgan bo'lsa, gaplashib turish maqsadga muvofiq.

Ko'pincha mustaqil o'yinlarda bolalar noto'g'ri va hatto xavfli harakatlarni ham bajaradilar: kursi yoki xoda ustidan butun oyoq kaftiga tayangan holda deyarli to'g'ri oyoq bilan sakrab tushadilar; erdan butun oyoq kafti bilan itarilib yuguradilar. Bunday hollarda har xil yo'llardan foydalaniladi: katta odam o'zi o'yinga kirishadi; bolalarga ular taqlid qila oladigan biror tanish va yaqin obrazni eslatadi (mushuk qanday yumshoq sakrashini, qushchalar qanday shovqinsiz uchishlarini) [3].

Bolalarga o'rgatilishi kerak bo'lgan dastlabki o'yinlar muayyan syujet va qoidalarga ega bo'lmaydi. Bola oddiy, qiziqarli topshiriqlarni bajaradi: kelib, o'yinchoqni qo'lga oladi, kattalar oldiga yugurib borib, ular qo'lida nima yashirilganligini ko'radi.

(«Bayroqchani ol», «Mening yonimga yugur», «Bayroqchani top»).

O'yinlarni o'rgatishda muayyan izchillikka rioya qilish kerak. Masalan, «Meni tutib ol» o'yini «Seni tutib olaman» o'yiniga qaraganda soddaroq. Birinchi holatda bola o'zidan katta kishini tutib olishi lozim; ikkinchi o'yinda tutilish xavfi yuzaga keladi, shuning uchun bola ko'proq jismoniy kuch sarflashiga to'g'ri keladi [5]. O'yinlar tobora mazmunan boyroq va xilma-xilroq bo'lib borishi, yanada murakkabroq topshiriqlarni o'z ichiga olishi zarur. Agar bola dastlab o'yinchoqni olish uchun o'zi istagan sur'atda yugurgan bo'lsa, o'yin yaxshi o'zlashtirilib olinganidan so'ng yugurish sur'atini kattalar belgilashi kerak.

Nutq o'yin mazmunining ijodiy rivojlantirilishiga, qoidalar va taktika bilan boyitilishiga, o'yinlar tajribasining almashinishiga, yangi o'yinlarning yaratilishiga yordam beradi. Nutq o'yin jarayonida ishtirok etuvchilarning xatti-harakatlarini to'g'ri yo'naltirib, o'yinni o'rgatishga, o'yinga rahbarlik qilishga yordam beradi. Nutq kishiga mavhum fikrlash va umumlashtirishlar qilish imkonini beradi, o'z obrazlarini yaratishga, o'yinni ijodkorona yondashuv asosida boyitishga yordam beradi.

O'yin faoliyati tarkibida o'quv faoliyati ham shakllana boshlaydi va keyinchalik u etakchi o'rinni egallaydi. O'quv elementlarini katta odam kiritadi, ular o'yin mohiyatidan bevosita kelib chiqmaydi. Maktabgacha yoshdagi bola o'ynab turib o'qiydi - u o'qishga xuddi muayyan qoidalari mavjud bo'lgan o'ziga xos rolli o'yinga qaraganday qaraydi. Biroq mazkur qoidalarga amal qilish asosida bola o'zi sezmaganda eng sodda o'quv faoliyatlarini o'zlashtiradi. Maktabgacha yoshdagi bolada o'qishga ishtiyoq paydo bo'lib, dastlabki bilimlar shakllana boshlaydi.

#### АДАБИЁТЛАР

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 228.
2. Геллер Е.И. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения //Теория и практика физической культуры. - 1988. - №3. - С. 20-22.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2001. - С. 264.

4. Грунфинкель В.С., Левик Ю.С. Скелетная мышца. Структура и функция. - М.: Наука, 1985. - С. 129.
5. Янкевич Е. И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М: Физкультура и спорт, 1999. - С. 206.

## HARAKATLI O'YINLAR ORQALI BOLALARNING JISMONIY HAMDA RUHIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

*Gafurova M.Yu., katta o'qituvchi, Nurullayev A.R., o'qituvchi, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston.*

**Annотatsiya.** Maqolada bolalarni harakatli o'yinlar orqali sog'lom, serharakatchan qilib tarbiyalash hamda ruhiy tayyorgarligini rivojlantirish jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida umumpedagogik usullar va jismoniy tarbiya ta'limi talab-laridan samarali foydalanishga alohida e'tibor beri kerakligi haqida fikr yuritilgan

**Tayanch tushunchalar:** Bolalar, jismoniy tarbiya, pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, oila, ta'lim, ijtimoiy, ilmiy

Kichik yoshdagi bolalarni sog'lom, serharakatchan qilib tarbiyalash asosan pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya fanlaridagi ta'limotlarga suyangan holda jismoniy tarbiya ta'limi asosida vujudga keladi.

Odatda maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasi mazmuni quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

1. Maktabgacha tarbiya bolalar muassasasi.
2. Oila.
3. Bolalarning mustaqil va erkin faoliyati (o'yinlar).

Maktabgacha yoshdagi bolalar jismoniy tarbiyasini yo'lga qo'yish, ularning mazmuni va mashq-o'yinlarning ijtimoiy-tarbiyaviy mohiyati to'g'risida, shuningdek, oilada jismoniy tarbiyani tashkil qilish masalalari bo'yicha A.Q. Atoevning ilmiy-tadqiqot ishlari va ilmiy-ommabop risolalari muhim ahamiyatga egadir. Bu muammolarga bag'ishlangan dissertatsiya ishlari o'quv-uslubiy qo'llanmalar maqsadli ravishda amalga qo'llanil-moqda.

Bolalar bog'chalarida jismoniy tarbiya tadbirlari maxsus ishlab chiqilgan "Ilk qadam" dasturi asosida olib borilib, bolalarning yoshi va salomatlik darajalariga qarab o'yin-mashqlar tashkil etiladi.

Oila sharoitida bolalarni tarbiyalash va jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanish ikki holatda olib boriladi:

1. Bog'chadan keyingi bo'sh payti va dam olish kunlari.
2. Bog'chaga qatnamaydigan bolalarni uy sharoitida shug'ul-lantirish.

Bolalarning mustaqil va erkin mashq-o'yinlar bilan shug'ullanishlari ham ikki yo'nalishda bo'ladi, ya'ni:

- bog'chada tarbiyachilar va oilada ota-onalar nazoratida bolalarning erkin o'ynab, mashq qilishlari;
- uy sharoitida bolalarning mustaqil o'ynashi va ko'cha, o'yin maydonlarida yurib mustaqil harakat qilishi.

Bolalar jismoniy tarbiyasi to'g'risida fikr yuritish va ularni amalga oshirishda birinchi navbatda sog'liqni shakllan-tirish, jismoniy tarbiya texnologiyalarini qo'llash yo'llarini oydinlashtirish lozim bo'ladi.

Anatomiya, fiziologiya fanlarida ta'kidlanishicha, bolalarning tana a'zolari (organizm) tez o'suvchan va rivojlanish darajalari kuchli bo'ladi, ammo mushak, suyak va asab tizimida egiluvchanlik, cho'ziluvchanlik jarayonlari juda bo'sh (mo'rt) hamda mustahkam bo'lmaydi. Shu sababdan ham 1-6 yoshdagi bolalarning harakat malakalarini shakllantirish va barqarorlikka olib kelishda turli xil jismoniy mashqlar, tabiiy harakatlar va o'yinlardan maqsadli foydalanishga to'g'ri keladi. Albatta bolalarning yoshi (1-2, 3-4, 5-6) va salomatligi, eng muhimi esa harakatchanligiga qarab mashq-o'yinlar qo'llanilishi shart. Bunday mashq va o'yinlar majmui "Ilk qadam" dasturida aniq berilgan.

Umuman olganda harakatli o'yinlar umumrivojlantirishni tarbiyalaydi va turmushdagi

mehnat, o'zaro hamkorlik, bir-biriga mehribon, yordam berish his-tuyg'ulari paydo bo'ladi.

Bolalarning salomatligini yaxshilash, harakatchanligini oshirish va atrof-muhit bilan tanishish, issiq-sovuq kunlarda (ob-havo) yurishga o'rgatishda sayr-sayohatlar muhim vazifalarni bajaradi.

Bunda bolalarning fikr doiralari kengayadi, yashayotgan joyning ko'rkam-ligi, obodligini ko'rib zavqi oshadi. Shu asosda o'pkada havo almashishi, yurak-qon tomirlarining holati yangilanadi. Bu esa ichki a'zolarning yaxshi ishlashi, ovqatni hazm qilish, ishtahaning oshishiga yordam beradi. Suyak, mushaklarning mustahkamlanishi va tanadagi bo'g'inlarning egiluvchanligi tiklanib mahkam tutishini ta'minlashda bevosita xizmat qiladi. Bu yoshdagi (1-6) bolalarni jismoniy tarbiyalashda tarbiyachi-uslubiyatchining (metodist) nazariy bilimlari, amaliy tajribalari muhim o'rinda turadi.

Maktabgacha bolalar tarbiya muassasalarida ta'lim-tarbiya-ning boshqa sohalari (nutq o'stirish, chizmachilik, musiqa) bo'yicha mashq-o'yinlar mazmunida, asosan harakatli o'yin-mashqlar jarayonida bolalarga tozalik (gigienik omillar) haqida doimiy tushuncha berish, eslatib turish, talab qilish kabi pedagogik texnologiyalarni qo'llash, bolalarda sezgirlik, onglilik, mustaqillik, tarbiyachi va ota-onalarga itoat etish kabi fazilatlarini tarbiyalaydi va ular bolalarda tobora mukammallashib boradi.

Bu yo'lda sog'lomlashtirish (vareologiya), o'z harakatlarini (tezlik, epchillik, chaqqonlik) sezish, bilish va ongli ravishda ularni tezlashtirish kabi his-tuyg'ularga ega qilishda tarbiyachining kuzatuvchanligi, faoliyatlarni to'g'ri baholashi va rag'batlantirishi (maqtashi, namuna qilib ko'rsatish) bolalarda har bir sohaga intilish ishtiyoqlarini oshiradi. Bu esa katta guruhlardagi (4-6 yosh) bolalarning sog'liqni saqlash, shikastlan-maslik, ehtiyotkor va tadbir bilan o'zini idora qilishga o'rgatadi.

Hayotda uchraydigan turli yumushlar, mehnat turlari, kasbga havas qilish, oila, mahalla, Vatan tushunchalarini tushunish, bu yo'lda yordam berish kabi tushuncha va ko'nikmalarni egallashga safarbar qilish lozim bo'ladi.

Ma'lumki, shaxsni shakllantirish va uning biron sohaga qiziqishi va uni tarbiyalashda shaxsiy xususiyatlar (individ) muhim o'rinda turadi. Imkoniyatlari yaxshi bo'lgan tarbiya muassasalarida kasbiy yo'nalishlarga (rasm chizish, raqs, qo'shiq) qaratilgan dars-mashg'ulotlar, o'yinlar tashkil etilmoqda. Bu yo'lda "kichkintoy polvonjonlar" musobaqalari e'ti-borga loyiqdir. Shu sababdan sport zallari, o'yin maydonlari talab darajasida bo'lgan bog'chalarda iqtidorli (qobiliyatli) bolalarni o'zbek kurashi, sharqona yakka kurashlar, futbol, qiz bolalarni badiiy gimnastika va boshqa sport turlari bo'yicha tayyorgarlik mashg'ulotlarining olib borilishi olqishlarga sazovordir.

Mutaxassis olimlar ta'kidlaganidek, bolalarning faol harakatlari asosan biologik, psixologik va ijtimoiy xususiyat-lar bilan bog'liq bo'lib, ulardagi salomatlik va jismoniy tayyor-garlik darajalarida – "men o'zim bajara olaman, qila olaman", ruhiy holatlari – "men xohlayman, istayman" va ma'naviy jihat-dan esa "bajarishim kerak, shart" degan ishonch tuyg'ulari bo'lishi kerak. Bularni esa faqat ta'lim-tarbiya jarayonlarida umumrah-barlik va yakka tartibda tarbiyalash ko'zda tutilishi lozim.

Bolalar bog'chalaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida umumpedagogik usullar va jismoniy tarbiya ta'limi talab-laridan samarali foydalanishga alohida e'tibor beriladi. Ya'ni jismoniy sifatlarni shakllantirish hamda rivojlantirishda quyidagi usullar amalga oshiriladi:

- mashq va o'yinlarni ko'rsatish, namoyish qilish;
- so'zlab tushuntirish, hikoya qilish;
- mashq qildirish, ya'ni bolalarning o'zlari bajarishlari, vazifalar asosida takrorlashlar;
- bolalarning so'zlar bilan ifoda etishlari.

Jismoniy tarbiya pedagogikaning tarkibiy qismi sifatida bolalarga o'yin mashqlarni o'rgatishda ularning turlarini tan-lash, engil va osonlikdan qiyin – murakkabroq bo'lgan mashqlarni berish, izchillik va ketma-ketlik asosida tarbiyalash tamoyillari asosiy o'rinda turadi.

Maktabgacha tarbiya muassasalari ilk bosqich sifatida kelajak avlodning har tomonlama barkamol bo'lishiga asos bo'ladi. Ya'ni sog'lom, aqlli, odobli va kasb tanlash, udda-buronlik kabi fazilatlar shakllanib, ular yanagi bosqichlarda takomillashadi.

## ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. *Atoyev A.Q. Bolalarni chaqqon epchil va baquvvat qilib tarbiyalash. T., O'qituvchi, 1990, -104 b.*
2. *Azimov I.G., Xamroqulov A.K. Fiziologiya cheloveka. T.: Ibn Sino. 1991. 25 s.*
3. *Xodjayev Sh.G. Salomatlik xolatiga qarab maxsus tibbiy guruhga kiritilgan bolalar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish. Uslubiy tavsiyanoma. - T., 1996, - 33 b.*

## ЁШ КУРАШЧИЛАРИНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРЛАРИ

*Хидоятов Ш.Ш., ўқитувчи,*

*Бухоро давлат тиббиёт институти, Бухоро, Ўзбекистон*

Ёш авлодни жисмонан соғлом ақлан етук бўлиб ўсишларида жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти каттадир. Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга бўлган эътибор давлат сиёсати даражасида қаралмоқда. Бу борада қабул қилинган қонунлар Жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантиришга кенг йўл очиб бермоқда. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 2-октябрдаги ПҚ-3306-сон “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ва бошқа фармон ҳамда қарорлари ўз самарасини бермоқда.

Таълим муассасалари ва бошқа турдаги спорт жамиятларида спорт турлари бўйича тўғарақларни ташкил этиш, болаларни жисмоний, маънавий-ахлоқий тарбиялашнинг замонавий шакл ва услубларини ишлаб чиқиш ҳамда яратишга бўлган эҳтиёжи мавжуд.

Ўзбек курашининг жаҳон майдонига чиқиши, унинг тан олиниши аждодларимизнинг азалий орзуси умидлари ушалганлигини исботидир.

Ҳозирда кунда жаҳон ареналарида спорт натижаларини ўсиб бориши ва рақобатнинг кескинлашуви соҳа мутахассислари олдида янада янги услубларни машғулот жараёнига тадбиқ этиб самарадорлигини амалий ва назарий асослаш маъсулиятни юклармоқда.

Кураш бошқа спорт турлари каби ўзига хос муҳим томонларга эга. Кураш билан шуғулланувчилар дастлабки кундан бошлаб машғулотлар жараёнида бериладиган ҳар бир восита ва усулларни пухта ўрганиб олиши зарур. Бунда айниқса қуйидаги тайёргарлик босқичларига эътибор қаратиш лозим:

- назарий жиҳатдан умумий ва махсус тайёргарлик;
- жисмоний жиҳатдан умумий ва махсус тайёргарлик;
- техник ва тактик тайёргарлик;
- руҳий тайёргарлик;
- ҳакамлик ва услубий тайёргарлик.

*Назарий жиҳатдан умумий ва махсус тайёргарлик:* Назарий тайёргарлик умумий ва махсус билимлар тизимининг таркиб топиши ва такомиллашувини, спорт машғулотининг руҳий, физиологик, гигиеник, техникавий-тактик ва бошқа қонуниятларини ўрганиш ҳамда тушунишни таъминлайди, ахлоқий сифатлар, эътиқод, ҳис-туйғу ва ахлоқ нормаларининг тарбияланишига ёрдам беради.

*Жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик ва ҳар томонлама махсус тайёргарлик:* Миллий курашда жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик спортчиларнинг ривожланишига ҳамда уларнинг фазилатлари ва қобилиятларини такомиллаштиришга қаратилган. У саломатликни мустаҳкамлайди, кишини ҳаёт учун зарур бўлган кўникма ва малакалар билан бойитади ҳамда унга курашнинг танлаган тури бўйича камол топиши учун шарт-шароит яратади.

Жисмоний жиҳатдан махсус тайёргарликнинг хусусияти шундаки, жисмоний жиҳатдан умумий тайёргарлик ҳаракатларнинг ўзига хослигини ҳамда энг муҳим жисмоний ва иродавий сифатларни умумий режада эмас, балки кураш тури хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ривожлантириш зарурлигини эътиборга олиб ўтказилади.

*Техник ва тактик тайёргарлик:* Кураш шароитидаги тактика ва техника бир-бири билан узвий боғлангандир.

Кураш техникасининг моҳияти энг самарали махсус ҳаракат амалларидан, курашнинг энг самарали махсус ҳаракат амалларидан, курашнинг усул ва услубларидан мақсадга мувофиқ фойдаланишдан, спортчининг кураш мусобақалари пайтида ўз иродавий ва жисмоний сифатлари ҳамда куч ва қобилиятларидан муваффақиятга эришиш учун оқилона фойдаланишидан иборатдир.

*Тактика* - бу айрим ҳаракатлар ёки урашни ва умуман, мусобақани олиб бориш услуби ёнки услубидир. Курашчининг курашиш вақтида техникани, усулларни, ҳаракат ёки

комбинацияларни қўллаш услуби, бу тактика деб аталади.

*Рухий тайёргарлик:* Бу интеллектуал, ахлоқий, эстетик, иродавий ва рухий тайёргарликни ўз ичига олади, у курашчиларнинг машқ пайтида ҳамда мусобақалар жараёнида ва шунингдек, шуғулланувчиларнинг ўзаро муносабатларида амалга ошади. Рухий тайёргарлик спортчининг онги хатти-ҳаракати, ишларида ҳам намоён бўлади. Рухий тайёргарлик бутун ўқув-машғулот ва тарбиявий жараёнга сингиб кетиб, спортчини айрим машғулотларда, муайян бирон-бир курашда ва умуман мусобақаларда учрайдиган қийинчиликларни енгишга мойил қилади.

*Ҳакамлик ва услубий тайёргарлик:* Тайёргарликнинг бу тури гуруҳ раҳбари, жамоадаги жисмоний тарбия-спорт ишларининг ташкилотчиси, ҳакам ёки жамоатчи кўникма ва малакаларни янада такомиллаштиришга қаратилган. Бундан ташқари, методика соҳасидаги билим ва амалий кўникмалар спарринг ва ўзаро машқ қилишда, индивидуал машқларни ёки дарс тизимига оид машқни ўрганишда, бир спортчи бошқаси билан шуғулланганда техника ва тактикани такомиллаштиришга ёрдам беради. Дарс ўтувчи, бундай пайтда ҳаракатларни энгиллаштириб ёки қийинлаштириб, уларни мураббий учун ҳам, турли рақиблар учун ҳам ўзи бажаради. Мазкур усул курашчилар маҳоратининг ўсишига ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтганда ўзбек кураши мураббийларидан ўз шогирдларини юқори малакали курашчи қилиб тарбиялаш учун уларни осонлик билан ғалабага эришишга ушбу бешта тайёргарлик босқичини тўғри ва мақсадли ташкил қилиш ва пухта ўргатишларини талаб қилади.

**УДК: 316:37.018.11-053.6**

## **МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИ ОРҚАЛИ ХОТИН –ҚИЗЛАР ЎРТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБ ЭТИШ ИШЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ВА МАҲАЛЛА ҲАМКОРЛИГИ**

*Давронова Д.С., катта ўқитувчи, п.ф.б.ф.д. (PhD),*

*Ўзбекистон давлат жаҳон тиллар университети, Тошкент, Ўзбекистон,*

*Саматова Д.Д., талаба,*

*Самарқанд давлат тиббиёт институти, Самарқанд, Ўзбекистон,*

*Аннотация:* Мазкур мақолада миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини кенг ёритиш орқали хотин – қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш ишларининг самарадорлиги ва таъсирчанлигини ошириш, тарбиядан кўзланган асосий мақсад, ҳар томонлама маънавий ривожланган ақлий ва ахлоқий, гоёвий-сиёсий жиҳатдан етук баркамол шахсни шакллантиришдан иборат эканлиги илмий - назарий жиҳатдан таҳлил қилинган.

*Калит сўзлар:* хотин-қизлар спорти, гоёвий-сиёсий маданият, жамият, оила, маҳалла, қадрият, таълим муассасаси, сиёсий онг, сиёсий маданият, фуқаро, вазифа, ёшлар, омил, такомиллаштириш, малака, мустақил фикрлаш, воқеа ва ҳодисаларга муносабат, ахборот технологиялари.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”ги 65-сонли Қарорида “аҳолининг барча қатламлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш орқали уларни жисмоний ҳамда интеллектуал жиҳатдан камол топтириш, жисмоний қобилияти ва ҳаракат фаоллигини такомиллаштириш, жисмоний ва рухий баркамолликка эриштириш, меҳнатга лаёқатини ошириш, зарарли одатлар ҳамда турли касалликларнинг олдини олиш ва соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ирода, ўз кучи ва имкониятларига ишонч каби фазилатларни мустаҳкамлаш, уларда жасорат, Ватанга бўлган ватанпарварлик ва садоқат хислатларини ривожлантириш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаш бўйича тизимли ишларни ташкиллаштириш” масалалари муҳим вазифа сифатида кўрсатиб ўтилган. [1;]

Республикамызда глобаллашув ва техноген цивилизация жараёнида олиб борилаётган ислохотларда, олимларимизнинг илмий фаолиятларида миллий спорт турларини оммалаштириш, халқ ўйинларини кенг ёритиш орқали хотин –қизлар ўртасида соғлом

турмуш тарзини тарғиб этиш ишлари учун яратилаётган имкониятлар соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш, жамиятда ғоявий бўшликка йўл қўймаслик, янгича эътиқод ва дунёқараш эгаларини тарбиялашда муҳим аҳамиятга эга.

Халқаро майдонларда хотин –қизлар ўртасида спорт мусобақаларидан юксак натижаларга эришиб келаётганларининг муҳим омилларидан бири бу аёллар ўртасида оммавий спортга алоҳида эътибор қаратилаётганидир. Халқаро майдонда тарихан қисқа давр ичида обрў ортиришга улгурган мустақил Ўзбекистон дунёга нафақат қадимий маданият, буюк мутафаккирлар, олимлар, шоир ва саркардалар тухфа этган юрт, балки халқаро спорт ҳаракатида улкан муваффақиятларга эришган давлат сифатида ҳам дунё ҳамжамиятига танилди. Жаҳонда бирон бир қитъа ёки бирор бир йирик спорт анжумани йўқки, унда спортчиларимиз шарафига Ўзбекистон мадҳияси янграмаган бўлса.

Миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини кенг ёритиш орқали хотин-қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш ишларининг самарадорлиги ва таъсирчанлигини ошириш, бунёдкорлик фаолиятини тарбиялашда маҳалла тизими орқали бутун аҳоли қатламларини кенг жалб қилиш имконияти мавжуд. Чунки мазкур тизим ўзининг мамлакат миқёсидаги структурасига, административ кадрларига, иш олиб боришнинг ўзига хос ишланган йўналишларига эга. Маҳалла тизимида ёшлар онгида, келажагимиз бўлмиш баркамол авлод тарбиясида спорт турмуш тарзини шакллантириш муҳим ҳисобланади. Бу ишларни амалга оширишда:

– миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари бўйича барча ташкилий тадбирларни ахборот сифатида ижтимоий тармоқлар орқали жойлаштириш;

– маҳаллий телеқўрсатувлар ва радиоэшиттиришлар, ижтимоий рекламалар, мақолалар яратиш ва уларни оммавий ахборот воситаларида кенг ёритиш;

– ҳар бир ҳудуднинг имкониятлари доирасида аҳолининг барча қатламлари ўртасида Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари бўйича энг фаол иштирокчиларига муносиб эътибор қаратиш мақсадида “Ўзбекистоннинг миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари тарғиботчиси” номинациясини таъсис этиш муҳим педагогик аҳамият касб этади. [2;]

Шунингдек, миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини кенг ёритиш орқали хотин-қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш ишларининг самарадорлиги:

– маънавий спорт тарғибот ишларининг узлуксизлигини ва узвийлигини таъминлашга;

–илғор замонавий педагогик услублардан фойдаланишни ташкил қилиш ва уларни ёшлар онгига таъсирини назорат қилишга;

–миллий спорт ўйинларининг келиб чиқиш тарихи билан ёшларни таништиришга;

–ибрат-намуналар келтириб, баҳс –мунозара тарзидаги кечалар ташкил қилишга;

–ёшлар орасида умумий ҳамфикрликни ўргатишга бевосита боғлиқ Республикамизда хотин-қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш масалаларининг ҳаётимиздаги ҳақиқий ўрни ва нуфузи бениҳоя ошди. Бугунги кунда хотин-қизлар ўртасида спортнинг турли йўналишларига эътибор кучайтирилмоқда.

Ҳар қандай фаолиятнинг асосида унинг мазмуни ва мақсадини ташкил қилган билимлар ётади. Шунга кўра, хотин-қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш уларда қуйидаги сифат ва фазилатларни шакллантиришга хизмат қилади: ватанпарварлик, миллий ифтихор, инсонпарварлик, меҳнатсеварлик, иймон-эътиқодлилик, ҳалоллик, эркинлик, маънавий поклик, одиллик, байналмилалчилик, тараққийпарварлик, ижодкорлик, билимдонлик, онглилик, жисмоний камолот.

Бир сўз билан айтганда мамлакат миқёсида спортнинг оммавийлигини таъминлаш, болалар спортини, хусусан, хотин қизлар спортини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилишида энг эзгу мақсад – Ўзбекистон фарзандларининг соғлом дунёга келиши, улғайиши, тарбия топиши ва пировард мақсадда миллат генофондини яхшилаш мақсади мужассам.

Бугунги кунда хотин-қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш самарадорлигини ошириш бўйича таълим муассасалари маҳаллалар билан ҳамкорликда



мақсадли тадбирлар тизими амалга ошириш баробарида ёш авлод томонидан уни чуқур англаб етиш учун кулай шароит яратилган.

Хулоса қилиб айтганда, тарбия - баркамол авлодни шакллантиришнинг бош омили. Тарбия ҳар бир шахсда муайян жисмоний, руҳий, ахлоқий, маънавий сифатларни шакллантиришга қаратилган амалий педагогик жараён, инсоннинг жамиятда яшашини таъминлаш учун зарур бўлган ақлий жисмоний, бадиий эстетик ва ахлоқий маънавий хусусиятларни таркиб топтиришга йўналтирилган чора-тадбирлар мажмуидир. Шу жиҳатдан ҳам бунёдкорлик фаолиятига асосланган миллий спорт турлари ва халқ ўйинларини кенг ёритиш орқали хотин – қизлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш, мустаҳкам эътиқод XXI асрда яшовчи Ўзбекистон ёшларининг миллий ғурури, ватанпарварлигини, бунёдкорлик ҳиссини ривожлантириш билан бирга хотин-қизларнинг фалсафий, сиёсий, ҳуқуқий, маънавий, диний, эстетик, ахлоқий, бадиий, касбий қарашларини мустаҳкамлашда муҳим аҳамият касб этмоқда.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 29 январь “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”ги 65-сонли Қарори. Қонун ҳужжатлари тўплами миллий базаси. 2019 йил

2. Жисмоний ва маънавий етук ёшлар – эзгу мақсадларимизга етишда таянчимиз ва суянчимиздир. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг “Қамолот” ёшлар ижтимоий Ҳаракати IV курултойидаги нутқи. Халқ сўзи. 2017 йил 1 июль. – Б. 1-3

**УЎК: 378.012.8:159.9**

**378.011.3-051-043.61:159.9**

### **ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ХОТИН - ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ПСИХОЛОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ**

*Пўлатов Дж.А., мустақил тадқиқотчи,*

*Ўзбекистон давлат жаҳон тиллари университети, Тошкент, Ўзбекистон*

***Аннотация:** Мазкур мақолада Олий таълим муассасаларида хотин -қизлар спортини ривожлантиришнинг педагогик психологик шарт-шароитлари, амалиётчи спортчилар фаолиятидаги коррекцион ва ривожлантирувчи ишларнинг сифат ва самарадорлигини таъминлашга эришиш масалалари илмий назарий жиҳатдан ёритиб берилган.*

***Калит сўзлар:** Олий таълим муассасалари, хотин-қизлар спорти, педагогик, психологик, амалиётчи спортчи, фаолият, ўқув-тарбия, тренировка, таълим-тарбия, технология, хорижий тажриба.*

Ўзликни англаш жараёни инсониятнинг барча тарихий ва эволюцион тараққиёт давларига хос хусусият саналади. Айтиш ўринлики, психологиянинг бошқа фан соҳаларидан фарқли томони, унинг амалий татбиқий жиҳатлари мавжудлигида бўлиб, ижтимоий турмушнинг барча жабҳаларида бевосита қатнашиши, муайян даражада таъсирини ўтказиши билан белгиланади. Бугунги кун назари билан қараганда, жаҳоннинг ривожланган давлатлари қатори мамлакатимизда ҳам таълимдаги ислохотлар жараёнида спорт соҳасини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда.[3;]

Биз тадқиқотларимиз давомида очик ахборот тизими маълумотларига таяниб, илғор педагогик тажрибаларга доир таҳлилий маълумотларни ўрганиб чиқдик. Унга кўра АҚШ, Англия, Франция, Италия, Буюк Британия ва Канада, Швеция, Япония, Болгария, Венгрия ва Осиё, Африка давлатларида ҳамда француз ёки инглиз моделини танлаган давлатларда, шунингдек, Европа иттифоқига кирувчи барча давлатларда ҳамда Австралия, Корея, Япония давлатларида “Бутун ҳаёт давомида таълим олиш”[5;] концепцияси жорий этилган. Мазкур концепцияга кўра шахснинг (яъни катта ёшдаги, ақлий заиф, ишсиз қолган ёки бошқа турга мансуб бўлиб, ўз вақтида таълим олишга эриша олмаган шахслар) бутун умри давомида билим олиш ҳуқуқи кафолатланади. Бу турдаги таълим бериш моделининг мақсадли ва узлуксиз касбий таълим давлат дастури Германия, Франция, Финляндия, Швеция, Бельгия, Англия, Италия каби давлатларда мукамал ишлаб чиқилган.

Айтиш жоизки, “Бутун ҳаёт давомида таълим олиш” концепцияси амалиётчи спортчилар фаолиятидаги коррекцион ва ривожлантирувчи ишларнинг сифат ва самарадорлигини таъминлашга эришишнинг бош мақсади бўлиб, бу жараён олий таълим муассасаларини модернизациялаш ва интеграциялаш, моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, меъёрий-ҳуқуқий асосларини такомиллаштириш, ўқув-услубий таъминоти, таълим менежменти ва назоратини замонавий педагогик технологиялар асосида олий таълим муассасаларида ўқитувчиларининг педагогик маҳоратлари ва таълим жараёнига креатив ёндашувларини хорижий тажрибалар асосида такомиллаштиришни тақозо этади.”[1;]

Биз тадқиқотларимиз жараёнида хорижий ва мамлакатимиз олимларининг шу йўналишдаги илмий ишларини таҳлил қилиш натижасида хотин-қизлар спортини ривожлантиришнинг педагогик психологик шарт-шароитлари қуйидаги вазифаларнинг амалий ечимини ҳал этиш лозимлигини аниқладик:

- жамиятда амалга оширилаётган ижтимоий-иқтисодий ислоҳотлар мазмуни ва таълим-тарбия жараёнларини ташкил этишнинг ҳуқуқий- меъёрий асосларини ўрганиш;

- спорт соҳасидаги тажрибали амалиётчи психологлар, мутахассислар ва хорижий экспертларни жалб қилган ҳолда тренинг курсларини ташкил қилиш;

- ўқув-тарбия ва тренировкалар жараёнида илғор таълим-тарбия технологиялари ва хорижий тажрибаларни ўргатиш;

- амалиётчи спорт усталарининг касбий фаолиятида ахборот коммуникация технологияларини қўллаш ҳамда психолог фаолиятида дастурий воситаларни яратиш малакаларини ривожлантириш.

Хотин қизлар спортини ривожлантиришнинг педагогик психологик имкониятларидан бири малака талабларига мос ҳолда спортчиларнинг касбий билим, кўникма ва малакаларини замонавий ёндашувлар ва инновациялар асосида ривожлантириш муҳим педагогик аҳамият касб этади. Шу боис хотини қизлар спортини ривожлантиришда ўз касбий фаолиятини юқори илмий услубий даражада эгаллашлари учун зарурий билим, кўникма, малака ва компетенцияларни эгаллашлари лозим.

Юқоридагиларни ҳисобга олган ҳолда олий таълим муассасаларида бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларининг амалий компетентлигини ривожлантириш даражасига таъсир этувчи психологик хизмат фаолиятининг асосий йўналишлари ўрганилди ва спортни ривожлантиришга сезиларли таъсир этувчи асосий йўналишлар ажратиб олинди. Булар:

- педагогик -психологик маърифат ва ташвиқот;

- психологик-педагогик ташхис;

- педагогик- психологик профилактика;

- психологик коррекция;

- педагогик-психологик маслаҳат;

- спортга йўналтириш.

Олий таълим муассасаларида хотин-қизлар спортини ривожлантириш кўп жиҳатдан ўқув жараёнини педагогик лойиҳалашга боғлиқ бўлиб, ўқув жараёни қуйидаги психологик ва педагогик шартлар асосида амалга оширилиши мақсадга мувофиқ:

- мутахассислик фанлари бўйича замонавий тенденцияларга асосланган махсус билим, кўникма ва малакаларнинг эгалланишида юқори даражадаги мотивацияни шакллантириш;

- бўлажак спортчиларнинг мустақил ўзлаштириш фаолиятини ривожлантириш имконини берувчи хорижий тажрибалар ва амалий тренингларни қўллаш;

- педагогик фаолиятда муҳим шахсий сифатларни фаол ривожлантириш усул ва воситаларидан самарали фойдаланиш; турли педагогик маслаҳатлар ва экстремал психологик вазиятларни ҳал қилиш тажрибасини эгаллашда амалий тайёргарликнинг устунлиги;

- замонавий усуллар ва дидактик воситалар, шунингдек, ахборот-коммуникацион технологиялар ва симуляцион дастур воситаларининг имкониятларидан самарали фойдаланиш;

- бўлажак спортчиларнинг амалий компетентлигини шакллантириш ва ривожлантиришда ўқув-тарбиявий жараёни ижодий технологик жараён билан алмаштириш;

Хулоса қилиб айтганда, мамлакатда хотин қизлар спортини ривожлантириш, ёшлар, айниқса, қизларни жисмоний тарбия ва спортга янада кенг жалб этиш, сузиш ҳавзаларида улар учун қулай шароит яратиш борасида белгиланган вазифалар ижросини таъминлаш, спорт мусобақаларини мунтазам ташкил этиш ҳам мақсадга мувофиқ.

Бир сўз билан айтганда, соғлом авлодни вояга етказишда жисмоний тарбия ва спортнинг ролини ошириш, бу борадаги мавжуд моддий-техник база ва кадрлар салоҳиятини жаҳон стандартлари асосида янада мустаҳкамлаш, энг муҳими, спортга меҳрни ҳар бир инсон қалбида шакллантириш, унинг ҳар қайси оила ҳаётига чуқурроқ кириб боришига эришиш долзарб вазифалардан бўлиб қолаверади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича “Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги 2017 йил 7-февралдаги фармони. Т., Халқ сўзи газетаси 2017 йил 8 февралдаги 28 (6722)-сон.

2. Ш.Мирзиёев. Буюк келажагимизни мард ва олийжаноб халқимиз билан бирга қурагимиз., Т., Ўзбекистон., НМИУ.,2017 й.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2909-сонли Қарори. Қонун ҳужжатлари тўплами миллий базаси

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 3031-сонли қарори. Қонун ҳужжатлари тўплами миллий базаси

5. “Аёлларнинг фан ва спортдаги ўрни ” Илмий амалий анжуман. Илмий тезислар тўплами. 2007 йил апрел .

6. Педагогик технология: муаммо ва истикболлар (замоновий педагогик технологиянинг илмий-назарий асослари). Муаллифлар гуруҳи. / Т.:ОЎМКХТРМ, 300 бет.

## **РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТА В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЕГО ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

*Дзюба Д.Р., преподаватель,*

*колледжа ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», г. Челябинск, Россия*

*Хасанова Г.К., Заведующий кафедрой дошкольного образования,  
Бухарский государственный университет, г.Бухара, Узбекистан*

*Аннотация.* Кардинальное реформирование российского общества закономерно сопровождается принципиальным обновлением всех социальных институтов и систем, в том числе и системы образования. Развитие профессионального мышления студента – одно из звеньев развития и обновления данной системы.

*Ключевые слова:* профессиональное мышление, познавательная активность студентов.

В современных экономических условиях происходит сдвиг от чисто технических навыков к интеллектуальным. Общество нуждается в постоянно расширяющемся притоке новых технологий, идей. Быстро обновляющиеся наукоемкие технологии требуют не безликих, бездумных исполнителей, а творчески мыслящих, активных специалистов, постоянно пополняющих свои знания.

Цель образования носит трехкомпонентный характер: в профессиональной области – профессиональная компетентность, в общественной жизни – успешная социализация личности, в личностной сфере – осознание собственной самооценности, проявление рефлексии и активности в целеполагании и в деятельности в целом [1, 30].

В диаде показателей качества выпускника - уровень развития личности и профессиональная компетентность; последняя характеристика, включая и профессионально значимые качества личности, во многом обусловлена учебным планом и реализующими его образовательными технологиями и может быть выражена в виде совокупности требований, документирована, а, следовательно, более или менее объективно контролируема в целом или по этапам [1, 31].

Проект Федерального Агентства по образованию и науки «О приоритетных направлениях развития образовательной системы РФ» ставит перед профессиональным образованием задачу «предоставить каждому человеку институциональную возможность формировать индивидуальную образовательную траекторию и получать ту

профессиональную подготовку, которая требуется ему для дальнейшего профессионального, карьерного и личностного роста» [2, 4]. Такая постановка вопроса требует подхода к решению вопросов профессиональной подготовки в контексте формирования профессиональной компетентности, мобильности, социальной зрелости, инициативности будущих специалистов. Для развития перечисленных качеств, необходим высокий уровень сформированности познавательной активности человека.

Понятие «активность» в сфере научных знаний определяется неоднозначно не только по выделяемым характеристикам, функциональным особенностям, но и по смыслам. Как справедливо замечал В.А. Петровский, «парадоксальное, на первый взгляд, положение состоит в том, что представление об активности, игравшее существенную роль в развитии философских воззрений, входившее явно или неявно, в позитивном или негативном плане во все без исключения психологические концепции личности, не зафиксировано в форме достаточно дифференцированной научной категории. Понятия «активность» (как общепсихологическое понятие) и «активность личности» (как понятие частное) в должной мере не освещаются ни в общенаучных, ни в философских, ни в специальных психологических энциклопедиях и словарях. «Активность» оказывается растворенной в категориях «труд», «деятельность», «практика», «свобода», «субъект» и т. д., в понятиях «поведение», «активация», либо, наконец, определяется через перечисление ряда способностей организма (способность к самосохранению, саморегулированию и т. п.) без вычленения связующего их признака» [3, 135].

Таким образом, анализ философской, психолого-педагогической и другой литературы показал, что само понятие «познавательная активность» не имеет однозначной, достаточно емкой и точной характеристики.

Поэтому, когда говорят о познавательной активности, то, прежде всего, предполагают возможности человека в решении познавательных задач, которые протекают как процесс отражения и воспроизведения действительности в мышлении субъекта, результатом которого является новое знание о мире. Совершенно очевидно, что в качестве таких источников и средств могут выступать:

– *познавательная позиция человека* (точка зрения, мнение, отношение к познанию в целом и к решению конкретных познавательных задач в частности; действия, поведение, обусловленные этим отношением);

– *познавательные потребности* (состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в познании окружающего мира и своего места в нем, в познании смысла и своего существования на земле как путем присвоения уже имеющихся культурных ценностей, так и путем открытия совершенно нового, неизвестного предшествующим поколениям);

– *интеллектуальные способности* (психологические свойства личности, которые имеют индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешном и качественном своеобразии освоения основных логических операций (анализ, синтез, обобщение, классификация, сравнение и т. д.) и основных форм мышления (понятие, суждение, умозаключение), способствующих реализации познавательной деятельности);

– *познавательные запасы* (знания, умения, навыки, которые представляют хранящиеся в понятии эмоциональные и знаковые образы, их связи и являются базовым средством решения познавательных задач).

Все структурные элементы познавательной активности находятся в единстве, переходят друг в друга, взаимно дополняют друг друга. При этом следует отметить, что собственно интеллектуальное развитие студента предполагает не только тренинг операций и форм мышления, способный обеспечить «технологическую» сторону интеллекта, но и развитие эмоциональной стороны мышления, связанной с его ценностными основаниями.

Проведенная нами диагностика студентов по указанным направлениям осуществлялась с помощью разнообразных методов: анкетирования, тестирования, наблюдения, анализа продуктов деятельности учащихся.

Следует отметить, что каждый из выбранных методов выполнял не только диагностическую (контрольную), но и обучающую, воспитывающую и развивающую функции и рассматривался в контексте становления (развития) профессионального мышления будущего специалиста.

Используемая методика изучения познавательной позиции студентов позволила дополнительно исследовать когнитивную, деятельностьную и личностную составляющие

познавательной позиции и сравнить их с результатами наблюдения за деятельностью студентов на учебных занятиях.

Данные исследования когнитивной и деятельностной составляющих познавательной позиции мы сравнили с результатами, полученными в ходе наблюдения за деятельностью студентов на учебных занятиях. При этом мы отмечали не только стремление или проявление желания ответить на вопросы преподавателя, выступить с докладом, но и участие в дискуссиях, обсуждениях, стремление разобраться в сложном вопросе или проблемной ситуации, умение формулировать и задавать вопросы, использовать межпредметные связи, собственный опыт, житейские знания для разрешения познавательной задачи.

Результаты исследования также сопоставлялись с результатами анализа письменных и устных ответов студентов, а также их аттестационных работ, которые, в свою очередь, выявляли не только уровень сформированности у студентов теоретических знаний, умений, но и интеллектуальные способности (логику мышления). Проанализируем полученные нами результаты.

В рамках исследования познавательной позиции первокурсников мы дополнительно анализировали выбор студентами заданий для самостоятельной работы различного уровня сложности и креативности и качество их выполнения.

Анализ аттестационных работ студентов позволил выделить основные типы заданий, которые вызывают наибольшие затруднения: раскрытие содержания понятий, определение иерархий понятий. Это свидетельствует о недостаточной степени развития логического мышления студентов.

Анализ результатов комплексного исследования познавательной активности студентов показал тесную взаимосвязь между всеми ее структурными компонентами и обусловил необходимость более детального исследования логических компонентов мышления.

Таким образом, познавательная активность стала универсальным элементом мироотношения людей в эпоху развития информационного общества и вполне естественно стремление выявить все грани и стороны активности, для того чтобы лучше знать и формировать познавательную активность как способ творческого отношения к миру, жизни, к себе, как основу для успешной профессиональной деятельности будущего специалиста.

#### Литература

- 1.Дорофеев, А. Профессиональная компетентность как показатель качества образования /А. Дорофеев //Высшее образование в России. - 2012. - № 4.
- 2.Механизмы реализации приоритетных направлений развития системы образования: официальный текст //Профессионал. - 2009. - Вып.2. - С.2-6.
- 3.Петровский, В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности /В.А. Петровский. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 1996.

## «ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

*Мирзаева Д.Ш., преподаватель,  
Бухарский Государственный Университет, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация:** *Внедрение государственного образовательного стандарта дошкольного образования-это основа развития и успешности образования в целом и дошкольного частности. Стратегической целью современных дошкольных образовательных учреждений является раскрытие основных и потенциальных возможностей специфичных для возрастной индивидуальности ребенка.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, дошкольный возраст*

### ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### к развитию детей раннего и дошкольного возраста Республики Узбекистан

Государственный образовательный стандарт представляет дошкольное детство как важный период времени в общем развитии личности. Одним из главных аспектов для полноценного гармоничного развития ребенка является здоровье.

Государственные требования к развитию детей раннего и дошкольного возраста Республики Узбекистан определяют цели и задачи, основные принципы, составные части

Государственных требований, порядок их введения, а также порядок контроля за выполнением Государственных требований.

Государственные требования представляют собой набор утверждений, относительно того, какие минимальные ожидания предполагаются к развитию, знаниям и умениям детей дошкольного возраста на определенных возрастных этапах развития.

Государственные требования – это документ, который информирует всех взрослых, участвующих в процессах воспитания, образования и развития детей, относительно ожидаемых результатов развития ребенка с точки зрения целостного подхода ко всем аспектам гармоничного развития и являются важным средством ориентации действий с целью поддержки и стимулирования обучения и всестороннего развития детей.

Государственные требования предусматривают:

базовое содержание ожидаемого результата (показателей, нормативов) развития детей от рождения до 3 лет, от 3 до 7 лет, построенное на пяти образовательных областях развития ребенка и направленное на раскрытие его потенциальных возможностей через формирование ключевых компетенций;

улучшение качества дошкольного образования посредством внедрения единой содержательной основы (Государственных требований) для подготовки, переподготовки педагогов системы дошкольного образования и их ежедневной деятельности.

Задачами Государственных требований являются:

определение требований к содержанию и качеству развития и образования детей дошкольного возраста.

Государственные требования разделены на пять основных областей развития ребенка от рождения до 7 лет. В свою очередь, каждая из них содержит подобласти, которые состоят из нескольких требований (ожидаемых показателей развития), регламентированных возрастной периодизацией.

Государственные требования определяются в следующих областях развития ребенка:

физическое развитие и формирование здорового образа жизни;

социально-эмоциональное развитие;

речь, общение, навыки чтения и письма;

познавательное развитие;

творческое развитие.

Область «Физическое развитие и формирование здорового образа жизни» распределяется по следующим подобластям:

крупная моторика; мелкая моторика; сенсомоторика; здоровый образ жизни и безопасность.

Физическое воспитание детей — очень важный показатель во всестороннем развитии личности. Оно формирует в ребенке важные качества, такие как воля, трудолюбие, коллективизм.

Очень важно, чтобы физическое воспитание проходило правильно. А для этого необходимо понимать его роль и важность в развитии личности.

Физическое воспитание — это основа для всестороннего и гармоничного развития личности. Оно неотрывно связано с интеллектом: чтобы трудиться умственно нужно затратить некоторое количество физических сил. Ребенок, правильно воспитанный физически, более требователен к самому себе, у него появляется чувство товарищества и принадлежности к коллективу. Физическое развитие — это не только укрепление воли, но и совершенствование силы маленького человека.

Выносливость ребенка будет формироваться в процессе занятий физкультурой. Можно также заняться каким-либо видом спорта. Это поможет развиваться не только физически, но и оздоровить весь организм. Малыш может отдать предпочтение спортивным играм, а может окунуться в тяжелую атлетику или плавание. У ребенка нужно вырабатывать потребность заниматься физкультурой и спортом.

Физическое воспитание ребенка в семье должно проводиться комплексно с занятиями в

детском саду. Это делает малыша более подготовленным к труду и жизни, устойчивым к различного рода заболеваниям, более заинтересованным в занятиях физкультурой. Совместное развитие ребенка в семье и дошкольном учреждении позволит усовершенствовать его двигательные навыки. Именно поэтому их нужно использовать в комплексе. Вода очистит кожу от загрязнений, воздух снабдит кислородом и уничтожит микробов, а солнце поспособствует обогащению организма витамином D. Эти три природных компонента можно использовать и как отдельное средство закаливания.

Дети дошкольного возраста нуждаются в *определённом режиме*. Им необходимо правильно питаться, выходить на свежий воздух, спать днем и ночью.

И конечно же, никакое физическое воспитание не обойдется без *утренней зарядки*. Двигательные процессы раннего возраста не заканчиваются только ходьбой и бегом. Многие малыши активно *лазают*. Они стремятся преодолеть препятствия из подушек, коробков, ящичков, скамеек и прочего, что оказывается на их пути. Поэтому им нужно организовывать игры с подобными препятствиями. Так, можно использовать игру «Преодолей препятствие». Она заключается в раскладывании по ковру различных предметов, которые имеются дома. Это могут быть диванные подушки, стульчики и т. п. Следует предложить ребенку преодолеть эти препятствия.

**Подвижная игра совместно с малышом также будет содействовать его физическому развитию.** Чем лучше в семье будет создана предметно-развивающая среда, тем большей будет двигательная активность детей раннего возраста. Поэтому совет родителям: найти в квартире свободное место и организовать его под игровое пространство для детей.

В заключение хочется сказать: для правильного физического воспитания необходимо стимулировать потребность детей в физических упражнениях. Здесь немалую роль играет пример и отношение к физической культуре взрослого. Родители должны знать и учитывать потребности и интересы своего ребенка. Не нужно запрещать ему бегать или прыгать. Запомните, как родители будут относиться к физкультуре, такое же отношение к ней сформируется и у самого ребенка. Если ребенок физически энергичный, духовно зрелый, то в будущем он будет защитником своей Родины.

#### Используемые литературы

1. Ш.М Мирзияев. Выступление на торжественной церемонии, посвященной 24-й годовщине принятия Конституции Республики Узбекистан «Верховенство закона и защита интересов человека - залог развития и процветания народа». - Т. : «Узбекистан», 2017. - 48 с.
2. Ш.М Мирзиёев. Критический анализ, строгая дисциплина и личная ответственность должны быть ежедневным правилом каждого лидера. –Т.: «Узбекистан». - 2017.– 1026.
3. Ш.М. Мирзиёев. Мы построим наше великое будущее вместе с нашими смелыми и благородными людьми. - Т. : «Узбекистон», 2017. - 488 с.
4. Ш.М. Постановление Мирзиёева «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы дошкольного образования на 2017-2021 годы». Т.: -2016у. 29 декабря
5. «Ваш ребенок готов к школе?» методическое пособие. Т. : 2001.
6. Ф.Кадирова, Ш.Ташполотова, М.Азамова. «Дошкольная педагогика» .- Т., «Духовность». 2013
7. Ш.Шодмонова. педагогика дошкольного образования. наука и техника. -Т.: 2008.

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOM TURMUSH TARZINING AHAMIYATI

*Hasanova G.Q., p.f.n, dotsent, Giyazova T.N., talaba,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada maktabgacha ta'lim tizimi, yosh avlod kamolotida sog'lom turmush tarzi va jismoniy mashqlarning ahamiyati haqida so'z boradi. Shuningdek, maqolada bo'lajak tarbiyachilar uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlari tarkibiy qismi, unda qo'llaniladigan usullar haqida ham ma'lumot beriladi.*

**Kalit so'zlar:** *sog'lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, gigiyenik tarbiya, frontal usul, guruhlararo va individual usul, mashg'ulotlararp uzviylik*

Yuksak ma'naviyatli, har tomonlama barkamol avlodni voyaga yetkazish Vatanimiz kelajagini ta'minlash va barcha ezgu maqsadlarimizni ro'yobga chiqarishning muhim omilidir. Bu olijanob maqsad yo'lida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. Oila, onalik va bolalikni muhofaza qilish, bolalar sportini rivojlantirish, ta'lim tizimini takomillashtirish kabi yo'nalishlardagi izchil islohotlar o'zining yuksak samaralarini berayotir. Farzandlarimizni yuksak bilimli va zakovatli, jismonan baqquvat insonlar etib kamolga yetkazishning bosh omili-bolalar sportini rivojlantirish masalasi davlatimiz va jamiyatimizning doimiy diqqat markazida bo'lib kelmoqda. Sog'lom hayot tarzi – inson hayot tarzining tarkibiy qismi, u umuminsoniy tarbiyada, shaxsni uyg'un rivojlanishida, har tomonlama kamol topishda muhim rol o'ynaydi. Shunday ekan, sog'lom bo'lish san'ati salomatlikni ta'minlaydigan, amalga oshiradigan butun bir sharoitlar majmuasi hisoblanadi. Ya'ni, bu sharoitlar – mehnat va dam olishni to'g'ri navbatlashtirish, sog'lom turmush, to'g'ri ovqatlanish qoidalariga amal qilish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishdan iboratdir. Hayotning barcha sohalariga jismoniy tarbiya va mehnat tarbiyasining gigiyenik asoslarini keng miqyosida qo'llamay turib, shaxsni har tomonlama shakllantirib bo'lmaydi. Bugungi kunda bolalar sporti mamlakatimiz ta'lim-tarbiya tizimining uzviy qismiga aylanib, ushbu soha bilan mutanosib ravishda izchil rivojlantirilmoqda.

Bolalar bog'chasida maktabgacha tarbiya yoshdagi bolalar sog'ligini himoya qilish va ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatish "Ilk qadam" dasturida ham belgilab berilgan. Sog'lom turmush tarzining asosi bo'lgan dam olishni to'g'ri yo'lga qo'yish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, ovqatlanish qoidalariga rioya qilish va gigiyenik sharoitni yaxshilash haqida bolalarga bog'cha yoshidan boshlab ma'lumot berish, bu sohada ularda yetarli tasavvurlarni hosil qilish davlat tomonidan tuzilgan rejalarda ham ko'zda tutilgan. Ko'pchilik ilmiy tadqiqotlarning isbotlashicha, bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish aniq tashkiliy struktura orqali amalga oshiriladi. Buni taxminan quyidagicha keltirish mumkin: Birinchidan – bolalar sog'ligini himoya qilish va ularga sog'lom turmush tarzini o'rgatish: tarbiyachilar, ota-onalar olib boradigan ishlar; ikkinchidan – gigiyenik tarbiyani amalga oshiruvchilar: oila, maktabgacha tarbiya muassasalari, maktab, maktabdan tashqari idoralar; uchinchidan – shu sohadagi kadrlarni tayyorlab beruvchi idoralar: To'rtinchidan sog'lom turmush tarzini amaliyotda boshqarib turish. Shu keltirilgan tashkiliy tuzilma bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan sog'lom turmush tarzini joriy qilishning amaliy natijalarini ko'rish mumkin.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolalarda harakat ko'nikmalari, malakalari va jismoniy mashqlar haqidagi bilimlarni shakllantirishda mahim ahamiyatga ega bo'lgan ta'lim berish shaklidir. Bolalar jismoniy tarbiya mashg'ulotlari davomida "Ilk qadam" dasturi talablari asosida har bir chorak, xafta va kunlarga belgilangan jismoniy harakat turlarini mukammal o'rganib, mustahkamlab va takomillashtirib boradilar. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samarali va metodik jihatdan to'g'ri o'tkazilishi uchun maktabgacha ta'lim muassasasi xodimi - tarbiyachi o'ta bilimli, tajribali va metodik jihatdan qurollangan bo'lishi lozim. Har bir mashg'ulot to'g'ri rejalashtirilgan, mashg'ulot ishlanmasi oldindan tuzilgan va maktabgacha ta'lim muassasasi metodisti bilan uslubiy jihatdan maslahatlashilgan holda tashkil etilishi kerak.

Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sport zalida yoki sport maydonchasida o'tkaziladi. Mashg'ulot o'tish joyi gigiyenik va metodik talablarga javob beradigan toza va ozoda saqlanadi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida ishtirok etuvchi bolalar tibbiyot xodimi nazoratidan o'tgan, sog'lom va sport kiyimlari (futbolka, shortik, sport oyoq kiyimi) kiygan holatda mashg'ulotlarda ishtirok etishlari kerak. Mashg'ulotda ishtirok etish jarayoni, mashg'ulotni tashkil etish va boshqarib borish tarbiyachidan yetarli darajada ta'limiy usullarni qo'llashni talab qiladi. Jismoniy mashqlarni mashg'ulotlar uchun tanlash dastur asosida tuziladigan ish reja bo'yicha belgilanadi. Muayyan guruh bolalari yoshini, har bir bolaning salomatligini, umumiy rivojlanish darajasini hisobga oluvchi prespektiv va taqvimiy rejalarda bolalar tomonidan egallangan harakat ko'nikmalari, bolalarning individual-tipologik xususiyatlari, yil fasli, mashg'ulotlarni o'tkazish sharoiti, shuningdek, bolalarning avvalgi faoliyatini hisobga olishdan kelib chiqqan holda mashg'ulot vazifalari va konkret jismoniy mashqlar belgilanadi.



Oldingi va keyingi mashg'ulotlar o'rtasidagi uzviy aloqa, umumiy maqsadga yo'nalganlik mukammal sistemani ta'minlaydi. Bu tobora murakkablashib boradigan vazifalarni bajarishdagi aniq izchillikni, dasturning to'liq o'tilishi va shu asnoda har bir yosh gruppasidagi bolalar ta'limining natijalari muvafaqqiyatli bo'lishini belgilaydi. Oldingi mashg'ulot analizi asosida avvalo mashg'ulot asosiy qismining vazifalari: bolalarni yangi mashqlarga o'rgatish; oldindan tanish mashqlarni takrorlash va takomillashtirish (aniq jismoniy mashqlar ko'rsatiladi) belgilab olinadi. Shundan so'ng mashg'ulotning kirish va yakunlovchi qismiga mo'ljallangan mashqlar aniqlanadi.

Tarbiyachi bolalarni uyushtirishning frontal, guruhlararo, individual kabi turli usullardan foydalanadi. Frontal usullardan foydalanilganda bolalarga barcha uchun bir xil tarzda, bir vaqtda bajariladigan mashqlar beriladi. Frontal usulni mashg'ulotning istalgan qismida, ayniqsa bolalarni yangi mashqlarga o'rgatishda yoki allaqachon tanish mashqlarni takomillashtirishda qo'llashi maqsadga muvofiqdir. Bu usul bolalarda harakat uyg'unligini tarbiyalashda, ularni barcha uchun barobar vazifalarni hal etishga birlashtirishda, tarbiyachining bolalar bilan bevosita aloqaga kirishishida, shuningdek mashg'ulotlarning motor zichligini oshirishda samaralidir

Katta va tayyorlov guruhlarida guruhlararo (jamoaviy) usuldan foydalaniladi. Bunda bolalarning bir guruhiga tarbiyachi rahbarligida birorbir harakatga o'rgatiladi, ikkinchi guruh bolalari (yoki ikkita katta bo'lmagan guruh) esa bu vaqtda boshqa mashq turini mashq qiladilar (takroriy). O'zlariga avvaldan tanish, biroq turli mashqlarni (to'p o'yini, tirmashib chiqish, muvozanat saqlash va boshqalar), shuningdek ijodiy topshiriqlarni bajaradigan ikki yoki uch guruh bolalar bo'lishi mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, maktabgacha ta'lim muassasalarida tarbiyalanayotgan bolalarga keng qamrovli ta'lim-tarbiya berish bilan bir qatorda bolajonlarni barkamol va sog'lom qilib voyaga yetkazishga alohida e'tibor berish MTT xodimlari, umuman maktabgacha ta'lim tizimi oldiga qo'yiladigan asosiy vazifalardan biridir.

#### **Foydalanilgan adabiyot ro'yxati**

1. F.Qodirova, SH.Toshpo'latova, M.A'zamova. "Maktabgacha pedagogika".-T., "Ma'naviyat". 2013 y. 86-88 b.
2. E.Maxmudov.E. "O'smirlar fiziologiyasi va gigiyenasi". O'qituvchi.T., 1994 y. (INV-2282) 37 -38 b.
3. Pirmuhamedova M. Pedagogik mahorat asosolari. Ma'ruza matni. - T.: TDPU 2001 y. 21 b.
4. Sodiqova Sh.A. "Maktabgacha pedagogika". "Tafakkur sarchashmalarT.". 2013 y 45-47 b. 32

# IV



## СПОРТ СОҲАСИДА ИҚТИДОРЛИ ҚИЗЛАРНИ САРАЛАБ ОЛИШ ВА МАҚСАДЛИ ТАЙЁРЛАШ МУАММОЛАРИ

### ПРОБЛЕМЫ ОТБОРА И ЦЕЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ОДАРЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ

### PROBLEMS OF SELECTION AND TARGETED TRAINING OF GIFTED ATHLETES

УДК 159.9.075

#### БАДИЙ ГИМНАСТИКА СПОРТ ФАОЛИЯТИГА ЙЎНАЛГАНЛИКНИ АНИҚЛОВЧИ ПСИХОЛОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР

*Ҳайитов О.Э., психол.ф.н., доцент,*

*Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик  
таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакаси ошириш маркази  
Тошкент, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Мақолада ўқувчи-қизларни бадий гимнастика спорт фаолиятига ундовчи мотивацион омилларни ифодаловчи натижалар “спортда камолотга эришиш” босқичи ўқув гуруҳлари мисолида таҳлил этилган.

*Калит сўзлар.* спорт фаолияти, бадий гимнастика, ўсмир-қизлар, мотивация, фактор таҳлили

**Долзарблик.** Бадий гимнастика умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларининг жисмоний тарбиясидаги муҳим ташкилий қисм ҳисобланади. Гимнастиканинг жисмоний тарбия фанини бошқа бўлимларидан фарқли жиҳати машқлар ҳамда ўргатишнинг методик усуллари ўзига хос мазмун-моҳиятида ва сараланишидадир.

Бажариладиган машқлар мажмуи бутун организмга таъсир кўрсатиш, мушакларнинг алоҳида гуруҳлари ва органларни ривожлантириш, жинс, ёш, жисмоний тайёргарлик даражасини эътиборга олганда машқлар юкламасини назорат қилиш имконини беради. Соғлом, жисмонан комил инсонни ҳар томонлама баркамол қилиб тарбиялашда гимнастика алоҳида аҳамият касб этади. Шу жиҳатдан олиб қараганда, бадий гимнастика – бу юксак даражадаги маҳорат билан ҳаракатланишни таъминлайдиган хатти-ҳаракатлар мажмуи демакдир [1]. Ўқувчи-қизларимиз орасида ушбу спорт турига бўлган мотивация қанақа? Мотивация кимларнинг ўзаро ҳамкорлигига таяниб шакллантирилади? Бадий гимнастика билан шуғулланиш қандай норматив-ҳуқуқий ҳужжатларга асосланади? ва ҳоказолар.

Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 9 январдаги 20-сонли буйруғининг 1-иловасида Болалар-ўсмирлар спорт мактабларида спорт турлари бўйича ташкил этиладиган секциялар ва бўлимлар рўйхати тасдиқланган. Унга кўра, олимпия спорт турлари сифатида “бадий гимнастика” ва “спорт гимнастикаси” секциялари алоҳида қайд этилган. Мазкур спорт турлари эса ўз навбатида Гимнастика спорт турлари бўйича ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабида асосий спорт турлари сифатида келтирилган. Ҳужжатга кўра,

Спорт мактабларида: (1) “бошланғич тайёргарлик” босқичида “бадий гимнастика” спорт тури бўйича фаолиятининг 1-йилида 10 нафар, 1 йилдан кўп ҳолларда 8 нафар; (2) “ўқув-машқ” босқичида 1-, 2-йилларда 8 нафардан, 3-йил ва ундан кўп ҳолатларда 6 нафар; (3) “спортда камолотга эришиш” босқичида 1-йилда 5 нафар, 2-йил ва ундан кўп бўлган

ҳолда 4 нафар; (4) “олий спорт маҳорати” босқичида бутун даврда 3 нафар ўқув-спортчилардан иборат бўлган ўқув гуруҳларида тренер-ўқитувчиларимиз ўқув-тренеровка ва ўқув-йиғин машғулотларини олиб боришлари кўрсатиб ўтилган.

Шунингдек, Спорт мактабларида тайёргарликнинг босқичлари бўйича қабул қилишнинг минимал ёши бўйича: (1) “бошланғич тайёргарлик” босқичида “бадий гимнастика” спорт тури бўйича фаолиятнинг 1-йилида 5 ёшли, 1 йилдан кўп ҳолларда 6 ёшли; (2) “ўқув-машқ” босқичида 1-йилида 7 ёшли, 2-йилида 8 ёшли, 3-йилида 9 ёшли ва ундан кўп ҳолатларда 10 ёшли; (3) “спортда камолотга эришиш” босқичида 1-йилда 12 ёшли, 2-йилда 13 ёшли ва 2 йилдан кўп бўлган ҳолда 14 ёшли; (4) “олий спорт маҳорати” босқичида бутун даврда 15 ёш (лекин шуғулланишнинг максимал ёши 20 ёш)ли ўқув-спортчилардан иборат бўлган ўқув гуруҳларида тренер-ўқитувчилар томонидан ўқув-тренеровка ва ўқув-йиғин машғулотлари ўтказилиши алоҳида белгилаб қўйилган [2].

Ўзбекистон Республикаси Давлат статистика кўмитаси 2020 йил 18 февраль ҳолати маълумотларига кўра юртимизда 34 002 881 нафар доимий аҳоли истиқомат қилади. Шундан гендер статистикани юритадиган бўлсак, аёллар 16 909 633 нафарни ташкил этади [3].

Шу ўринда савол туғилади. Хўш Ўзбекистонда қанча спорт билан мунтазам шуғулланадиган қанча спортчи хотин-қизларимиз бор? Халқ таълими тизимида қизларни спортга йўналтириш масаласи қандай? ва ҳоказо.

2019/2020 ўқув йили бошида мамлакатимизда 9986 та умумтаълим муассасаларида (жисмоний ёки руҳий ривожланишида нуқсонли бўлган болалар мактабларидан ташқари) 6 149 600 нафардан зиёд ўқувчи жисмоний тарбия фанида иштирок этади. Шулардан 48,5 фоизи қиз болаларни, 51,5 фоизи ўғил болаларни ташкил қилади. Шунингдек, умумтаълим муассасалари педагогларининг фанлар бўйича тақсимланишида она тили ва адабиёти (12,1фоиз), инглиз тили (10,8фоиз), математика (9,7фоиз) фанларидан кейин жисмоний тарбия фани (9,0фоиз) машғулотларда иштирок этадиган ўқувчиларининг сони бўйича етакчи ўринда турибди [3].

Шахс эҳтиёжларининг қондирилиши ва фаолият натижаларидан кўзланган мақсадга эришишда шахснинг мотивлари муҳим аҳамиятга эга. Шахснинг ички фаолият бошқарувидаги мотивация, қизиқиш, майл, установка ва эмоционал ҳолатлар унинг ҳаёт стратегиясини белгилашда етакчи манба ҳисобланади. Шундай экан, “Гимнастика бўйича Республика олий спорт маҳорати мактаби” ва “Гимнастика бўйича ихтисослаштирилган олимпия захиралари болалар-ўсмирлар спорт мактаби” тарбияланувчиларининг фаолият мотивацияси уларнинг танланган спорт тури муаммоларига айрим аниқлик киритади деб ўйлаймиз. Сабаби бугунги кунда натижаларимиз миқдор жиҳатдан таҳлил қиладиган бўлсак, жуда ҳам паст кўрсаткични намоён этмоқда. Масалан, Ўзбекистон Миллий олимпия кўмитаси Токио-2020 Олимпия ва Паралимпия ўйинлари йўлланмаси учун Республикаимизнинг турли вилоятларидан номзод спортчиларни саралаб олган. Ушбу спортчилар орасидан Тошкент шаҳридан спортнинг “спорт гимнастикаси” тури бўйича 1 нафар (Чусовитина Оксана) ва “бадий гимнастика” тури бўйича 4 нафар (Ташкенбаева Сабина, Равшанбекова Динара, Ирнарарова Камола, Фокина Ангелина), Навоий вилоятидан 3 нафар (Рахматова Дилдора, Сафоева Севара, Шомурадова Нилуфар), Самарқанд вилоятида 3 нафар (Усманова Нуриносо, Рахмонова Сабрина, Александрова Ксения) ва Фарғона вилоятида 1 нафар (Фетисова Екатерина), жами 12 нафар (шундан 11 нафари бадий гимнастика) хотин-қиз саралаб олинган [4]. Юқорида статистик таҳлиллардан кўринадиги, ўқувчи-спортчиларни бадий гимнастика спорт турига йўналтириш, танлаш, саралаш, бир сўз билан айтганда селекциялаш ишлари жисмоний тарбия ва спорт соҳасининг бугунги кундаги долзарб муаммоларидан биридир.

**Тадқиқот мақсади.** Умумтаълим ва спорт таълими муассасалари ўзаро ҳамкорлиги контекстида бадий гимнастика спорт турини ривожлантиришнинг долзарб муаммоларини ўрганиш.

**Тадқиқот методлари.** Ўқувчи-қизларни бадий гимнастика спорт фаолиятига ундовчи

ижтимоий-психологик омилларни аниқлашга қаратилган В.Г. Гербачевскийнинг “Шахс мотивациясини аниқлашга йўналтирилган” сўровномаси [5].

#### Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.

Инсоннинг фаолият мотивацияси даражаси деганда, унинг олдига қўйган мақсадлари ҳамда қийинчиликларда намоён бўладиган эҳтиёж ва мотивлари тушунилади. Шахснинг фаолият мотивацияси даражасини экспериментал ўрганишда синалувчидан бир хил тоифадаги бир қатор топшириқларни мураккаблик кўрсаткичига мувофиқ кетма-кетликда бажариб бориш талаб қилинади. Бу жараён интеллектни тадқиқ қилишга ҳам ўхшайди. Аслида инсоннинг фаолият мотивацияси даражасини унга тақдим қилинган топшириқларнинг ўртача мураккаблик кўрсаткичи бўйича муҳокама этилади.

Бунинг учун тадқиқотга қамраб олинган Гимнастика бўйича ихтисослаштирилган олимпия захиралари болалар-ўсмирлар спорт мактабининг “Спортда камолотга эришиш” гуруҳида шуғулланаётган 13 нафар ўсмир-қизларнинг мотивация, эмоционал-иродавий, индивидлик ва безовталаниш хусусиятлари бўйича натижаларнинг компьютер SSPS дастури ёрдамида фактор таҳлилини амалга оширдик (1-жадвалга қаранг). Ушбу юкломаси юқори бўлган тўртта гуруҳ омилларини ажратиш бадий гимнастика касбий фаолиятини танламоқчи бўлаётган ўсмир-қизлар шахсига хос айрим ижтимоий-психологик хусусиятларни умумлаштириш имкониятини берди.

Жадвалга кўра, Гимнастика бўйича ихтисослаштирилган олимпия захиралари болалар-ўсмирлар спорт мактабининг “Спортда камолотга эришиш” гуруҳи ўқувчи-спортчилари бадий гимнастика касбий фаолиятини танламоқчи бўлган ўсмир-қизлар шахсида етакчи ўринга эга бўлган омилларнинг дастлабки, яъни 1-гуруҳи уларнинг безовталаниш ва мотивация соҳасида бўлиб, кутилаётган натижалар даражаси (0,577), ташаббускорлик (0,575), ички мотиви (0,499), билиш мотиви (0,464), ўзини ҳурмат қилиш мотиви (0,414); 2-гуруҳи мотивация-иродавий соҳага алоқадор омиллар бўлиб, уларда мағлубиятдан қочиш мотиви (0,754), рақобатчанлик мотиви (0,741), ютуқларнинг қадрланиши мотиви (0,684), эришилган натижаларни баҳолаш даражаси (0,641), фаолиятни алмаштириш мотиви (0,619); 3-гуруҳи иродавий соҳаси бўйича омиллар, яъни ирода кучи (0,701), топшириқнинг қийинлиги (0,587) ва натижаларнинг қонунийлиги (0,493); 4-гуруҳи психик қувват ва уларни реализация қилиш соҳасига тегишли омиллар бўлиб, ўз кучини сафарбар қила олиш даражаси (0,751), ўз имкониятларини баҳолаш (0,678) эканлиги билан аҳамиятлидир.

#### 1-жадвал

Гимнастика бўйича ихтисослаштирилган олимпия захиралари болалар-ўсмирлар спорт мактабининг “Спортда камолотга эришиш” гуруҳ тарбияланувчилари психикасидаги етакчи омиллар кўрсаткичлари (n=13)

№	Омиллар	1	2	6	11
<b>I. Безовталаниш ва мотивация соҳаси</b>					
1.	кутилаётган натижалар даражаси	0,577	-	-	-
2.	ташаббускорлик	0,575	-	-	-
3.	ички мотиви	0,499	-	-	-
4.	билиш мотиви	0,464	-	-	-
5.	ўзини ҳурмат қилиш мотиви	0,414	-	-	-
<b>II. Мотивация-иродавий соҳаси</b>					
6.	мағлубиятдан қочиш мотиви	-	0,754	-	-
7.	рақобатчанлик мотиви	-	0,741	-	-
8.	ютуқларнинг қадрланиши мотиви	-	0,684	-	-
9.	эришилган натижаларни баҳолаш даражаси	-	0,641	-	-
10.	фаолиятни алмаштириш мотиви	-	0,619	-	-
<b>III. Иродавий соҳаси</b>					
11.	ирода кучи	-	-	0,701	-
12.	топшириқнинг қийинлиги	-	-	0,587	-
13.	натижаларнинг қонунийлиги	-	-	0,493	-
<b>IV. Психик қувват ва реализация қилиш соҳаси</b>					
14.	ўз кучини сафарбар қила олиш даражаси	-	-	-	0,751
15.	ўз имкониятларини баҳолаш	-	-	-	0,678

Бу натижалар бадий гимнастика касбий фаолиятини танламоқчи бўлган ўсмир-қизларнинг ихтисослаштирилган мактаб ҳаётига мослашиш жараёнида асосий эътиборни уларнинг психикасида етакчи деб аниқланган мотивация, эмоционал-иродавий соҳаларга эътибор қаратиш зарур эканлигидан далолат беради.

Бадий гимнастика спорт туридан касбий фаолиятни танламоқчи бўлган ўсмир-қизлар шахсининг эмоционал ҳолатида юқори юклаган омиллар мавжудлиги шу соҳада муаммолар борлигини кўрсатади. Уларнинг кутилаётган натижалар даражаси (0,577), ташаббускорлик (0,575), ўзини ҳурмат қилиш мотиви (0,414) билан боғлиқ безовталаниши юқорилигининг гувоҳи бўламиз. Бундан кўринадики, янги фаолият турини танлаган ўсмир-қизлар шахсида эмоционал соҳани изга тушириш, уни тартибга келтириш биринчи галдаги масала ҳисобланади. Безовталаниш бўйича деярли ҳар уччала шкаладаги омиллар юқори юклаган, яъни мусбат коэффициентга эгаллиги алоҳида аҳамиятли бўлиб, уларнинг биридаги юклага юқори бўлганда, қолганларида ҳам юқори бўлади.

Аниқланишича, ана шу 1-гурӯх омиллари таркибига шахсининг эмоционал ҳолати ва мотивация соҳасига доир, хусусан, ички мотиви (0,499) ва билиш мотиви (0,464) кирганлиги кўшимча малакани талаб этадиган бадий гимнастика спорт фаолиятини танлаган ўсмир-қизлар психикасида мотивация билан эмоционал соҳалар ўзаро муҳим алоқадорликка эга эканлигини билдиради.

Шунингдек, 2-гурӯх омиллари натижаларига кўра кўшимча малакани талаб этадиган бадий гимнастика спорт фаолиятини танлаган ўсмир-қизларнинг мотивация-иродавий соҳасида ўзаро муқаррар изчиллик бўлиши талаб этилмоқда.

Чунки, мағлубиятдан қочиш мотиви (0,754), рақобатчанлик мотиви (0,741), фаолиятни алмаштириш мотиви (0,619), эришилган натижаларни баҳолаш даражаси (0,641) мотивларининг мусбат коэффициентли юклагага эгаллиги уларнинг интилиш даражаси юқори эканлигини кўрсатади. Бундан эса, уларнинг мотивацион-иродавий соҳасини такомиллаштиришда юқоридаги юклаган омилларни ҳисобга олиш ва шунга мувофиқ йўналтириш зарурати келиб чиқади.

Болалар ва ўсмирлар спортга эътибор сиёсат даражада қаралаётган бир пайтда бадий гимнастик касбий фаолиятига йўналганлик ўсмир-қизлар шахсининг яна бир жаҳаси сифатида уларнинг иродавий соҳасини мужассамлаштирган омиллар ўрин олган. Улар бажараётган топширикнинг қийинлиги (0,587), ирода кучи (0,701) ва натижаларнинг қонунийлиги (0,493)дан иборат. Бу омиллар ўсмир-қизларнинг эмоционал-иродавий ва мотивация соҳаларига дахлдорлиги ва юқори мусбат коэффициентга эгаллиги уларни тизимлаштириш зарурлигини кўрсатади.

**Хулоса.** *Биринчидан*, бадий гимнастика спорт фаолиятини касб сифатида танланишига сабаб бўлувчи мотивлар ва ихтисослаштирилган муҳитда шахс мослашувига таъсир кўрсатувчи омилларни, хусусан, табиий шароитни инсон ўзгартира олмас-да, аммо техникани мукамаллаштириш, фаолиятни стратегик лойиҳалаштириш, ўқув-тренировка (спорт/меҳнат) жамоасида соғлом психологик муҳитни шакллантириш орқали ноқулай шароитда ҳам ўсмир-қизларнинг бадий гимнастикага бўлган муносабат мотивациясини янада ошириш мумкин.

*Иккинчидан*, натижалар бадий гимнастика спорт фаолиятини танламоқчи бўлган ўсмир-қизларнинг ихтисослаштирилган мактаб ҳаётига мослашиш жараёнида асосий эътиборни уларнинг психикасида етакчи деб аниқланган мотивация, эмоционал-иродавий соҳаларга эътибор қаратиш зарур эканлигидан далолат беради. Бу эса умумтаълим муассасалари жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ва спорт мактаблари селекционер-тренерлари ўртасида ҳамкорликда ҳал этиладиган муаммо сифатида гавдаланади.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Бадий гимнастика тўғараги ўқув дастури / Тузувчилар: Д. Курбонов, М. Карабев. – Т.: ХТВ, 2018. – 15 б. – URL: <http://namangan50.zn.uz> (мурожаат вақти: 10.04.2020).
2. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 9 январдаги 20-сонли буйруғи / – URL: [t.me/sportuslub](http://t.me/sportuslub)

3. Ўзбекистон Давлат статистика қўмитаси маълумотлари / – URL: <https://stat.uz/uz/180-ofytsyalnaia-statistika-uz/6548-demografiya> (мурожаат вақти: 13.04.2020).

4. Ўзбекистон МОҚ: Олимпиадага номзод спортчилар / – URL: <http://olympic.uz/olimpiyachilar/olimpiadaga-nomzod-sportchilar> (мурожаат вақти: 15.04.2020).

5. Каримова В.М., Ҳайитов О.Э. Маъмурий бошқарув органлари раҳбарларининг лавозимга лойиқлигини баҳолашга оид тест ва методикалар тўплами. Методик қўлланма. // Проф. В.М.Каримованинг умумий таҳрири остида. – Т.: «Fan va texnologiya» нашриёти, 2008. – 64 б.

## ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ СОҲАСИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ НАЗАРИЙ МУАММОЛАРИ

*Артиков Н.А., катта ўқитувчи,*

*Тошкент молия институти, Тошкент, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Мақолада хотин-қизлар спорти каби мамлакатлар ижтимоий ҳаётида муҳим бўлган муаммонинг тадқиқ этилиши назарий жиҳатдан кўриб чиқилган. Бу муаммони ёритишида мамлакатимизнинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олинган ҳолда индуктив метод асосида иш олиб борилган, хотин-қизларнинг машғулот ўтиши услубияти масаласида мутахассисларнинг қарашлари бир хил бўлмасда, уларнинг ёндашувларини умумий тарзда бир бирларига қарама-қарши бўлган иккита катта гуруҳга ажратиб ўрганишга ҳаракат қилинган.

**Калим сўзлар:** хотин-қизлар, спорт, машғулот, услубият, мутахассис, ўрганиш.

**Долзарблик.** Мавзу аввалида тарих сабоқларидан баъзи ҳолатларни эсласак. 1854 йилнинг август ойи Лондон. Вабо эпидемияси 616 кишининг ҳаётига зомин бўлди. Бу касаллик бўйича мутахассис, шифокор John Snow касаллик энг кўп тарқалган ерларни Лондон харитасида белгилаб у ерлардаги булоқлардан сув намуналарини олиб ўрганиш натижасида ифлос сув сабабли касаллик тарқалаётганлигини аниқлаган. Аниқланган маҳаллардаги булоқларни ёпиш орқали касалликнинг янада кўпроқ қурбонларга сабаб бўлишининг олди олинди. Шифокор John Snow “дорилардан фойдаланиш” нинг ўрнига муаммонинг сабабини ўрганиш орқали масалани ҳал қилиш йўлини танлаган эди. Бу ҳолат бизга, Альберт Эйнштейннинг “муаммоларимизни, муаммони юзага келтирган тушунча тарзи билан еча олмаймиз” деган машҳур сўзларининг нақадар тўғри эканлигини яна бир бор исботламоқда.

**Тадқиқот мақсади.** Тадқиқот тарзимизни ҳам шу йўналишда, яъни муаммони юзага келтирган тушунча тарзини ўзгартирсақгина мақбул ечимга эга бўламиз деган йўналишда олиб борамиз. Тарихий ҳақиқатлардан бири шуки, ҳар қандай жамиятнинг ривожланганлигини белгиловчи асосий кўрсаткичлардан бири унда аёлларнинг эркинлиги ва уларнинг жамият ҳаётида қанчалик фаол иштирок этаётганлигидир. Мамлакатимиздаги бу борада олиб борилаётган ишлар долзарблигини Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг “Энг муҳими, ислохотларимиз самарасини юртимизда яшаётган ҳар бир инсон, ҳар бир оила бугун ўз ҳаётида ҳис этиши керак. Бунинг учун барча бўғиндаги раҳбарлар фойзалар, рақамлар, қоғознинг ортидан қувмасдан, ҳар бир фуқаро учун, унинг ҳаётий манфаатларини таъминлаш учун ишлаши шарт. Шунда нуроний кексаларимиз, муҳтарам отахон ва онахонларимиз, ҳурматли аёлларимиз, азиз фарзандларимиз, жажжи набираларимиз, кўпмиллатли бутун халқимиз биздан рози бўлади.” [1] деган сўзларидан янада терефроқ англаш мумкин.

Мамлакатимизда хотин-қизларга қанчалик эътибор қаратсақ, келажагимиз шунчалик ёркин бўлади, десак адашмаймиз. 2019 йил 19 март куни Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёев бошчилигида ўтказилган видеоселектор йиғилишида ёшларимизга бўлган эътиборни янада кучайтириш, уларни маданият, санъат, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, ёшларда ахборот технологияларидан фойдаланиш кўникмаларини шакллантириш, юртимиз ёшлари ўртасида китобхонликни тарғиб қилиш, хотин-қизлар бандлигини ошириш масалаларига урғу берилиб, ёшларга эътиборни кучайтириш, уларни маданият, санъат, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш, уларга ахборот технологияларидан фойдаланиш кўникмаларини сингдириш, ёшлар ўртасида китобхонликни

тарғиб қилиш, хотин-қизлар бандлигини ошириш масалалари бўйича 5 та устувор ташаббус эълон қинган эди ва ҳозирда изчил амалга ошириб келинмоқда [4]. Бу ташаббуснинг замирида ҳам хотин-қизларга бўлган эътиборнинг узок муддатли давомийлиги ётади.

**Тадқиқот методлари.** Муаммони ўрганишда индуктив ва дедуктив методлардан фойдаланилган. Спорт, шу жумладан хотин-қизлар спорти ҳам жамиятимиз ҳаётининг бир таркибий қисми ҳисобланади. Шунга қарамасдан олий таълим муассасаларининг бу соҳадаги ўқув режаларини кўздан кечирар эканмиз, маҳаллий хотин-қизларимизнинг аниқ шарт-шароит ва имкониятларини ҳисобга олмаган ҳолда асосан маърузалар тарзидаги дарсларга асосланганлигига дуч келамиз. Шу билан бирга, жаҳон спортининг ривожланишига кўз ташлайдиган бўлсак аёлларнинг спорт турлари билан фаол шуғулланишлари оқибатида, фақат эркекларники ҳисобланган спорт турлари деярли қолмаганига гувоҳ бўламиз.

Кикбоксинг, кураш, бокс, хоккей, футбол, оғир атлетика, чанғида учуш, велоспорт каби спорт турлари ҳам алла-қачон аёллар спортига айланиб улгурган. Бу ҳолат билан албатта ҳисоблашмасдан иложи йўқ, аммо бу борада спорт турлари назарияси билан амалиёти ўртасида катта тафовут мавжуд, яъни назария ортда қолмоқда. Бошқача қилиб айтганда аёллар спортининг мамлакатимиз хотин-қизларининг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиқиб назарий ривожлантирилишида анчагина қилиниши керак бўлган ишлар мавжуд. Биргина мисол тариқасида аёллар организмнинг спорт турларининг ҳар бирида алоҳида аҳамиятли жиҳатларини (энг камида қисқа муддатли шуғулланиш жараёнида) ёритиб берган адабиётлар мавжуд эмас. Ҳар бир ёш гуруҳлари бўйича спорт турларининг таъсирини эмпирик тадқиқ қилган рисоаларнинг мавжуд эмаслиги ҳам мавзунинг нақадар долзарб эканлигини кўрсатиб турибди. Хотин-қизларнинг спорт турлари билан шуғулланишларида ҳали кўплаб услубий-таҳлилий адабиётлар талаб этилади.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Хотин-қизлар спорти каби муаммонинг жуда чуқур ва кўп тармоқли тадрижий ўрганишларга муҳтожлиги ҳеч кимда шубҳа уйғотмайди албатта[2]. Бу соҳада тадқиқот олиб борадиган кўпгина олимларининг фикри, хусусан немис олими О. Вейнингернинг фикрига кўра хотин-қизлар спортидаги машғулотларни аёлларнинг физиологик ҳолатидан келиб чиққан тарзда икки гуруҳга ажратиш лозимлигини уқтиради [3]. Бошқа бир тоифа олимлар эса барча аёлларга бир хил гуруҳга оид қонуниятлар асосида машғулотлар олиб бориш мумкин деб таъкилашган.

Амалиётчи педагоглар аёлларнинг машғулотлар жараёни услубиятини икки гуруҳга ажратган ҳолда ўрганиш керак деб қабул қилишиб, шу услубда иш кўришади. Тиббий нуқтаи назардан қаралганда бу икки гуруҳга ажратиб машғулотларга жалб қилиш тўғри йўл ҳисобланади. Физиологик ҳолатида даврий ўзгаришлар бўлиш бўлмаслигига қараб ажратилган ушбу гуруҳлаш ҳам маҳаллий ўзига хослигимизни ҳисобга олган тарзда тадқиқ қилиниши зарур ва тегишли услубиятларни тавсия этиш ўта муҳим масалалардандир.

Яна бир муҳим жиҳат, хотин-қизлар спортининг ўзига хослигини ҳисобга олган асосли тарзда машғулотларнинг ташкил этилишидир. Бу ерда ҳам албатта аёллар организмнинг ўзига хослигини физиологик кузатишлар жараёнида олинган натижаларни ҳисобга олиш муҳим. Чунки аёллар организмда ўтказилган текширишларнинг натижаси турлича талқин қилиниши оқибатида тегишли ва мос тушадиган машғулот услубиятини танлаш муаммоси ҳам спорт тури билан шуғулланишдаги муаммолардан бири бўлиб ҳисобланади.

**Хулоса.** Шундай қилиб хотин-қизлар спорти масаласида яна бир муҳим жиҳат бу жинсий шаклланишдек сирли муаммо билан боғлиқлиги ҳисобланади. Мана шу масаланинг интеграл антрополик йўл билан чуқур ўрганиб тадқиқ қилиниши натижасида аёллар спортининг анча мунча ўзига хос жиҳатлари билан боғлиқ муаммолар ечилиши мумкин. Аёллар спорти муаммоларини урта катта гуруҳга ажратиб, уларнинг ҳар бирида спортчининг умумий ҳолатини ташкил қилувчи физиологик, психологик ва ижтимоий ҳолатидаги ўзгаришларни тадқиқ қилиш мумкин. Бу урта гуруҳ қуйидагилардан иборат:

1. Физиологик жиҳатлар;
2. Психологик жиҳатлар;
3. Ижтимоий жиҳатлар.

Умум қабул қилинган қоидаларга кўра аслида идеал эркак деган ҳам, идеал аёл деган ҳам меъёр йўқ. Одатда барчасига бир қатор омилларни асос қилиб олган ҳолда баҳо берилиши кузатилади. Биз ҳам юқоридаги учта гуруҳлаш асосларига кўра аёллар спорти масаласида тадқиқотларни жадаллаштириб хотин-қизларимизнинг ижтимоий ҳаётдаги фаоллигини оширишга ҳаракат қилишимиз керак. Зеро спорт билан мунтазам шуғулланган кишининг ҳам ақлий, ҳам жисмоний бақувват бўлиши ҳаётининг ҳақиқат.

#### Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисига мурожаатномаси. Халқ сўзи газетаси. №19, 2020 йил 25 январь.
2. Абрамов В.В. Становление функции эндокринной и кардиореспираторной систем у спортсменов пубертатного возраста: Докт. дис. СПб,1992. - 347 б.
3. Вейнингер О. Пол и характер /Пер. с нем. М., 1991 (1903). - 192 б.
4. <https://kun.uz>

УДК 37.013.76

### ЁШ ГАНДБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИ БОШЛАНҒИЧ САРАЛАШ МЕЗОНЛАРИНИ АНИҚЛАШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ

*Юсунов З.З., мустақил-изланувчи,*

*Ўзбекистон Давлат жисмоний тарби ва спорт университети, Чирчик, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Ушбу мақолада Ёш гандболчи қизларларнинг иқтидорлигини ташхислаш муҳим даражада таъсир қилувчи бир қатор мезонлар кўриб чиқилган. Бошланғич босқичда сомлигини башорат қилиш турли хил саралаш услублари қўлланилганда олинган натижаларни таҳлил қилинган.

**Калит сўзлар:** гандбол, саралаш, мезон, спорт, жисмоний, морфофункционал кўрсаткичлар, қизлар, омиллар, гандбол, реакция тезлиги, Ҳаракат координацияси

**Долзарблик.** Замонавий гандболда ўйин ҳаракатларининг юқори суръати, ўйин вазиятларининг тез ўзгариши, тўпни эгаллаб туриш вақтининг чекланганлиги, эмоционаллик ва бу ўйиннинг бошқа хусусиятлари спортчиларнинг тайёргарлигига юқори талаблар кўяди. Сўнгги йилларда ўйин янада жадаллашди. Бу биринчи навбатда, манёвр олиб боришнинг ўрганилганлигида, ўйинчиларнинг тез ҳаракатчанлигида, тўп учун ёки майдоннинг ҳар бир қисмидан жой эгаллаш учун жадал курашга киришишда намоён бўлмоқда. Рақибларнинг фаол қаршилиги, ҳаракатларнинг юқори тезликда бажарилиши ва жанг олиб бориш техник – тактик воситаларининг мураккаблиги оқибатида юзага келган катта асаб – психик зўриқиш спорт – ўйин фаолиятини янада мураккаблаштиради.

Спорт ихтисослигини эрта босқичда мос танлаш ўта муҳим, зеро бу танлов организмнинг генетик захираси ҳамда спорт маҳорати ўсишининг башорат қилиш ғолибликнинг асосий омиллардан бири ҳисобланади. Ёш гандболчиларнинг иқтидорлигини ташхислаш муҳим даражада таъсир қилувчи бир қатор мезонлар катта аҳамиятга эга. Мезонларга масус қобилиятларнинг сифат - сон тавсифлари киради. Бироқ максимал тўлиқ ахборотни тўплаш техник жиҳатдан қийин.

**Тадқиқот мақсади- гандбол спорт турида** бошланғич саралаш жараёнида комплекс баҳолашнинг етарли минимумини аниқлашдан иборат.

**Тадқиқот методлари.** Тадқиқот мақсадларни ҳал этиш учун 6-9 ёшдаги болаларнинг гандбол машғулотларига бўлган қобилиятлари даражаси тўғрисида ҳар томонлама ахборот олиш ҳамда таҳлил қилиш имконини берувчи услублар комплекси қўлланилди. Унга қуйидагилар киради:

1. Анкета сўрови (анкета ёки суҳбатлар услуби ёрдамида).
2. Антропометрия.
3. Биологик ёшни аниқлаш (текшириш пайтидаги доимий тишлар сони бўйича, С.В. Васильев).
4. Спорт – педагогик тестлаш.
5. Функционал тайёргарликни тадқиқи қилиш услублари.



6. Блянкали услубиятлар ёрдамида психологик тестлаш.
7. Педагогик кузатувлар.
8. Педагогик тажриба.

Сўров. 6-9 ёшдаги болалар ва уларнинг ота – оналари иштирокидаги анкета сўрови гандбол машғулотларига бўлган ҳошиш – истак ва мотивацияни аниқлаш, шунингдек, дастлабки ҳаракат тажрибасининг мавжудлигини аниқлаш мақсадида ўтказилди. Оилада боланинг танланган спорт тури билан шуғулланишига бўлган муносабат, ота-оналарнинг спортга алоқадорлиги аниқланди.

#### Антропометрия

Антропометрия ўлчашлар умумий қабул қилинган услубият бўйича ўтказилди. Қуйидаги антропометрик кўрсаткичлар аниқланди:

1. Тана узунлиги (см)
2. Қўллар кулочи (см), бу кўрсаткич гандболчилар учун жуда муҳим.
3. Узун қўллар коэффициенти (нисб.бир)\*
4. Тинч ҳолатда кўкрак айланаси (см).
5. Тана оғирлиги (кг).

Изоҳ: узун қўллар коэффициенти қўллар кулочининг тана узунлигига нисбати билан аниқланди.

#### Биологик ёшни аниқлаш

Текширувлар пайтида ёриб чиққан доимий тишлар сони бўйича биологик ёшни аниқлаш ва олинган натижаларни мавжуд стандартлар билан таққослаш спорт мактаб интернати стоматолог врачлари М.В. Смирнова ёрдамида ўтказилди.

#### Спорт - педагогик тестлаш

Ёш гандболчиларнинг махсус сифатлари ривожланиш даражасини аниқлаш учун назорат комплекс машқлари қўлланилди.

Барча назорат машқлари бир хил шароитларда ўтказилди. Тестлар мазмуни ва уларни бажариш услубияти билан арча текширилувчилар олдиндан танишиб чиқдилар. Тестлар стандарт чигалёзди машқларидан сўнг ўтказилди (20 – 25 минут).

Ёш гандболчиларнинг **координацион имкониятларини** баҳолаш иккита услубият ёрдамида ўтказилди.

#### Психологик тестлаш

Ёш гандболчиларнинг касбий муҳим бўлган психологик сифатларини эксперт баҳолаш ИБЎОЗМ мураббийлари томонидан ўтказилди.

Мураббийлар томонидан беш баллик тизим асосида қуйидагилар баҳоланди:

#### Педагогик кузатувлар

Педагогик кузатувлар ёш гандболчилар мусобақа фаолиятининг сон ва сифат тавсифларини аниқлаш, шунингдек, гандболчиларнинг касбий муҳим психологик сифатларини баҳолаш учун ўтказилди.

#### Педагогик тажриба

Педагогик тажриба табиий шароитларда Тошкент шаҳар Учтепа ва Миробод туманидаги умумтаълим ва спорт макталари базасида икки йил мобайнида 2017 йил сентябрь ойидан 2019 йил сентябрь ойигача ўтказилди. Унинг мақсади гандбол бўлинмаларида шуғулланиши учун 6-9 ёшдаги ёш гандболчиларнинг келажакдаги истиқболини баҳолаш юзасидан ишлаб чиқилган услубиятни текширишдан иборат эди. [2,3, 4]

Бошланғич босқичда яроқлилиқни башорат қилиш турли хил саралаш услублари қўлланилганда олинган натижаларни талқин қилишда объектив қийинчиликларга дуч келади. Саралаш пайтида болаларнинг ҳамма қобилиятлари ҳам бир хил ёрқин ифодаланилган бўлмайди, бу, биринчи навбатда уларнинг ҳаракат режими, етилиш суръатлари, ижтимоий ва бошқа омилларнинг бир – биридан фарқ қилиши билан боғлиқ. Бу ҳолат мавжуд ташхислаш самарадорлигини албатта пасайтиради. Спорт ихтисослигини танлаш масаласини ҳал этишда комплекс ёндошув тамойили нафақат кенг қўламли маълумот олишга, балки махсус қобилиятларни шакллантириш мумкинлиги нуқтаи – назаридан ҳар

хил ҳаёт фаолияти соҳаларига тааллуқли бўлган кўрсаткичларни таққослашга имкон беради. Шахснинг барча сифатлари ва ҳоссалари бир – бири ва ўйин фаолияти самарадорлиги билан мураккаб муносабатда бўлади. Шунингдек, улар спорт тайёргарлиги жараёнида ўзгаришларга учрайди. Муносабатлар ва ўзгарувчанлик қонуниятлари шу сабабли муҳимки, улар саралашда қобилиятларни тўғри ва ўз вақтида баҳолашга йўналтиради.

Махсус адабиётларда мавжуд тадқиқотлар маълумотлари асосида гандболчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигига таъсир қилувчи энг муҳим кўрсаткичлар аниқланди. Ундан ташқари, биз томонидан ўқув-машғулотлар жараёнида кам ривожлантириладиган, гандбол учун муҳим бўлган кўрсаткичлар ҳам қўриб чиқилди.

Гандболда юқори спорт натижаларига эришиш учун ўйинчи юқори даражада ривожланган тезкорликка (тезлик қобилиятларига) эга бўлиши керак. Жисмоний сифат бўлган тезкорлик деганда гандболчининг ҳаракатларни минимал вақт оралиғида бажара олиш қобилияти тушунилади. Чунки тезкорлик – бу комплекс жисмоний сифат, махсус адабиётларда тезкорликнинг намоён бўлишининг айрим шакллари ажратиш қабул қилинган реакция вақти, битталиқ ҳаракат вақти ва ҳаракатларнинг максимал суръати. Ўйин фаолиятида тезлик сифатлари турли хил кўринишда намоён бўлади: ўйинчиларнинг ҳаракатланиш тезлиги, ҳужум ҳаракатларидан ҳимояланиш ҳаракатларига ўтиш тезкорлиги, сакраши тезқориғи, ўйин уулларининг бажарилиш тезкорлиги. Ишотланганки, спорт ўйинлари вакиллари қарор қабул қилиш тезкорлигида катта устунликка эгадир. Тезкор фикрлаш айниқса вазият ўзгариш эҳтимолини инобага олиш зарурлигида, шунингдек эмоционал шиддатли вазиятларда қарор қабул қилишда жуда муҳимдир. Барча жисмоний сифатлардан айнан тезкор ҳаракатлар кўпроқ генетик назорат қилинади. Бундай тезкор ҳаракатлар, биринчи навбатда, асаб тизимининг алоҳида тезлик хоссаларини – асаб жараёнларининг юқори даражадаги мобиллиги (қўшғалиш жараёнлари кечиши тезлиги) ва ҳаракатчанлигини, шунингдек организм анаэроб имкониятларининг ривожланиши ва скелет мушакларида тез толаларнинг мавжудлигини талаб этади. [1,5]

Малакали ўйинчилар ўзгарувчан ўйин вазиятларига реакция қилиш тезкорлиги ва ҳаракатланишлар тезкорлигини юқори даражада ривожланишига эришадилар. Айнан шу иккита параметр 6-9 ёшдаги гандболчиларнинг тайёргарлиги ва истиқболлини баҳолашда энг муҳим ҳисобланади.

Махсус адабиётларда гандболчиларнинг келажакдаги истиқболлини баҳолаш учун қуйидаги параметрларни ҳисобга олиш жуда муҳим эканлиги эътироф этилди: қўллар ва оёқларнинг реакцияси вақти, танлаш реакцияси вақти, шунингдек, чироқ мен тирашларининг критик суръати катталиклари. Биз ҳар хил ёшдаги ёш гандболчиларда ушбу параметрларни текшириб кўрдик. Олинган натижалар ушбу эътирофнинг тўғри эканлигини тасдиқлади. Шу нарса аниқландики ( қўллар ва оёқлар реакцияси вақти бир –бири билан боғлиқ эмас, лекин бу кўрсаткичларнинг ҳар бири ўйин ҳаракатлари самарадорлигининг кўп сонли кўрсаткичлари билан ўзаро боғлиқ.

Реакция тезлиги мусобақа фаолияти билан яқинлан боғлиқ, шунинг учун реакция вақти ахборотни идрок этиш ҳамда қайта ишлаш жараёнлари тезлиги ва сифатининг ишончли функционал кўрсаткичи ҳисобланади. Реакциянинг марказий таркиблари генетик жиҳатдан белгилаб берилган, бу ушбу мезондан саралаш жараёнида фойдаланишга имкон беради. Синергист ва антогонист мушаклар фаолияти координацияси, муайян бир бўғилишнинг антагонист мушаклари фаоллиги чекланган бир пайтда фаоллаштириладиган синергист мушакларни тўғри танлаш катта аҳамиятга эга. Маълум даражадаги чаққонликни намоён қилиш учун ҳаракатларни юқори тезликда бажариш шароитларида амалга ошириладиган саъй-ҳаракатлар аниқлиги катта аҳамиятга эга. Бундай мувофиқлик ҳаракатлар ритмини таъминлайди. Сакровчанлик ривожланганлигининг муҳим омилларидан бири - жисмоний ва координацион сифатларнинг намоён бўлиш даражасидир. маълумки машғулотнинг бошланғич босқичида кучнинг ривожланиш даражаси–сакровчанликнинг асосий таркибларидан бири бўлган портловчан куч кўрсаткичларини ошириш учун муҳим шарт – шароитдир.

Ҳаракат координацияси – ҳаракат тайёргарлигининг муҳим таркибий элементларидан биридир. Унинг юқори даражадаги ривожланиши ҳар хил спорт турларида, айниқса якуний натижа юқори даражадаги техник тайёргарликка боғлиқ бўлган спорт турларида, шу қатори гандболда муваффақият пойдевори ҳисобланади. Координациянинг ривожланганлик даражаси ҳам ҳаракат техникасини эгаллашга ҳам жисмоний сифатларнинг ривожланишига ёрдам беради. Шу сабабли уни объектив ўлчаш ва баҳолаш катта ҳамиятга эга. Кўпгина психологик ва психофизиологик кўрсаткичлар яққол генетик назорат остида бўлади. Улар орасида - ахборотни қайта ишлаш тезлиги, мия ўтказиш қобиляти, чироқ милтирашлари кўшилиб кетишининг критик суръати, асаб тизимининг типологик хоссалари, темперамент кирралари. Ирсият айниқса хулқнинг учта жиҳатларида – ижтимоий – муҳитга мослашунчанлик, эмоционаллик ва фаолликда намоён бўлади

#### **Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.**

Юқори малакали гандболчиларда тактик фикрлашни тадқиқ қилиш натижасида тактик вазифаларни ҳал этишда ахборотни қайта ишлаш қобилятининг ошиб бориш даражасига кўра спортчиларнинг учта гуруҳини ажратиш имкони пайдо бўлди:

- Ўргатиш учун юқори даражада қобилятга эга гандболчилар (кузатилган барча спортчиларга нисбатан 30%), уларда 12 та машғулот ичида мия ўтказиш қобилятининг ўсиши (с) 1.8 бит/с га тенг бўлди (ўйин фаолияти вақтида ўтказиш қобилятининг дастлабки ўртача даражаси  $c=2$  бит/с бўлганда);

- Ўргатиш учун ўрта даражада қобилятга эга гандболчилар (44% спортчилар), ўсиш  $c=1,5$  бит/с.

- Ўргатиш учун паст даражада қобилятга эга гандболчилар (22% спортчилар), ўсиш  $c=1,2$  бит/с.

Юқорида санаб ўтилган кўрсаткичлар бўйича доими материал 2017 – 2019 йиллар давомида тўпланган ва таҳлил қилинган. Тадқиқотда Учтепа ва Миробод туманидаги ИБЎОЗМ нинг 6-9 ёшдаги гандболчилари қатнашган бўлиб, уларнинг спорт билан шуғулланиш стажи 3-6 ойни ташкил этади.

Тадқиқот давомида тактик вазифаларни ҳал этишга юқори даражада ўрганувчи гандболчиларни саралаб олиш учун ахборотли психофизиологик кўрсаткичлар аниқланди. Улар паст ҳавотираниши (Спильбергер Ханиннинг ўз – ўзини баҳолаш шкаласи бўйича), ўзини ҳис қилиш ва кайфиятни баҳолашда юқори танқидий мулоҳаза ҳамда диққатнинг юқори даражадаги танлашга мойиллиги ҳамда жамланиши билан ифодаланади.

**Хулоса.** Олинган барча маълумотлардан шундай хулоса қилиш мумкинки, морфофункционал кўрсаткичлар ва спорт натижаларининг ўртача ўсиш кўрсаткичларига эга шахслар омаси билан бир қаторда, бу кўрсаткичларнинг машғулотларда юқори ёки паст даражада ўсишга эришган шахслар гуруҳи ҳам (тахминан 10-30%) мавжуд. Юқори машқланувчи шахсларни излаб топиш спортга саралашда бош вазифа ҳисобланади, шу мақсадда биз ушбу башоратловчи услубиятни тажрибада синаб кўрдик) ва тадқиқотлар 6-9 ёшдаги гандболчилар билан ўтказилди.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол- Т.: УзДЖТИ нашриети, 2005. – 126 б.
2. Сологуб Е. Б. Простые методики для массовых обследований и самоконтроля функциональной подготовленности и работоспособности. Методическое пособие. - СПб: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - 1995. - 15 с.
3. Сологуб Е. Б. Физиологическая характеристика спортивных игр. -Лекция. - Л.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - 1978. - 20 с.
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт. -1980.-127с.
5. Латышевский Л.А., Турчин И.Е., Маневич Л.Р. Гандбол. - Киев: Вища школа, 1988. - 198 с.

**ТОИФАЛИ БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ  
МОНИТОРИНГИ***Ниязбекова Р.А., катта ўқитувчи,**Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ ш.*

**Аннотация:** Мақолада бадий гимнастикачи қизларнинг иш қобилиятларини тоифаларга боғлиқ ҳолда ўзгариши ҳақида маълумот берилган. Олинган натижалар жисмоний иш қобилиятининг бадий гимнастикачиларнинг тайёрланганлик даражасига қараб ортиб бориши аниқланган.

**Калит сўзлар:** Бадий гимнастика, жисмоний иш қобилият, Гарвард степ-тести, нафас олиш, жисмоний машғулот.

**Кириш.** Бадий гимнастика спорт гимнастикасига нисбатан хавфсиз йўналишлардан бири бўлиб, бу спорт тури эпчил ва нозик ҳаракат қилишга, қатъий кун тартибига, тўғри овқатланишга ўргатади, ўзига бўлган ишончни мустаҳкамлашга, тана ва қомат гўзаллигини таъминлашга хизмат қилади.

Бадий гимнастикачининг энг асосий сифати – бу кучли ирода, эпчил ва нафис ҳаракатлар намойишидир.

Бугунги кунда бадий гимнастика спортнинг тан олинган тури сифатида мусиқа, ҳаракат санъати спортнинг синтези сифатида намоён бўлмоқда. Унинг спорт йўналиши сифатида ривожланиш интегратсияси спорт йўналиши ва санъатнинг яхлит бир бутунлигини намоён қилди. Спортнинг ушбу тури билан ошно бўлиш — жисмоний такомиллашув ва эстетик ривожланиш йўлидан ўтиш демакдир.

Спортчининг жисмоний иш қобилиятини такомиллашуви уларнинг ҳаракатларига ҳам боғлиқ бўлиб, у мускул фаолиятининг турли жисмоний фаолиятларида намоён бўлади. Спортчиларнинг жисмоний иш қобилияти ва чидамкорлиги уларнинг жисмоний тарбия билан шуғулланганлик даражасига боғлиқдир [1].

**Тадқиқотнинг мақсади.** Машқланиш даврида ҳар бир гимнастикачи қизларни жисмоний иш қобилиятини ривожланиш динамикасини аниқлаш, тиббий ҳолатини тўғри баҳолаш ва уларга жисмоний машқлардан кейинги реабилитация муолажаларини танлаш ва қўллашда муҳим аҳамиятга эга.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Турли даражада тайёрланган биринчи, иккинчи, учунчи гуруҳлар (яъни I тоифали, спорт усталигига номзодлар ва спорт усталари) бадий гимнастикачи қизларнинг жисмоний иш қобилиятлари ривожланиш даражасини Гарвард степ-тестини бажаришларидан олинган натижалар асосида аниқланди [3].

**Тадқиқот натижалари ва унинг таҳлили.** Ўтказилган тажриба натижалардан маълум бўлдики, биринчи тоифали спортчи қизлар PWC<sub>170</sub> синовини чигил ёзиш машқини бажармасдан туриб бажардилар. 2 нафар спортчи қизларда PWC<sub>170</sub> баҳоси ўртача бўлди, 4 нафар спортчи қизлар эса ўртадан юқори баҳо олдилар. Барча спортчи қизлар кичик ёшлар бўйича терма команда таркибига кирдилар, уларнинг ўртача бир хил натижага эга бўлдилар. Гуруҳнинг PWC<sub>170</sub> жисмоний иш қобилиятининг ўртача баҳоси – ўртадан юқори каби маълумотларолинди.

Иккинчи гуруҳдаги (спорт усталигига номзодлар) спортчи қизларнинг жисмоний иш қобилияти даражасини баҳолаш натижалари шуни кўрсатдики,

барча спортчи қизлар PWC<sub>170</sub> синовини чигил ёзиш машқини бажармасдан туриб бажардилар. 2 нафар спортчи қизларда PWC<sub>170</sub> баҳоси ўртадан юқори бўлди, 4 нафар спортчи қизлар эса юқори баҳо олдилар.

Иккинчи гуруҳдаги барча спортчи қизлар Ўзбекистон чемпионати, Ўзбекистон биринчилигининг бир неча бор совриндорлари ва ғолиблари бўлишган. Гуруҳнинг PWC<sub>170</sub> жисмоний иш қобилиятининг ўртача баҳоси – аъло бўлди.

Учунчи гуруҳдаги (спорт усталари) спортчи қизларнинг жисмоний иш қобилияти даражасини баҳолаш натижалари бўйича олинган маълумотлардан маълум бўлдики, барча спорт усталари юқори баҳо олдилар. Спортчи қизлар PWC<sub>170</sub> синовини чигил ёзиш машқини бажармасдан туриб бажардилар. Учунчи гуруҳдаги спортчи қизлар Ўзбекистон чемпионати, Ўзбекистон биринчилигининг бир неча бор совриндорлари ва ғолиблари бўлишган.

Гуруҳнинг PWC<sub>170</sub> жисмоний иш қобилиятининг ўртача баҳоси – юқори эканлиги аниқланди. Гарвард степ-тестини баҳолаш мезонларидан келиб чиққан ҳолда, натижаларнинг таҳлили асосида қуйидагича хулоса чиқариш мумкин: Биринчи тоифали спортчи қизларнинг Гарвард степ-тестини баҳоси – яхши; спорт усталарига номзод спортчи қизларнинг Гарвард степ-тестини баҳоси - аъло; спорт устаси спортчи қизларнинг Гарвард степ-тестини баҳоси – аъло.

Юқоридаги маълумотлардан келиб чиққан ҳолда 26 фоиз бадий гимнастикачи қизлар жисмоний машқланишдан кейинги даврда жисмоний иш қобилиятини ривожланиш динамикаси ўртача экан. Бадий гимнастикада турли даражада тайёрланган спортчи қизларнинг жисмоний иш қобилиятларини тестдан ўтказиш натижалари солиштирилганда жисмоний иш қобилиятининг спортчининг тайёрланганлик даражасига қараб ортиб бориши аниқланди. Бироқ, сезганимиздек, 2- ва 3-гуруҳда жисмоний иш қобилияти жуда кам фарқ килади, улар битта гуруҳда машқ қилганликлари ва деярли тенг юкламаларни бажарганликлари учун уларни бир хил натижани кузатилди. 2- ва 3-гуруҳда Гарвард степ-тестини баҳоси - “аъло”. I тоифали спортчи қизларда Гарвард степ-тестини баҳоси – “яхши”, бу эса уларнинг жисмоний иш қобилияти 2- ва 3-гуруҳдаги спортчиларникига қараганда етарли даражада эмаслигини кўрсатади.

Мусобақадан кейинги даврда тиббий – педагогик реабилитация муолажаларини тўғри танлаш учун, бизни қизиқтирган яна бир савол бўлди.

Спорт малакаси турлича бўлган бадий гимнастикачи қизларнинг мунтазам жисмоний тайёргарлик машғулотларини ташқи нафасга таъсирини урганиш учун спирометр ёрдамида функционал ҳолати ўрганилди. 1,2,3 -гуруҳдаги спортчи қизларнинг ташқи нафасининг функционал ҳолатини спирометр ёрдамида ўлчаш натижалари 1-жадвалда берилган. Тадқиқот натижаларидан шундай қилиб, хулосалаш мумкинки, ўпкани тириклик сифими ошиши нафас частотасини тинч ҳолатда ҳам, юклама берганда ҳам пасайишига олиб келади. Гимнастика билан мунтазам шуғулланиш нафас тизимининг ривожланишини фаоллаштиради [2].

Бадий гимнастикада турли даражада тайёрланган спортчи қизларнинг жисмоний иш қобилиятларини тестдан ўтказиш натижалари солиштириб жисмоний иш қобилиятининг спортчининг тайёрланганлик даражасига қараб ортиб боришини, спорт усталарига номзод ва спорт усталари гимнастикачи қизлар I тоифали спортчиларга қараганда анча чидамлироқ эканлигини аниқлаган.

## 1- жадвал

### Спортчи қизларнинг ташқи нафас олиш кўрсаткичлари

№	PWC <sub>170</sub> синовини бажариш натижалари					
	I тоифали спортчи қизларнинг ташқи нафас олиш кўрсаткичлари		Спорт усталарига номзод спортчи қизларнинг ташқи нафас олиш кўрсаткичлари		Малакали спортчи қизларнинг ташқи нафас олиш кўрсаткичлари	
	Ўпкани тириклик сифими	Нафас олиш сонияси	Ўпкани тириклик сифими	Нафас олиш сонияси	Ўпкани тириклик сифими	Нафас олиш сонияси
1	4200	25	3696	22	4290	26
2	4420	26	4128	24	4560	24
3	3344	22	3520	22	4435	25
4	3696	24	3476	22	3612	21
5	4004	26	3200	20	3400	20
6	4347	27	3841	23	3828	22

Спорт малакаси турлича бўлган спортчи гимнастикачиларнинг мунтазам машқ қилиш машғулоти жисмоний иш қобилиятининг функционал даражасини анча юқори даражада бўлишини таъминлайди, ҳамда ташқи нафаснинг самарадорлигини ортишига олиб келади. Спорт усталигига номзод ва спорт усталари гимнастикачи қизлар Тоифали спортчиларга қараганда анча чидамли эканлиги аниқланди.

**Хулоса.** Гарвард степ-тестини баҳолаш мезонларидан келиб чиққан ҳолда, тоифали спортчиларни текшириш асосида қуйидагича хулоса чиқариш мумкин: I тоифали спортчи қизларнинг Гарвард степ-те баҳоси – яхши; спорт усталигига номзод спортчи қизларнинг Гарвард степ-тести баҳоси - аъло; спорт устаси спортчи қизларнинг Гарвард степ-тести баҳоси – аъло.

Бадий гимнастикада турли даражада тайёрланган спортчи қизларнинг жисмоний иш қобилиятларини тестдан ўтказиш натижалари солиштирилганда жисмоний иш қобилиятининг спортчининг тайёрланганлик даражасига қараб ортиб бориши аниқланди. Бироқ, сезганимиздек, 2- ва 3-гуруҳда жисмоний иш қобилияти жуда кам фарқ қилади, улар битта гуруҳда машқ қилганликлари ва деярли тенг юктамаларни бажарганликлари учун уларни бир хил дейиш ҳам мумкин. 2- ва 3-гуруҳда Гарвард степ-тести баҳоси - “аъло”. I тоифали спортчи қизларда Гарвард степ-тести баҳоси – “яхши”, бу эса уларнинг жисмоний иш қобилияти 2- ва 3-гуруҳдаги спортчиларникига қараганда етарли даражада эмаслигини кўрсатади.

**Амалий тавсиялар:** Спорт малакаси турлича бўлган спортчиларнинг мунтазам жисмоний тарбия машғулоти билан шуғулланишлари спортчининг иш қобилиятини тайёрланганлик даражасига кўра ошишини таъминлайди. Спорт малакаси турлича бўлган спортчи гимнастикачиларнинг мунтазам машқ қилиш машғулоти жисмоний иш қобилиятининг функционал даражасини анча юқори даражада бўлишини таъминлайди, ҳамда ташқи нафаснинг самарадорлигини ортишига олиб келади.

Олинган илмий ва назарий натижаларни умумлаштирганимизда бизнинг гимнастикачи қизларнинг машғулоти фаолиятларида улар организмнинг функционал ҳолатини яхшилаш учун тавсия қилган таклифларимизни қўллаш самарали эканлигини асослашга имкон беради.

#### **Адабиётлар**

1. Сапов, И.А. Влияние походов кораблей на состояние и работоспособность моряков / И.А. Сапов, А.С. Солодков, В.С. Щеголев, В. И. Кулешов, 1976. – № 2. – С. 50-54.
2. Сванишвили Р. Некоторые методы функционального исследования ... по тесту PWC170 // Теория и практика физ. культуры. - 1984. - N 7. - С. 16-17.
3. Карпман, В. Л. Исследование физической работоспособности у спортсменов / ВГ Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. М.: Физкультура и спорт, 1974. - 96 с.

## **KO'P YILLIK TAYYORLOV TIZIMIDA FUTBOLCHILARNI SARALASH VA SPORT TURIGA YO'NALTIRISH**

*Smirnov K.B., Baxodirov S.S., Normurodov U.M.,  
Qarshi davlat universiteti, Qarshi, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** Maqolada ko'p yillik tayyorlov tizimida futbolchilarni saralash va ularni sport turiga yo'naltirishga bag'ishlangan.

**Kalit so'zlar:** Futbol o'yini, ko'p yillik tayyorlov tizimi, saralash jarayoni, sport turiga yo'naltirish.

**Dolzarblik.** Mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev va hukumatimiz tomonidan sportga qaratilayotgan katta e'tibor tufayli qilinayotgan olamshumul ishlar, islohatlar hammamizning ko'z o'ngimizda namoyon bo'lmoqda. Sportning yurtdoshlarimiz, ayniqsa, o'smir bolalarimiz o'rtasida ommaviylik darajasi juda yuqoridir [1].

Yuqsak sport yutuqlarining mavqei xalqaro musobaqalarda raqobatdoshlikning keskinlashishi, hamda mamlakat milliy terma jamoalari sportchilari avlodlarining almashishi qonuniy jarayoni hozirgi davrda sport saralashi va istiqbolli yoshlarni tayyorlashning ilmiy

asoslangan tizimlarini takomillashtirish zarurligini belgilab beradi. Shunday holatda biz jahon sport musobaqalarida munosib qatnasha olamiz. Hozirda ham mashhur, tan olingan o'zbek sportchilarimiz bor. Albatta, ular bizning faxrimiz, lekin bizda yaxshi sportchilar kam, iqtidorli yoshlar esa juda ko'p.

Sport bilan shug'ullanish uchun bolalarni saralash va futbolga yo'naltirish boshqa ko'rsatkichlar bilan birgalikda, nafaqat jismoniy rivojlanganlik, balki jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari kabi shaxsiy sifat va xususiyatlarini aniqlash ham alohida ahamiyatga ega bo'lmoqda [2,3].

Iste'dodli yosh futbolchini saralash va sport turiga yo'naltirish jarayonini takomillashtirishga yordam bera oladigan yangicha yondashuvlar, samarali vositalar va uslublarni ilmiy izlash zaruriyati yuzaga keladi va ushbu ishimizning dolzarbligini belgilab beradi.

**Tadqiqot maqsadi.** Futbolda qobiliyatli bolalarni saralab olish va sport turiga yo'naltirishda samarali uslubiyatlarni o'rganib chiqish va tadqiq etish.

**Tadqiqot metodlari.** Yosh, kelajagi porloq futbolchilarni tayyorlashda BO'SM, maxsus sinflar va tayyorgarlik guruhlari rahbarlari tomonidan bolalarning ixtisosli ravishda futbol bilan shug'ullanish uchun tanlab olish uslublari tahlil etildi.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** Futbolchilarni tanlash o'quv-mashg'ulot jarayonining muhim va uzviy qismidir, chunki u sport tayyorgarligining asosiy vazifasini hal etishga – yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Futbolida tanlash faqat natijalarning ancha yuqori darajada bo'lishigina emas, balki shug'ullanuvchilarning bir xil tarkibda bo'lishini ham ta'minlaydi, bu esa o'qitish-o'rgatish natijalariga ijobiy ta'sir etadi. Tanlashga yetarlicha baho bermaslik yoki uning uslublarining mukammal bo'lmasligi, odatda, tuzatib bo'lmaydigan zarar keltiradi. Ko'pchilik bolalarning bolalar-o'smirlar sport maktablarini tashlab ketishi (bu o'qitishning turli bosqichlarida sodir bo'ladi) bunga misol bo'la oladi.

Tabiiy tanlash o'rinbosarlar tayyorlash muammosini hal qilmaydi. Bu holda qobiliyatsiz bolalar bilan bir qatorda qobiliyatli, ya'ni, odatda, maxsus sifatlar bo'yicha yetarlicha tayyorlanmagan, lekin yuqori potensial (imkoniyat)larga ega bo'lgan bolalar ham futbol maktabini tashlab ketadi.

Ko'pgina murabbiylar eng qobiliyatli bolalarni tanlab olish uchun turli mezonlardan foydalanadilar, biroq bu mezonlar ko'pgina hollarda bir tomonlama yoki subyektiv holatdada bo'ladi. Shu bilan birga, tanlash ishi umuman stixiyali ravishda olib boriladi yoki ko'pincha, murabbiylar bolalarning nazorat o'yinlarida ko'rsatadigan va avvalda qaror topgan texnik-taktik malaka va ko'nik-malariga qarab ish yuritadilar. Bolalarning tezlik-kuch sifatleri va harakatlar koordinatsiyasi, tez fikrlashi, irodaviy sifatlarining yuqori darajadaliigi, shuningdek, yangi materialni tez o'zlashtirib olishiga asoslangan imkoniyatlari hisobga olinmaydi.

Yosh futbolchilarni tanlash ishi boshidan oxirigacha yaxshi tashkil etilgan bo'lishi kerak. Dastlab bolalarni jalb qilish va ularning sport maktablariga ommaviy ravishda kelishini ta'minlash choralari ko'rish lozim. Eng avvalo, nomzodlarni yaqin orada joylashgan turar joy hududlari va maktabdan tanlash maqsadga muvofiqdir, shunday qilinganda, ko'p yillik tayyorlash jarayonini tashkil etish va tekshirib turish oson bo'ladi. Xohlovchilarni qabul boshlanishidan ancha oldin bu haqda xabardor qilish kerak. Biroq faqat gazetada e'lon qilish yoki radio orqali axborot berish zarur samarani bermaydi. Murabbiylarning maktablarga kelishi va tanlash ishi boshlanishidan 4-5 kun oldin bolalarni xabardor qilishi eng yaxshi vositadir.

Yosh futbolchilarni tanlashda ularning umumiy va maxsus qobiliyatiga ahamiyat beriladi. Texnik tayyorgarlik darajasiga, ya'ni «o'ynashni bilishiga» eng kam e'tibor qaratiladi. Bu mezon yosh futbolchining musobaqaga tayyorgarligini hisobga olmaydi.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, shunday bolalar borki, futbol bo'limiga kirganda texnik va o'yin ko'rsatkichlari unchalik baland darajada bo'lmaydi, lekin jismoniy va psixologik omillari yuqori darajada bo'lganligi sababli, ularning texnik-taktik mahorati tez o'sadi.

Biz birinchi tanlovda qo'llash mumkin bo'lgan kompleks ko'rsatkichlarni tanladik.

1. Muhimi, ko'pincha tug'ma hisoblangan yugurish tezligi. Tezkorlik sifatlarini baholash uchun 30 metrga yugurish tavsiya qilinadi.

2. Qobiliyatni rivojlantirishda tezlik-kuch imkoniyatlari katta rol o'ynaydi. Buni yugurib kelib, ikki oyoqda depsingan holda yuqoriga sakrashning balandligi orqali baholash mumkin.

3. Muhim sifatlardan biri bu epchillikdir. Uning 12-13 yoshdan keyin rivojlanishi qiyin bo'ladi. Tanlashda umumiy va maxsus epchillikni hisobga olish kerak.

4. Maxsus koordinatsiya dribling orqali baholanadi (5 ta doirani aldab o'tish).

5. Eng muhim ruhiy sifatlardan biri o'yinni idrok eta bilish va mo'ljal olishdir.

6. Tanlashning oxirgi bosqich ko'rsatkichi bu – «o'yin shiddati va jangovarlik sifati».

Shunday qilib, birinchi bosqichda 6 ta test va ko'rsatkichlar o'yin paytida baholandi.

Bu tanlash dasturini 30-50 ta boladan kirish imtihonlarini qabul qilishga mo'ljalladik.

Yosh futbolchilarning yiqqan ballari soni aniqlanib, ularning bahosi quyidagi baholash meyorlari jadvali orqali keltirildi.

Qabul imtihonlari natijalari tahlil qilinganidan so'ng baholar e'lon qilindi. Ijobiy baholarga erishgan bolalardan guruh tanlab olindi. Ko'rsatkichlari yuqoriroq bo'lib, ammo sinovdan o'ta olmagan futbolchilar nomzodlar guruhiga olindi. Ularga uy vazifasi yarim yilga yoki bir yilga beriladi, so'ngra ular qayta ko'rikdan o'tishlari mumkin. Shuning bilan birinchi bosqich yakunlandi.

### 1-jadval

#### Boshlang'ich ixtisoslik bosqichida testlash natijalari baholar gradatsiyasi

Testlar va ko'rsatkichlar	Mashg'ulot boshlangunga qadar (10 yosh)			Bir yillik mashg'ulotdan so'ng (11 yosh)			Ikki yillik mashg'ulotdan so'ng (12 yosh)		
	Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz			Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz			Yaxshi, qoniqarli, qoniqarsiz		
30 m ga yugurish	5,3-5,5	5,6-5,8	5,9-6,1	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7-5,9	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,8
Sakrovchanlik	31-34	30-26	25-22	36-33	32-28	27-24	40-37	36-31	30-27
Umumiy epchil-lik kompleksi	23-24	25-27	27-29	21-23	23-25	26-28	20-21	21-23	23-25
5 ta doirani aldab o'tish	10,5-12,0	12,1-13,0	14,0-15,7	9,8-10,7	10,8-12,4	12,5-13,5	8,6-9,6	9,7-10,8	10,9-12,0
O'yinni idrok etish	4	3	2	4	3	2	4	3	2
O'yinda shiddatlilik	4	3	2	4	3	2	4	3	2

*Ilova: Alohida ko'rsatkich bo'yicha natijalar «4» gradatsiyasidan oshiq bo'lsa, «5» baho qo'yiladi, agar «2» gradatsiyasidan kam bo'lsa «2» baho qo'yiladi.*

### 2-jadval

#### Natijalar o'sishini baholash gradatsiyasi

Test va ko'rsatkichlar	Mashg'ulot boshlangunga qadar (10 yosh)			Bir yillik mashg'ulotdan so'ng (11 yosh)			Ikki yillik mashg'ulotdan so'ng (12 yosh)		
	Yaxshi, qon-li, qoniqarsiz			Yaxshi, qon-li, qoniqarsiz			Yaxshi, qon-li, qoniqarsiz		
Uzoq masofaga zarba berish	22-20	19-16	15-13	26-23	22-18	17-15	28-26	25-22	21-19
To'pni olib yurish, aldab o'tish, zarba	10,6-11,1	11,3-13,3	13,4-15,0	8,7-10,7	10,8-12,3	12,4-13,4	8,0-8,9	9,0-10,9	11,0-12
Doiralarni «aldab» o'tish, slalom	10,5-12,0	12,1-13,9	14,0-15,7	9,8-10,7	10,8-12,4	12,5-13,5	8,6-9,6	9,7-10,5	10,9-12,0
O'yin sharoitida tezkor fikrlash, xotirlash	3,8-3,3	3,2-2,8	2,7-2,2	3,8-3,4	3,3-2,7	2,6-2,2	4,0-3,8	3,7-3,2	3,1-2,7
300 m ga yugurish	67-72	73-79	80-85	64-67,5	68-71	71,5-74	57-60	61-65	66-69
Tanlashning mushkul reaktivasi (qo'l b-n)	480-510	511-561	560-590	470-506	507-551	552-595	400-435	436-472	473-505

Tanlashning ikkinchi bosqichida yosh futbolchilar ichidan iqtidorlilari ajratib olinadi. Bu maqsadni amalga oshirish uchun birinchi bosqichdagi testlar ijobiy samara bermaydi. Tahlil shuni



ko'rsatdiki, qobiliyat rivojlanishini baholash uchun birmuncha boshqacharoq doira ko'rsatkichlaridan foydalanildi.

1. To'pga oyoq bilan uzoq masofaga zarba berish – 3 marta. Eng yaxshi natija hisobga olindi.

2. Texnika uchun test. Burchakdan jarima maydonining markazigacha to'pni olib yurib, bir-biridan 3 m uzoqlikda joylashgan to'siqlarni «aldab» o'tib, darvozaga zarba berish. Chap va o'ng burchakdan ikkitadan imkoniyat beriladi. To'p darvozaga kirishi lozim. Eng yaxshi natija hisobga olindi.

3. Maxsus koordinatsiya uchun test. To'p bilan doira-larni kam vaqt sarflab «aldab» o'tish. Ikki imkoniyatdan yaxshi natija hisobga olindi.

4. Umumiy chidamlilikni baholash 300 metrga yugurish bilan amalga oshirildi.

5. O'yin faoliyatini baholashda psixologik va fiziologik tadqiqotlarda qo'llanadigan usullardan foydalaniladi. O'rtacha natija 10-12 urinishdan keyin aniqlandi.

**Xulosa.** Birinchi bosqichdan so'ng, tanlab olingan bolalarning ko'rsatgan natijalarini qo'shimcha testlandi. So'ng oltita test natijalari orqali ballar yig'indisi hisoblandi. Keyinchalik bir, ikki yillik mashg'ulotlardan so'ng taqdim etilayotgan mashqlar kompleksi orqali testlash o'tkazildi va yana ballar yig'indisi aniqlandi.

O'sish templari yig'ilgan ballarning farqiga qarab mashg'ulotlardan oldin va mashg'ulotlardan bir yoki 2 yil so'ng aniqlanadi. Sport takomillashtiruvda qiyinchiliklarga duch kelayotgan bolalar ko'pincha ruhiy tomondan kuchlirok bo'ladi. Shuning uchun murabbiy tomonidan ularning mehnatsevarligiga va tirishqoqligiga katta e'tibor berish talab etiladi.

Sportchilarni saralash kasbiy tanlovdan farq qildi. Sport maktablari uchun sportchilarni saralash istiqboldagi 6-10 yil davomida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatish bashoratini nazarda tutgan holda amalga oshirildi. Yoshga monand rivojlanish va maxsus tayyorgarlikka ta'sir etuvchi ko'plab omillarni hisobga olish zaruriyati bunday bashoratni qiyinlashtirdi va sportda saralash talabi sportchilarni aniqlashga qaratildi.

#### **Adabiyotlar ro'yxati.**

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. T. 2017, 67-b.
2. Akramov R.A., Tolibjonov A. "Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash". Toshkent – 1994 y., 142-b.
3. Futbol. Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. R.A.Akramovning umumiy tahriri ostida. T., 2006 y., 134-b.

## **УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИНИНГ ЎСМИР- ҚИЗЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИНТЕГРАЦИЯСИ**

*Ходжаев Б.Қ., п.ф.н., доценти, Ходжаев Б.Б., мустақил тадқиқотчи,  
Бухоро давлат Университети, Бухоро. Ўзбекистон*

**Аннотаци:** Мақолада, умумтаълим мактаблари ўсмир-қизларида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришида жисмоний тарбия машғулотлари ва спорт ўйинларининг ўрни ва интеграцияси тадқиқ этилган. Илмий педагогик назария ва тажрибаларга асосланиб умумий таълим мактабларида жисмоний тарбия машғулотлари ва спорт ўйинларининг ўзига хос хусусиятлари ва уларнинг ўсмир-қизларда соғлом турмуш тарзини ривожлантиришидаги педагогик ўрни кўрсатилган.

**Калит сўзлар:** Умумий таълим, мактаб, ўсмир, қизлар, интеграция, жисмоний тарбия, спорт, машғулот, ўйин, соғлом турмуш тарзи, бадан тарбия, чаққонлик, эпчиллик, миллий кураш, баскетбол, волейбол.

**Долзарблик.** Мамлакатимизнинг 2017 – 2021йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясини амалга ошириш шароитида ўсиб келаётган ёш авлодни, асосан қизларни жисмонан соғлом бўлиб вояга етишишлари, ақлан етук, маънан баркамол шахс сифатида ривожланишлари учун барча шарт-шароит ва имкониятлар яратилмоқда. Ушбу сиёсатнинг ёрқин наъмунаси сифатида Республикада соғломлаштириш ва жисмоний маданият ҳамда спорт тизимида кенг қамровли ислохотлар, айниқса, ўсмир - қизлар жисмоний тарбияси ва спортини ривожлантириш борасида давлат сиёсати даражасидаги тадбирлар амалга оширилмоқда. Булар барчасининг мазмунида ёшларни

баркамол инсонлар қилиб вояга етказиш ва уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласи туради. Чунончи, Республиканинг биринчи Президенти И.А.Каримов таъкидлаганидек, “Соғлом авлод деганда шахсан мен, энг аввало, соғлом наслни, нафақат жисмонан бақувват, шу билан бирга руҳи, фикри соғлом, иймон-этиқоди бутун, билимли, манавияти юксак, мард ва жасур, ватанпарвар авлодни тушунаман” (1, 10). Бу муайян жиҳатдан хотин – қизларга ҳам таалуқли бўлиб, бу тезис асосида уларнинг маънавий, маданий, ижтимоий - сиёсий салоҳиятини юксалтириш ҳамда уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш тадқиқотнинг долзарб муаммоси ҳисобланади.

**Тадқиқот мақсади.** Хотин – қизларни бугунги кунда жамиятимизнинг фаол, аъзоси, ташаббускор ва маъсулиятли меҳнаткаши қилиб тарбиялаш, хотин-қизларни мактаб остонасидан бошлаб ҳаётга тайёрлаш авалло хотин-қизлар саломатлигини муҳофаза қилиш, уларни маънавий, мафкуравий ва жисмоний жиҳатдан хавфли саналган салбий одатлардан асраш ҳафини олдини олиш, мазкур хавфга нисбатан курашувчанлик иммунитетини ҳосил қилишда жисмоний маданият ва спортдан кенг фойдаланиш тадқиқотнинг бош мақсади ҳисобланади.

**Тадқиқот методлари.** Умумий ўрта таълим мактабларининг ўқув – тарбия жараёнига таълим – тарбиянинг замонавий ҳамда интерактив методларидан фойдаланиш, ўсмир қизларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг оптимал метод, усул ва воситаси эканлиги асосланди. Шунингдек ўсмир – қизларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга эътибор қаратилиб, ўқитишнинг гуманитар методларини қўллашга йўналтирилган илмий манбалар таҳлил қилинди.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Педагогик назария ва амалиёт таъкидлайдики, соғлом турмуш тарбияси осон масала эмас. У ҳар бир хотин-қиз, ҳар бир оила ва жамиятда жиддий эътибор ҳамда актив фаолиятни ташкил этишни талаб этади. Шундагина фақат жисмоний бақувват бўлган инсонни тарбиялаш, маънавий жиҳатдан камол топтириш ҳамда ҳар томонлама ривожланган шахс қилиб вояга етказиш мумкин бўлади. Бу ниҳоятда муҳим масала бўлиб, у давлат сиёсати даражасида кўтарилган долзарб ижтимоий-педагогик ҳодиса ҳисобланади. Шунга биноан умумтаълим мактаблари ва маҳаллаларда шундай педагогик жараённи ташкил этиш лозимки қўйилган мақсадга эришиш учун кенг имкониятлар майдонга келсин.

Шуни инобатга олиб биз тадқиқотимиз жараёнида мактаб ёшида, айниқса, ўсмирлик даврида қизларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини ҳосил қилиш ва бу борада жисмоний тарбия ҳамда спорт тадбирларидан кенг фойдаланишни амалга оширдик. Маълумки, ўқувчи шахсининг маънавий – ахлоқий, ақлий, эстетик ва жисмоний жиҳатдан интенсиф ривожланиши, хатти-ҳаракатининг тезлашиши, ўсмирлик ёшининг анатомик – физиологик ҳамда психологик хусусиятларига боғлиқ бўлиб шу билан тавсифланади. Чунончи, “Ўсмирлик ёши, - деб ёзади В.А.Крутецкий, - ўз хатти-ҳаракатларида суяна бошлайдиган дунёқарашнинг, маънавий эътиқод, принцип ҳамда идеалларнинг баҳолаш мулоҳазалари системасини таркиб топиш давридир. ... бу даврда ўсмирлар, ўқитувчилар ва ота-оналарнинг бевосита кўрсатмалари билан ёки ўзининг тасодифий ва импульсив истақлари таъсири билан ҳаракат қиладилар, бу уларнинг қарашлари ва эътиқодларининг ривожланиши учун муҳим аҳамият касб этади” (2,100).

Бу ҳол ўсмир қизларда соғлом турмуш тарзини таркиб топтириш, ўз ҳаёти ва саломатлиги ҳавсизлигини таъминловчи кўникмаларни ҳосил қилиш учун катта имконият яратиб беради. Бу жараёнда жисмоний тарбия ва спорт етакчи роль ўйнамоғи даркор. Шунинг учун таълим муассасаларида, маҳаллаларда ўсмир қизлар билан дарс машғулотларидан сўнг, жисмоний тарбия тадбирлари ва спорт ўйинларини йўлга қўйиш, ёшларда соғлом турмуш тарзини таркиб топтиришнинг муҳим воситаси ҳисобланади.

Бунда Республиканинг Биринчи Президенти ташаббуси билан ташкил этилган “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” спорт ўйинлари ўсмир қизларни спорт ишларига жалб этиш учун асосий омил бўлиб келмоқда. Бу спорт ўйинлари ўсмир ўқувчи – қизларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий омили ҳисобланади. Чунки ўсмир – қизлар, аниқ



Чизмада ифодаланган жисмоний тарбия машқлари ва спорт ўйинлари ўсмир- қизлар организимини чиниқтиришни, ҳаракатчанлигини тезлаштиришни, ўқиш ҳамда меҳнат фаолиятининг унумдорлигини ошириш билан бирга соғлиғини мустаҳкамлашни назарда тутади ҳамда ўсмир қизларда соғлом турмуш тарзини ташкил этиш кўникмаларини ҳосил қилади.

Шу ўринда эътироф этиб ўтиш жоизки, чизмада кўрсатилган жисмоний тарбия машғулоти ўсмир – қизлар организимининг морфологик ва функционал ривожланишини йўлга қўйиб, уларнинг ақлий, руҳий, эстетик маданиятининг такомиллашишига ёрдам беради. Жисмоний тарбия машғулотидаги - бадантарбия, умумривожлантирувчи машқлар ўсмир-қизларнинг соғлиғи ва ҳаракатчанлигини тўғри йўлга қўйиб уларда эпчиллик, чидамлилиқ сифатларини ривожлантиради. Шунинг учун ҳам умумтаълим мактабларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия мушғулоти ўйда ва маҳаллада ташкил этиладиган жисмоний тарбия залларида давом эттирилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Чизмадаги спорт турлари ҳам муҳим педагогик аҳамият касб этиб, қизлар спортини ривожлантириш ҳамда “Оилавий спорт”, “Барчинойлар”, “Тумарис қизлари” каби мусобақаларни ташкил этиш учун асос бўлади.

Юқоридагиларни инобатга олиб, қайд этиб ўтиш жоизки ўсмир – қизларни соғлом турмуш тарзига тайёрлаш учун маҳаллаларда, шаҳарнинг дам олиш масканларида (парк, фонтан ва х.к.), дам олувчилар учун жисмоний тарбия анжомлари ва спорт жихозлари қўйилса нур устига аъло нур буларди.

Бу ерда нафақат ўсмир-қизлар балки ҳамма дам олувчилар жисмоний машқлар билан шуғулланиб, “оммавий спорт тadbирлари”, “хотин-қизлар спорти” каби машғулотларни ташкил этиб, ўсмир – қизларнинг жисмоний чиниқишини йўлга қўйиш ва спортга кириб келишини таъминлаш учун амалий ёрдам бўлиши мумкин. Tadbир ва спорт мусобақаларининг ҳаммабoплиги, кўпфункционаллиги ва кенг таъсирчанлиги ўсмир – қизларни соғлом турмуш тарзига тайёрланишлари учун ижтимоий – педагогик, маданий – маърифий аҳамият касбэтади.

Шу маънода, ўқувчилар жисмоний машқлар ва спорт ўйинларини мақсадли йўлга қўйиш ва шу билан биргаликда ўзининг кун тартибини ишлаб чиқиш, унга қатъий амал қилиш малакаларини ҳосил қиладилар.

**Хулоса.** Хулоса қилиб айтиш мумкинки, юқорида қайд этиб ўтилган тарзда жисмоний тарбия ва спорт ишларини интегратив ҳолда ташкил этиш, ўсмир қизларда саломатликни мустаҳкамлаш, маданиятлиқни намоён этиш, жисмонан бақувватлик ва баркамоллик хусусиятларини таркиб топтириш воситасида ўзларининг соғлом турмуш тарзларини шакллантиришни амалга ошириш мумкин. Бу масалани тўлақонли амалга тadbир этиш учун қуйидагилар инобатга олинса мақсадга мувофиқ бўлиб, ўсмир – қизларни оилавий ҳаётга ва соғлом турмуш тарзига тайёрлаш учун амалий ёрдам бўлади:

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Каримов И.А. Соғлом авлод бизнинг келажакимиз. Т.: Абу Али ибн Сино 2000 9-10.б.
2. В.А.Крутецкий Педагогик психология асослари Т., “Ўқитувчи”, 1976.
3. Исимова А. Ўқувчи – ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш.: Методик қўлланма. – Т.: ЧФ. Никон.2003.-60б.

#### **УДК 794.1**

#### **ШАХМАТ СПОРТИДА АЁЛЛАРГА МОС МЕТОДОЛОГИК ЖИХАТЛАР**

*Махмудов А.Х., п.ф.д., ЎзПФТИ, лойиҳа раҳбари, Тошкент, Ўзбекистон*  
*Ахунжонов А.Т., ўқитувчи, Педагогик инновациялар, касб-ҳунар таълими бошқарув ҳамда педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш институти, Тошкент, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Мақолада шахмат ўйинида аёлларнинг роли ва ўрни, уларнинг ушбу спортга нисбатан қарашлари ҳамда шахмат аёлларга нима бериши ҳақида психологик, педагогик ва ижтимоий нуктаи назардан фикр юритилган.

*Калит сўзлар: шахмат, ижодий фикрлаш, интеллектуал қобилият, илмий тадқиқотлар, аёл, спорт, мусобақа, шахмат чемпиони*

Мен шахмат ўйнамайман — шахматда мен курашаман Александр Алёхин, шахмат бўйича тўртинчи жаҳон чемпиони

**Долзарблик.** Шахмат оламида “аёллар эркаклар билан баравар ўйнай олмайди” деган тушунча мавжуд. Бунга америкалик гроссмейстр, шахмат бўйича ўн биринчи жаҳон чемпиони Роберт Джеймс Фишернинг “Шахмат-аёллар машғулоти эмас” сўзи ҳам бежиз эмас[2]. Аслида шундайми? Нима учун бугун шахмат тахтасида инсониятнинг гўзал қисми эркаклар билан баравар кураша олмайди? Ушбу саволнинг жавоби чуқур ва кенг илмий психологик, физиологик, ижтимоий ва педагогик тадқиқотларни талаб қилади.

**Тадқиқот мақсади.** Кам сонли тадқиқотларга ҳамда шахмат бўйича мураббийлик тажрибамизга таянган ҳолда аёллар шахмат оламини методологик жиҳатларини, яъни психологик, ижтимоий ва педагогик нуқтаи назардан очиб беришга ҳаракат қиламиз[3,4].

**Тадқиқот методлари.** Биринчидан. Шахмат мусобақаларида ўйинчининг жинсий аломатлари аҳамиятга эгами? Бизнинг фикримизча шахмат нодир спорт турларидан бири бўлиб бунда жинсий аломатлари бўйича бўлиниш аҳамиятли рол ўйнамайди. Шахмат бу турли даражадаги мусобақаларда “кучсиз” жинсни “кучли” жинс билан тенг курашишга имконият яратувчи ўзига хос бағрикенг спорт тури.

Шахмат-интеллектуал спорт тури бўлиб бунда ким жисмонан кучлироқлиги аниқланмайди. Шахмат ўзининг ижодий ва ақлий жиҳатларини амалга ошириш имкониятларини, стратегик ва тактик фикрлашнинг ўзига хос хусусиятларини очиб беради. Шахмат ўйининг ушбу сифатлари учун унинг ихлосмандлари кўп, жумладан аёллар сафида ҳам.

Иккинчидан. Нима учун бугун шахмат тахтасида аёллар эркаклар билан баравар кураша олмайди? Бу саволга жавоб бериш учун ушбу муаммонинг ижтимоий, психологик ва педагогик жиҳатларини кўриб чиқамиз[5, 6].

Ижтимоий жиҳатлари. Бугунги кунда эркаклар аёллардан кучлироқ ўйнашининг сабаблари кўп ва улар турлича. Жумладан. эркаклар табиатан “кўча” одами, у шахматга ўзини бутунлай бағишлаши, эрталабдан то кечгача шуғулланиши мумкин. Аёллар табиатан бундай қилолмайди. Уларда оила, фарзанд, уй юмушлари кўп нарсдан афзал туради. Шу сабабли уларнинг шахматга сарфлаётган вақти ва энергияси эркакларга қараганда кам бўлади. Тарихий манбалардан маълумки, эркаклар шахмат билан шуғулланишга аёлларга нисбатан олдин бошлашган, шунинг учун шахмат билан шуғулланаётган эркаклар сони аёлларга қараганда бир неча баравар кўп. Шахмат ўйини спортчиларда идеал ташқи кўринишни шакллантирмайди, аёллар эса маълум вақтини ташқи кўринишга эътибор қилади. Шу билан ҳам шахмат аёлларни ўзига жалб қилиб келмайди. Шахмат оламида “шахмат-эркаклар ўйини” тушунчаси, айниқса энди шахмат спортига кириб келган аёл шахматчиларга босим ўтказиши мумкин. Жамият ёшлиқдан аёллар эркаклардан ёмон ўйнашига бизни ишонтиради ва умуман олганда эса – қизларни куйлаши, раққосалиги ёки гимнастика билан шуғулланиши одатга айланган.

Педагогик жиҳат. Бу ерда иккита факторни таъкидлаш керак: индивидуал машғулотлар ҳамда мустақил равишда тадқиқот ўтказиш. Спорт йўналишидаги шахмат мактаблари ва шахмат тўғараклар таҳлили, шахматчиларни тайёрлаш гуруҳларга асосан ўғил болалар келаётганлигини ва 2-3 йиллик таълимдан сўнг (шахматда натижалар кўрсатишни бошлаганларида ва тасодифан келган ўқувчилар сараланаётган пайтда) кам сонли қизлар қолаётганлигини кўрсатмоқда. Бунинг сабаблари ўқувчилар учун жудаям муҳим бўлмаганлиги, шахматни рейтинги юқори эмаслиги, жамиятда машҳур аёл-шахматчиларнинг етарли эмаслиги ва бошқ. ҳисобланади. Таъкидлаш жоизки, таълимнинг биринчи йилида натижалари бўйича қизлар ўғил болалардан паст келмаган. Қизлар тиришқоқроқ ва уларда диққатни қаратиш жуда яхши шаклланган. Фарқ кейинроқ, индивидуал машғулотларга ўтиш даврида пайдо бўлади. Кўп мураббийлар ўғил болаларга қараганда қизлар билан “енгилроқ

тартибда” шуғулланади, талаб ва тартиб кизларга нисбатан “юмшоқроқ” бўлади. Бундай усулда шуғулланаётган кизларда тайёр билимлардан фойдаланиш ва уларни ўзлаштириш кўникмаларини шакллантиради. Лекин бундай усул шахматчи кизларда мустақил изланиш, ижодкорликни талаб қиладиган кўникмаларни шакллантиришга ундамайди. Қизлар танқидий фикрлайдиган, қаттиқ талаб қиладиган устоздан кўра, “ақлли ва ҳамма нарсани биладиган ва тайёр берадиган” мураббийларни кўпроқ танлайди.

Тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, шахмат ўйинини тадқиқот қисмларини ўрганишга кизларда кучли хоҳиш ва мотивация йўқ. Бу эса шахматни тадқиқот қилишнинг ажралмас, муҳим қисмларидан бири. Шахмат бўйича олтинчи жаҳон чемпиони, совет гроссмейстри, педагогика фанлари доктори М.Ботвинникни ёзишича: *“..Ким машҳур шахматчи бўлишни хоҳласа, шахматни таҳлил қила олиш доирасини такомиллаштириб бормоқ зарур. Тарихни ўрганиш керак, аввалги машҳур мастерларни ижодлари билан батафсил танишиш, шахматда гоё ва ижодкорликни ривожлантириш йўлларини ўрганиш керак. Акс ҳолда жиддий ютуқларга эришиб бўлмайди”*.

*Психологик жиҳатлар.* Аёллар ҳаяжонга берилган, уларни турғунлиги камроқ. Кўплаб шахматчи кизларни ўсмир ёшиданок энг яхши болаларга ўхшаб ўйнашга тайёрлайдилар, улар буни бажара олмайди.

Агар шахмат – харбий режали ўйинлигини ҳисобга олсак, бунга болаларни муносабати тушунарли бўлади: биринчилик учун азарт ва кураш инстинкт даражасида босқичма–босқич шаклланади. Аёлларга ҳеч қачон ўзини устунлиги исботлаш керак бўлмаган. Аёллар –эркак билан мусобақаланиш ва ўзини ақллилигини кўрсатишни исботлаш эмас, балки уларга белгиланган руҳиятини кўтариш учун мантиқ ва мулоҳазадан маҳрум бўлмаган.

Психожисмоний фарқ ҳам аёлларга қарши ўйнайди. Маъсулиятли турнирлар, қисқа вақт оралиғида бир неча марта 6 соатли бирин кетин партиялар ўзини назорат қилишни ва сабр тоқатни талаб қилади, акс ҳолда ачинарли ҳатодан қочиб бўлмайди, буни табиатан ҳис туйғуси кўп бўлган аёллар амалиётида учраш мумкин[7].

#### **Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси**

Теварак-атрофдаги ижтимоий муҳит инсоннинг ўсаётган онгига, асосан уюшган тартибда таъсир қилади. Ижтимоий формация қанча юқори бўлса, ижтимоий муҳитнинг ўсмир авлод онгига уюшган тартибдаги таъсири шунча катта бўлади. Шахмат мактаблари ва клублари ҳам шахмат ўрганувчи ўсмир ёшлар учун кичик ижтимоий муҳит ҳисобланади. Бундай муҳитда шахмат ўрганишнинг афзалликлари қуйидагиларда кўринади:

Бириинчидан, ёшларнинг интеллектуал даражаси тадқиқий равишда ривожланиб боришида, бирор ҳодисага, жараёнга, воқеликка, борлиққа нисбатан моҳирлик билан ҳаракат қилишга имкон берадиган тез фикрлаш қобилияти ривожланишида, ҳаётнинг барча жабҳаларида ички ҳаракатлантирувчи куч сифатида шаклланган креативликдан фойдаланишни мақсад қилиб олишида;

иккинчидан, айниқса шахмат билан шуғулланган аёллар гарчанд шахмат мусобақаларида голиб чиқмасаларда, машҳурлик поғанасигача кўтарилмасаларда ёхуд ижтимоий онг қарор топган ушбу оилада бўлғуси фарзандларининг секин асталик билан ҳар томонлама шаклланиб бориши ва ўз навбатида шу асосда фарзандини жамиятда муносиб ўрин эгаллашида ўзининг салмоқли ҳиссасасини қўшишида кўринади.

**Хулоса.** 1.Қизлар шахмат билан шуғулланиш керак. Чунки шахмат ўзини ижодий ва ақлий поенциалларини шакллантириш ва уни амалга оширишга, стратегик ва тактик фикрларини ўзига хослигини очишга имкон яратади. Ушбу сифатлар эгаллаган касбида ва ҳаёт йўлларининг турли босқичларида ҳар бир шахсдан талаб қилинади.

2. Кўп қизлар учун шахмат бошқалар қила олмаган иззатталабликдан чиқишга, фаолияти соҳасида намуна, ўзини маълумотларини ва артистлигини баҳолай олмасликка сабаб бўлади. Муаффақиятли равишда шахмат билан шуғулланиш уларга ўзини фаолияти соҳасида биринчи бўлишни, жамоада ҳурматли бўлишини, тенгдошларини диққат марказида бўлишини кафолатлашга имконият беради.

3. Шахмат билан шуғулланган аёллар гарчанд шахмат мусобақаларида голиб чиқмасаларда оилада бўлгуси фарзандларининг ҳар томонлама баркамол вояга етишига ҳамда жамиятда муносиб ўрин эгаллашида шахмат билимларининг роли шубҳасизлигида намоён бўлади.

4. Шахмат ўйини эстетик жиҳатдан бошқа спорт турларидан қолишмайди, шундай экан шахмат спортчилари ҳам эстетик жиҳатдан баркамолдир.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Алехин А. А. 100 лучших партий с автокомментариями. Изд.: Москва. «Физкультура и спорт», 2002 г., 320 С.
2. Воронков С., Плисецкий Д. Русские против Фишера. Изд.: Москва. «Рипол Классик», 2004 г., 528 С.
3. Р.Х.Джураев, А.Х. Махмудов, А.Б. Камилова Шахматы - как эффективное средство непрерывного формирования и развития творческих способностей детей.-Т.: Узлуксизтаълим, 2019.-№3.-с.58-64.
4. Большая энциклопедия. Шахматы. - Москва: Издательство АСТ, 2018. - 208 с.: ил.-
5. Костенюк А.К. Дневники шахматной королевы. Изд.: Москва, 2009.-307 С.
6. Жужа Полгар Чемпионка мира учит шахматам. Изд.: АСТ, Астрель, 2010.
7. Интернет ресурс: <http://www.gambiter.ru/chess/item/201-woman-chess.html>.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Ибрагимов М.Б., докторант,*

*Бухарского государственного университета, Бухара, Узбекистан*

*Аннотация.* В данной статье даётся краткий анализ и обзор планирование тренировочного процесса высококвалифицированных футболисток.

*Ключевые слова.* Нагрузка, планирование, подготовка, этап, годичный цикл, микроцикл.

**Актуальность.** Одним из популярных и массовых видов спорта является футбол. Во многих странах его развитию и дальнейшей популяризации, в том числе в Республике Узбекистан правительства уделяет большое внимание [1].

Проблема совершенствования системы подготовки спортсменок различной квалификации в спортивных играх, в частности в футболе, является одной из важнейших, решение которой позволит достичь высокого уровня спортивных достижений.

Одним из основных факторов стабильности высоких спортивных результатов, показанных квалифицированными спортсменками в соревнованиях по женскому футболу, является рациональное построение учебного тренировочного процесса на основе комплексной оценки тренировочных нагрузок. Известно, что тренировочные нагрузки специализированных упражнений в спортивных играх, в том числе и женском футболе, воздействуют на все стороны подготовленности игроков [2].

В настоящее время достаточно глубоко и подробно изучены различные аспекты планирования нагрузок тренировочных занятий для мужских команд. Проблема планирования нагрузок тренировочных занятий заключается еще и в физиологических особенностях женского организма. Слепое копирование величины и направленности тренировочных нагрузок, разработанных для мужских команд в различные периоды годичного цикла в современном женском футболе не дает необходимого эффекта, поскольку не учитывает многих аспектов и особенностей женского организма, как то, переносимости тренировочных нагрузок и скорости протекания восстановительных процессов, биологические циклы и морфофункциональные характеристики футболисток и т.д.

**Цель исследования.** Проанализировать состояние планирование годичного цикла тренировочного процесса у футболисток высокой квалификации.

**Методы исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Научно обоснованных и экспериментально проверенных программ планирования нагрузок тренировочных циклов в годичном периоде у футболисток высокой квалификации в нашей стране не проводилось. Поэтому, возникла потребность в изучении и разработке научно обоснованных подходов в

планировании программ нагрузок тренировочных занятий в годичном цикле подготовки женских команд. Это позволило бы проводить целенаправленную и планомерную работу по подготовке футболисток к выступлению в различных официальных международных соревнованиях.

Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Знание и использование этих закономерностей позволяют подготовить футболисток к достижению высоких результатов в данном годовом цикле. В работе с футболистками периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младшего, возраста основная направленность тренировки - обучающая.

Начиная с середины этапа углубленной тренировки, в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период. Задача периода обеспечить разностороннюю подготовку футболисток и на этой основе совершенствовать их технико-тактическое мастерство. Тренировки должны носить разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специальноподготовительный.

Основная направленность общеподготовительного этапа характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы. Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств; техническая и тактическая подготовка - на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий. На данном этапе удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).

Тренировочный процесс на специальноподготовительном этапе тесно связан с непосредственным становлением спортивной формы. Задачи физической подготовки - дальнейшее повышение функциональных возможностей футболисток и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики игры). Технико-тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема.

Основное средство подготовки - специализированные упражнения с мячом. Более широко используются интервальный и соревновательный методы. Однако игровая подготовка не должна подменять учебно-тренировочной работы.

Соревновательный период. Цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах. Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода. Продолжается совершенствование ранее изученных технических приемов.

Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления девушек, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями.

Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы.

В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности футболисток преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер.

После всего этого следует переходный период в течение месяца, где футболисткам дают полный отдых, позволяющий восстановить организм и дать ему отдохнуть.



Содержание переходного периода составляют упражнения из других видов спорта с малой или средней нагрузкой, средства активного отдыха.

Основными средствами являются подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

Тенденции развития современного женского футбола диктуют необходимость поиска доступных ресурсов для повышения эффективности подготовки высококвалифицированных спортсменок. Все организационные вопросы будут решаться на основе этих ресурсов и будут рассмотрены вопросы дальнейшего совершенствования методологических принципов при разработке учебного процесса.

Система планирования футбольных мероприятий на протяжении всего годового цикла определяется значительным календарем соревнований. Структура годового цикла состоит из подготовительного (8-12 недель), соревновательного (34-36 недель) и переходного (4-6 недель) периодов.

В годовом цикле количество скачиваний зависит от того, как команда играет в лиге, от продолжительности турнира и количества игр в его структуре [3].

**Выводы.** Подводя некоторые итоги результатов анализа научно-методической литературы, можно заключить, что до настоящего времени исследования проблемы планирования тренировки футболисток носят фрагментарный характер и не объединены в единую концепцию управления процессом подготовки на этапах годового цикла.

В то же время, обширные данные о закономерностях адаптивных реакциях спортсменов при различных вариантах построения занятий, микроциклов, этапов, полученные с участием представителей разных видов спорта, возраста и квалификации, дают богатый теоретический материал для разработки тренировочных программ в системе подготовки футболисток. При этом критерием эффективности применяемых тренировочных воздействий могут быть динамические наблюдения за уровнем физической подготовленности игроков во взаимосвязи с их техническим мастерством в соревнованиях.

Можно предположить, что таким образом построенный годичный цикл подготовки позволит каждой футболистке и команде в целом успешно подготовиться к основным стартам и достичь желаемого результата без ущерба для здоровья.

#### **Список литературы:**

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 27.06.2000 г. – Т., - 21с.
2. Выприков Д.В. Учебно-тренировочный процесс квалифицированных спортсменов в мини-футболе. – М. ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В.Плеханова». 2017. – 79 с.
3. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш. -Т. ИТА-PRESS. 2014.–5-6 с.

## **ЁШ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ УСЛУБЛАРИ**

*Қаюмов Ш.А., ўқитувчи,*

*Жиззах давлат педагогика институти, Жиззах, Ўзбекистон*

*Аннотация. Ушбу мақолада ёш футболчи қизларнинг жисмоний сифатларидан тезкорлигини тарбиялаш машғулотларининг муҳим жиҳатлари ёритилиб берилган.*

*Таянч сўзлар: Жисмоний сифатлар, жисмоний машғулот, техник, тактик, тайёргарлик.*

**Кириш.** Ёш футболчи қизларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш спорт машғулотларининг муҳим жиҳатларидан бири саналади. Жисмоний сифатлар футболчи организмнинг морфо-функционал, морфо-физиологик ва биологик хусусиятлари билан боғлиқ. Жисмоний сифатлар шуғулланувчиларнинг жисмоний, техник-тактик тайёргарликларининг такомиллашувига, бутун организм соғломлашишига, руҳий эмоционал ҳолатига ижобий таъсир кўрсатади, футболчилар ҳар бир ҳаракатни тобора ишонч билан

базарадилар, янги ҳаракатларни тезроқ ўзлаштирадилар ва юқори натижали кўрсаткичларга эришадилар.

**Тадқиқот мақсади.** Қизларнинг асосий жисмоний сифатларини ривожланиши ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши билан узвий боғлиқликда кечади. Ана шу жараёнга хизмат қилувчи машқлар спорт машғулотлар машғулотларига қатъий изчилликда ва кетма-кетликда киришилади. Бугунги кунда футболчи қизларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш учун махсус воситалардан, машқлар мажмуасидан фойдаланишни ўзининг долзарблиги билан ажралиб туради.

**Тадқиқот методлари.** Ёш футболчи қизларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш назарияси усул ва услублари ҳозирги асрга келиб адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, тезкорлик сифатларини ошириш учун кўплаб тадқиқот ишлари, илмий изланишлар ва амалиётлар, хар-хил усул ва услублар ҳамма спорт турлари учун ишланиб ўрганилиб чиқилмоқда.

Ҳозирги замон футболда ўйин усуллари такомиллашиб, футболчи қизларнинг ўйин ҳаракатлари мукаммаллашиб бормоқда. Футболдаги янги ва самарали усулларнинг пайдо бўлиши, футболчи қизларнинг ҳаракатлари юксак даражада бўлишини талаб этмоқда. Ҳар бир футболчи бир ўйин давомида жамоасининг ғалаба қозониши учун кўпгина ҳаракатларни бажаришади [1,3].

Бизга шу нарсалар маълумки, футболчи қизларнинг майдондаги асосий ҳаракатларига: юриш, югуриш, тўп билан юриш, тўп билан югуриш, сакрашлар, тўпга зарба бериш тўп билан алдаб ўтиш, тўп узатиш, тўпни тўхтатиш, тўпни ён чизикдан ташлаш, жарима тўпини бажариш, бурчакдан тўпни тепиш, финтлар, подкад ташлаш, тўпни аниқ мўлжалга етказиш, рақиб билан тўп учун курашиш ва бошқа бир қанча ҳаракатлар киради.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Ёшлар ўртасида ўтказинилаётган мусобақалар таҳлили ҳамда илмий изланишлар шуни таъкидлайдики, мусобақа пайтида самарадорликка етолмайдиган асосий сифатлардан бири футболчи қизларимизнинг жисмоний тайёргарлигининг ва тезкорлик тайёргарлигининг пастлигидир

Илмий изланишларга қўшилган ҳолда 17 ёшга тўлган қизларда тезкорлик сифати юқори квалификация спортчи даражасига етиб борган бўлади. Кейинчалик унинг сифатлари сезиларли даражада ўзгаради. Бундай жараён сабабларидан бири нерв координация алоқалари ва нерв тўқима аппарати шаклланишининг тўхташидир. Яна бир томондан эса услубий факторларни таъсири бўлади. Бунда машғулотлар давомида тезкорлик сифатига йуналтирилганлик етарли даражада эмаслиги ва машғулот самарадорлигини ошираётганда қўлланиладиган усул ва услублар оддий, бир хилда эканлиги сабаб бўлиб келмоқда [45,59].

Олимларнинг таъкидлашича ёш футболчилар малакали футболчиларга қараганда белгиланган вақт ичида кўпроқ усулларни бажарар экан. 1-жадвалда кўриниб турганидек, кўрсаткичлар ўртасидаги фарқ жуда катта. Лекин ҳозирги замон футболда эса бундай катта фарқ бўлиши мумкин эмас.

*1-жадвал.*

**Хар-хил ёшли футболчи қизларнинг ўйиндаги ҳаракатлар кўрсаткичлари**

№	Ҳаракатлар номи	Ўйиндаги хатти-ҳаракатлар сони		Ўйиндаги масофалар	
		Спорт усталари	Ёшлар	Спорт усталари	Ёшлар
1	Тез югуришлар	245	378	3500	5020
2	Тез тўхташ билан тугайдиган югуришлар	145	405	2050	4455
3	Йуналишни ўзгартириб югуришлар	120	230	2440	4296
4	Тўп олиб юришлар	109	190	1440	2165
5	Оёқлар билан зарбалар	321	475	5888	7728
6	Бош билан зарбалар	39	85	471	885

7	Жарима ва эркин тўплар	24	29	436	597
8	Бурчак тўплари	6	12	194	332
9	Дарвоза ёнидан тўп ўйинга киритишлар	15	28	339	749
10	Тўп тўхтатишлар	144	264	254	301

В.Д.Кудрявцев тадқиқотида шуни таъкидлайдики, 11-14 ёшли футболчиларда жисмоний жихатлар тезкорлик, кучлили сифатлари ҳамда техник-тактик ўсишлари деярли бир хил бўлади. Лекин жуда тез сифатларнинг ўсиши 12-14 ёшда кузатилади экан.

Адабиёт манбаларни ўрганиб ва ўқув-машғулоти шуни кўрсатадики кўпгина футбол мактаблари булимларида ўсмирлар ва ёшларни тезкорлик тайёрлашга етарлича эътибор берилмайди. Ёш футболчилар тарбиясини метод ва воситалар билан ошириш асосида асосан тезкорлик сифатини тарбиялаш даражасини ошириш керак.

Ёш футболчи қизларда тезкорлик сифатини ошириш динамикаси қуйидагича характерланади:

-натижаларнинг ўсишига қараб, 15-30 метрга стартдан чиқишини баҳолаш.

-тайёргарлик жараёнини охирида 60 метрга югуриш натижасини маълум бир ошириш.

-мусобақажараёнида 60 метрга югуришнинг юқори тезлигини узун фазаларда ушлай билиш.

-мусобақа жараёнининг тугашига вертикал сакрашларнинг юқори натижасидан ҳам оширишга ҳаракат қилиш.

қизлар машғулоти жараёнида тезкорликни ошириш учун қуйидаги машқлардан фойдаланилса мақсадга мувофиқдир: югураётган вақтларда тўпни оёқ билан олиб юриш, югураётганда тўп билан машқлар бажариш, бундан ташқари тўпни хар-хил олиб юришлар, алдаб ўтишлар, тўп узатишлар, дарвозага тўпни тегиш усуллари киради. Бир машқни бажарилиши учун ўртача 5-7 секунд вақт берилади. Югуриш оралиғи 35 метр бўлади. Олим шуни таъкидлайдики, ушбу машқлар бажариш масофасини ва вақтини тақсимлай билиш машқнинг кўп маротабалаб бажаришига боғлиқ. Бу машқлар футболчи қизларнинг қобилиятининг ўсишига ва функционал жисмоний сифатларини ошишига олиб келади.

### Хулоса

Ёш футболчиларда тезкорликни тарбиялаш жуда ҳам керакли жараёндир. Футболчилар маълум бир миқдорда тезлик ва кучлик ва тезкорлик сифати билан бошқа спорт тури билан шуғулланаётган спортчилардан орқада. Бу тезкорликни 11-12 ёшдан бошлаб тарбиялаш ўринлидир.

Футболни замонавий талаб даражаси асосида ривожлантириш футболчи қизларнинг юқори жисмоний тайёргарлигини талаб этади, шулардан энг асосийларидан бири бу тезкорлик сифатини тарбиялашдир. Ёшларда бу сифатларни тарбиялашда энг муҳим давр деб ҳисобланади. Тарбиялаш даврида тезкорлик сифати, ҳажми, восита ва методларни ўзгартириш ўқув-машғулоти жараёнларини маълум бир даражадаги ижобий натижаларини кўрсатади.

Утказилган тажрибаларимиз таҳлили шуни кўрсатадики, футболчи қизларнинг лаёқатлигига ва қобилиятларига хар томонлама аниқ баҳо берилиши футболчи келажагининг самарали бўлишини таҳлил қилиб қуйидаги хулосага келиш мумкин, ёшларга ва ўсмирларга тезкорликтайёргарлигига етарли даражада эътибор берилиши учун ҳозирги талабларга жавоб берадиган методлар билан тарбиялаш керак.

### Фойдаланилган адабиётлар

1. Ақромов Р.А. Юқори малакали футболчиларни тайёрлаш. Тош. 1994 й 74бет.
2. Боренбаев К.С. Педагогические методы и средства воспитание скоростных качеств у юных футболистов на этапе начальной специализации. Автореф. 1999 г 22стр.
3. Драндров Г.Л. Развитие скоростно-силовых качеств и быстроты футболистов 13-16 лет с учетом типологических особенностей проявления свойств нервной системы. 1989 г.69стр.

## ИННОВАЦИОННАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТКОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОСНОВЕ ИТ-ТЕХНОЛОГИИ MOTION CAPTURE.

Кумсков М.И.<sup>1</sup>, Мамуров Б.Б.<sup>2</sup>, Маманазаров А.Б.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Механико-математический факультет, МГУ им. М.В.Ломоносова, Москва, Россия

<sup>2</sup> Факультет физического воспитания, Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан, <sup>3</sup> Ташкентский филиал МГУ, Ташкент, Узбекистан

Предложено использование компьютерной системы, которая с помощью технологии motion capture (**MoCap**), позволит проводить регулярные оценки качества выполнения спортсменами упражнений гимнастики. **MoCap** технология позволяет анализировать видеозапись выступления спортсменки и создавать на ЭВМ средствами машинной графики модель динамического движения «компьютерного человечка» (**StickMan** «человечек из палочек»). Эта динамическая модель зеркально повторяет на ЭВМ все реальные движения спортсменки, записанные на видео. Методика оценки качества предполагает, что есть запись выполнения упражнения мастером спорта, которая считается **эталонной**. По этой записи создается **эталонная модель** движения **StickMan**, с которой будут сравниваться модели движений, полученные по видеозаписям учеников. В результате сравнения можно вычислить рейтинг качества выполнения упражнения в целом, а также рейтинг правильности движения отдельных частей тела спортсменки. По результатам тренировок будет вестись база данных, характеризующая тенденции улучшения качества выполнения данного упражнения данной спортсменкой.

Введение

**Motion Capture (MoCap; захват движения)** — это технология для записи движений человека, которые затем используются в компьютерной графике. Поскольку тело человека устроено сложно, то гораздо проще и дешевле записывать движения, например, спортсменов, а затем переводить их на трехмерные модели в ЭВМ для анализа, чем анимировать трехмерные модели вручную.

В настоящее время технология **MoCap** используется преимущественно для анимации в фильмах и компьютерных играх. В работе предлагается использовать сравнение движения в ЭВМ для двух спортсменок – первая модель движения построена по выступлению, например, мастера спорта, и является эталонной или базовой моделью. С нею сравнивается вторая модель движения, построенная по видеозаписи выступления ученицы. Результат сравнения характеризует, насколько качественно было выполнено упражнение ученицей – как в целом, так по движению отдельных элементов тела.

История технологии **MoCap** и области ее применения

Технология **Motion Capture (MoCap)**— или «захват движения» - метод позволяющий управлять движениями персонажей в машинной графике (например в компьютерных играх) на основе копирования движений людей, которые записываются с видеорекамера.



Рис.1 Пример динамического движения **StickMan** при записи бега спортсменки

Области применения технологии [1]

- Захват движения человека для переноса на пространственных (3D) анимационных персонажей, с последующей визуализацией этого персонажа либо

непосредственно в 3D среде, либо для сведения с видео.

- Для съемки актёров непосредственно на синем или зелёном фоне для последующей замены этого фона на 3D сцену или нарисованный фотореалистичный фон.

Виды реализации технологии MoCap

Существуют два основных вида систем. Система первого вида строится на основе **маркеров** (датчиков). Используется специальный спортивный костюм с датчиками; координаты пространственного движения маркеров фиксируются камерами и поступают в ЭВМ на обработку, где создается пространственная модель, копирующая движения спортсмена (см. [2] использование MoCap для создания анимации в российском мультике).

Вторая, **безмаркерная** технология **MoCap** основана на технологиях компьютерного зрения и распознавания образов[3]. Спортсменка может выступать в обычной одежде, что позволяет снимать сложные движения (падения, прыжки) без риска повреждения маркеров.

Уже существуют коммерческие безмаркерные системы [4], включая программное обеспечение «настольного» класса для безмаркерного захвата движений [5]. В данном случае не требуется специального оборудования, специального освещения и пространства. Съёмка производится с помощью обычных камер с нескольких позиций, чтобы можно было рассчитать пространственные координаты.

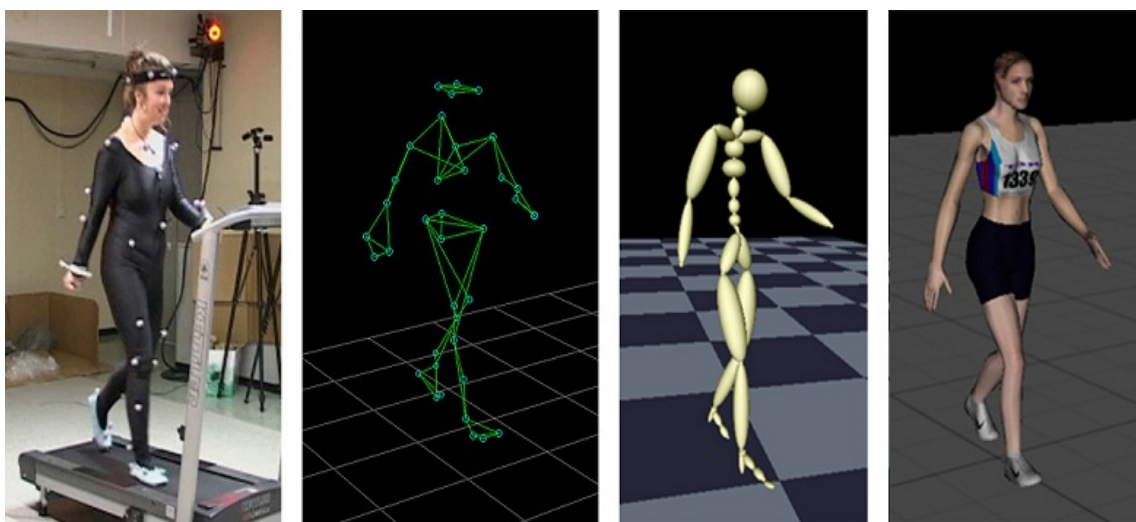


Рис.2. Маркеры на одежде спортсменки и компьютерная модель тела - StickMan

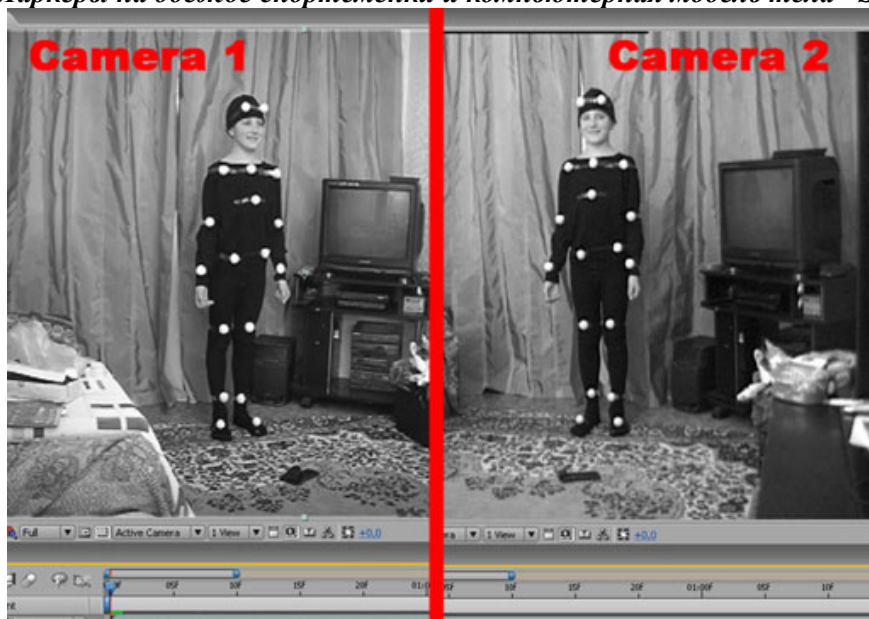


Рис. 3 Вид человека с маркерами с двух разных позиций, где расположены видео камеры.

## О плюсах и минусах **Motion Capture** [6]

Экономическая выгода:

- **Мосар** экономит человеко-часы на анимацию персонажа – один актёр, работающий в течении дня (и затем технический штат, обрабатывающий модели) может создать столько анимации, что традиционным аниматорам пришлось бы потратить месяцы.

- **Мосар** может захватывать «вторичные» движения, которые классические аниматоры могут и не воспроизвести за неимением времени или навыка. **Мосар** может точно захватить сложное физическое движение вроде реакции на удар или прыжок

- Человеческие движения **Мосар** воспроизводит легко, процесс съемок интерактивен и позволяет корректировать процесс построения динамических моделей в ЭВМ уже на первом этапе.

С другой стороны:

- **Мосар** требует специальных программ и времени, чтобы «очистить» шумовые эффекты захваченных данных.

- Оборудование захвата движений стоит десятки и сотни тысяч долларов, работу штата надо оплачивать, а все эти инвестиции могут стать однажды устаревшими, когда изобретут новые, лучшие ПО и оборудование.

- Большинство киностудий и компаний-разработчики игр заключают контракты с фирмами, специализирующимися на **Мосар**, чтобы экономить «сейчас» и экономить на перспективу развития ИТ-индустрии

Применение технологии МоСар в спорте

Технология **Мосар** идеально подходит для широкого спектра спортивных видов спорта в исследованиях, реабилитации, физического воспитания и практики. Физические ограничения и **оптимизация движения** представляют большой интерес для спортсменов, тренеров и врачей. Захват движения позволяет нам узнать больше о механизмах травматизма и их предупреждению. Она также может быть использована, чтобы улучшить технику игрока, для получения лучших результатов в различных спортивных видах спорта.

Современные портативные системы[7] позволяют легко установить **Мосар** оборудование на разных аренах или спортивные залах. Объективные, количественные данные могут быть получены для расчета суставных углов, ускорения, моментов, силы, упругости, деформаций, положения тела, баланса и других параметров.

Мы предлагаем использовать данные о динамическом движении **StickMan** для оценки похожести движений, например, мастера-спорта и ее ученицы, выполняющих одно и тоже гимнастическое упражнение. Для этого, с математической точки зрения, можно использовать пространственные координаты каждого элемента-палочки **StickMan**: левая рука, правая рука, левая нога, правая нога, туловище. Каждый из таких элементов в модели движения **StickMan** образует последовательность положений – временной ряд. Попарное сравнение элементов базового ряда (например, правой руки мастера) и анализируемого ряда (правой руки ученицы) позволит вычислить меру похожести движений для заданного элемента **StickMan** – правой руки. Попарное сравнение проводим по всем элементам **StickMan** – и получаем вектор характеристик похожести движений по каждому элементу **StickMan**. Агрегируя элементы этого вектора получаем общую характеристику качества движения ученицы при выполнении заданного гимнастического упражнения.

Заключение

Предложенный нами метод оценки качества выполнения упражнений позволяет по-новому взглянуть на применение такой инновационной и стремительно развивающейся ИТ-технологии как захват движений в компьютер (**Motion Capture – MoCap**) в гимнастических видах женского спорта.

Литература и ссылки

[1]. [https://ru.wikipedia.org/захват\\_движения](https://ru.wikipedia.org/захват_движения)

[2]. <https://www.youtube.com/watch?v=dPBOJ2TSLqQ->

[3]. Компьютерное зрение - технология оснащения ЭВМ аналогом зрения, данные для которого получают из изображений и видео сигналов. Видеоданные могут быть представлены как видеопоследовательность, изображения с различных камер или трехмерными данными. Основной класс задач компьютерного зрения – это выделение на изображениях содержательной информации для последующего использования в ЭВМ, например, поиск линий и геометрических фигур на изображениях, распознавание текста.

- Введение в тему – см. <https://www.singularis-lab.com/docs/materials/CV.Introduction.pdf>;
- Курс по предмету <http://volokhov.blogspot.com/2011/02/2011.html>
- книга по теме: Форсайт Д., Понс Ж. Компьютерное зрение. Современный подход (<http://www.twirpx.com/file/114846/>)

[4]. <http://www.organicmotion.com>

[5]. <http://ipisoft.com>

[6] [http://www.render.ru/books/show\\_book.php?book\\_id=531](http://www.render.ru/books/show_book.php?book_id=531)

[7]. <https://www.emera.ru>

## **BO'LG'USI JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING O'QUVCHI YOSHLAR ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA BO'LGAN QIZIQISHINI RIVOJLANTIRISH**

*Sharipova D.D., p.f.d. prof., Yaqubova D.B., o'qituvchi,*

*Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti, Urganch davlat universiteti*

*Annotatsiya. Maqolada kelajakda jismoniy tarbiya o'qituvchilarini o'quvchilarni sog'lom turmush tarziga qiziqishini shakllantirishga o'rgatish muammosi muhokama qilinadi. Tadqiqotchilarning sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi ma'lumotlari yosh talabalarining sog'ligini himoya qilish bo'yicha davlat siyosatini amalga oshirish vositasi sifatida professionallarga tayanib, kelajakda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha vakolatlarini taqdim etadi.*

*Kalit so'zlar. Talabalar, o'qituvchilar, jismoniy tarbiya, sog'lik, sog'lom hayot, sog'likni saqlash qobiliyatlari.*

**Kirish.** Ma'lumki, olimlar tamonidan sog'lom turmush tarzini shakllantirish yuqori intellektual salohiyatga ega barkamol va jismonan sog'lom yosh avlodni tarbiyalashning samarali vositasi hisoblanadi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport jamiyat rivojining ustuvor yo'nalishi hisoblanadi.

Ta'kidlanganidek, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 03.05.2018 yildagi PF-5368 sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini oshirish va ro'yobga chiqarish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish bolalar va yoshlar, ularning jismoniy tarbiya va sportga jalb qilinishi muhimligini ta'kidlangan.[1]

Aytilganlar nuqtai nazaridan, ta'lim muassasalarida bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarini o'quvchilarda qiziqish uyg'otish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga tayyorlash muammosi dolzarb va o'zining talablariga ega.

Ma'lum bir darajada, ushbu muammo O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5-iyundagi PQ-3775 sonli qarorida, 2030 yilgacha O'zbekiston Respublikasida xalq ta'limi sohasini rivojlantirish konsepsiyasida belgilangan vazifalarni amalga oshirish yo'li bilan hal qilinadi.

"Oliy o'quv yurtlarida ta'lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda olib borilayotgan keng ko'lamli islohotlarda faol ishtirok etishini ta'minlashga doir qo'shimcha chora – tadbirlar to'g'risida"gi va O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 12-dekabrda PQ-4661 sonli "Yoshlarni vatanparvarlik va jismoniy tarbiyalash va sog'lomlashtirish bo'yicha qo'shimcha chora – tadbirlar to'g'risida" chaqiriluvchilarni harbiy – nazariy mutaxassisliklar bo'yicha tayyorlash tartibi, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi boshqa me'yoriy hujjatlarida yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish masalalari belgilab berilgan.

**Tadqiqod maqsadi.** Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ta'kidlashi mumkinki, O'zbekiston Respublikasida va hamdo'stlik mamlakatlarida bu muammo ko'plab tadqiqotchilarning diqqat markazida bo'lgan, hususan, sport seksiyalarida mashg'ulatlarda jalb qilish va saqlash usullari, yosh chempionlarini tayyorlash, sog'lom turmush tarzi konsepsiyasi, yosh avlod salomatligi saqlash sohasida davlat siyosatini amalga oshirish vositasi sifatida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sog'liqni saqlash bilan bog'liq xatti-harakat, sog'liqni saqlash qadriyatlarini shakllantirish,



o'qituvchilar malakasini va sog'lom turmush tarzini o'qitishning asosiy prinsiplari, faoliyati va xatti-harakatlarining motivatsiyasi, sog'liqqa bo'lgan ahamiyatli munosabat, ma'naviyat-axloqiy va madaniy rivojlanish maqsadida uzlukiz ta'lim tizimida sog'liqni saqlash texnologiyalaridan foydalanish o'sib bormoqda.[6]

Avvalo, "qiziqish" tushunchasi nimani anglatishini ko'rib chiqish kerak.

Pedagogik lug'atda ta'kidlanganidek, qiziqish (lot. inters-muhim) bu insonning narsaga psixologik munasabati, unga o'ziga yoqimli va jazibador narsa sifatida qarashidir. Qiziqishning mazmuni va tabiati shaxsning motivlari va ehtiyojlarining tuzulishi va dinamikasi bilan, shuningdek, u egalik qiladigan voqelikni o'zlashtirish shakllari va vositalarining tabiati bilan bog'liq. Maqsadni maqsadli shakllantirish ta'lim va tarbiya jarayonida katta ahamiyatga ega.

Qiziqish mazmuni, kengligi, barqarorligi, kuchi va samaradorligi bilan tavsiflanishi mumkin. Qiziqish mazmuni – yo'naltirilgan ob'ekt (texnologiya, sport va boshqarish). Qiziqish mazmuni uning ijtimoiy ahamiyati nuqtai nazaridan baholanadi. Shaxsning har tamonlama rivojlanishi "asosiy" manfaatlarning kengligi va xilma-xilligini anglatadi.

Barqaror manfaatlar, mustahkamlangan, shaxsiy xususiyatlariga aylanadi; beqaror manfaatlar qisqa muddatli, tez-tez o'zgarib turadigan hodisa tabiatida bo'ladi.[5]

**Tadqiqod metodlari.** Yuqoridagilardan kelib chiqib, biz kelajakda jismoniy tarbiya o'qituvchilarini maktab o'quvchilari o'rtasida sog'lom turmush tarzida qiziqish uyg'otishga tayyorlash muammosini o'rganib chiqdik, uni amalga oshirish uchun 3-kurs talabalari uchun "O'quvchilarda sog'lom turmush tarziga qiziqishni shakllantirish" eksperimental dasturi ishlab chiqilgan ma'ruza mashg'ulotlari (8 soat), talabalarni "qiziqish" tushunchalari bilan tanishtirishni ta'minlaydigan amaliy mashg'ulotlar (12 soat), "motivatsiya", "ehtiyoj", "turmush tarzi", bu "Odam anatomiyasi va fiziologiyasi" va "Jismoniy madaniyat gigienasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari" fanlarini o'rganish davomida talabalar tomonidan olingan bilimlarini to'ldiradi.

Mashg'ulotlar zamonaviy pedagogik texnologiyalar, shu jumladan interfaol usullar asosiy olib borilmoqda. "Ustoz-shogird", "Talaba jismoniy madaniyat elchisi", "Talaba targ'ibotchi" boshqalar jismoniy tarbiya va sportga qiziqishini rivojlantirishga yordam bermoqdalar.

Ma'lumki, zamonaviy jamiyat jismoniy tarbiyaning sog'liqni saqlash va maqbul ko'rsatkichni uzoq vaqt davomida saqlab turishdagi jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishni kuchaytirish va faol vaqt sarflash orqali amalga oshiriladigan faol dam olish qobiliyatiga e'tiborini jalb qilish kerak.

Shu bilan birga, biz ishlab chiqqan dasturning bo'limlarida jismoniy tarbiya bo'yicha elektron qo'llanma ishlab chiqdik, jumladan ma'ruzalar, video materiallar, mini-prezentatsiyalar, shuningdek talabalarining bilimlarini sinashga imkon beradigan nazorat savollari, shuningdek talabalarining jismoniy tarbiyaga ishtiyoqini va qiziqishini oshirish, faol hayot tarzini yuritish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

**Tadqiqod natijalari va muhokamasi.** Ma'lumki, motivatsiya bu jismoniy madaniyat va sportda ongli ravishda mashq qilish, salomatlikni mustahkamlash, yomon odatlardan voz kechishdir.[4]

P.K.Durkin va M.P.Lebedevlarning izlanishlariga ko'ra har qanday faoliyatning asosi ehtiyoj-motivatsion komponent hisoblanadi. Harakatga bo'lgan ehtiyoj, sog'liqni saqlash va mustahkamlash zarurati-bular jismoniy tarbiya va sportni rag'batlantirishning psixologik asoslari hisoblanadi.

Bunday sinflarning motivatsiyasi ularning ma'nosi, motivlari, maqsadlari, hissiyotlari sifatida tushunilishi kerak. Ushbu motivatsiyaning barcha tarkibiy qismlarini birdamlikda ko'rib chiqish kerak.

Maktab o'quvchilari va talabalarga nisbatan ichki va tashqi motivatsiya o'rtasida farq bor, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan faol qiziqish ichki motivatsiya natijasida vujudga keladi, agar tashqi motivlar va maqsadlar o'quvchining qobiliyatiga hissa qo'shsa, u uchun eng maqbul bo'lgani tushunadi, va uni amalga oshirish uchun sub'ektiv javobgarlik, bu unga muvaffaqiyat, darslarni o'z tashabbusi bilan davom ettirish istagi bilan ilhomlantiradi, ya'ni ichki motivatsiya va qiziqishni paydo qiladi.

Shu bilan birga, juda qiyin va aksincha, haddan tashqari yengil tashqi motivlar teskari ta'sirga



olib keladi: hissiyotlarning paydo bo'lishi tashvish, o'zida shubxalanish, shuningdek, hissiyotlarga zerikish va befarqlik kabi holatlar kuzatilishi mumkin.[2]

Xuddi shu mualliflarning fikriga ko'ra, jismoniy tarbiya va sportga qiziqish paydo bo'lishi bir zumda emas, balki ko'p bosqichli jarayon: birinchi gigienik bilimlar va jismoniy mashqlar bilan birinchi tanishuvdan chuqur psixofiziologik bilimlarga intensiv sportga qadar borish jarayonini nazarda tutadi.

Ushbu jarayonni sinfdan tashqari mashg'ulotlar davomida muvaffaqiyatli hal qilish mumkin, bu esa musobaqalarga eng yaxshi sportchilarni tanlab olish orqali, faol va sog'lom tarzini targ'ib qilishga qaratilgan turli tadbirlarni o'tkazib, unda turli toifadagi o'quvchilar qatnashishi mumkin.

Maktabda ochilgan sport seksiyalari o'quvchilarga sport bilan shug'ullanish va faol dam olish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya va sportga qiziqishni kuchaytiradigan omillar quyidagilar:

- vosita ehtiyojlarini qondirish (nima qilayotganingiz kabi);
- mashqlarni tanlash;
- to'g'ri yuklama;
- darslarni tashkil etish;
- o'qituvchining shaxsiyati;
- hissiyotlilik;
- jismoniy sifatni rivojlantirish;
- musobaqalarda ishtirok etish;
- salomatlikni saqlash qobiliyati.[3]

**Xulosa.** Shunday qilib, jismoniy tarbiya faniga o'quvchilarni qiziqtiradigan professional barkamol o'qituvchilarni rivojlantirish o'quvchilar shaxsiyatini shaxsan o'zini o'zi anglashning eng samarali vositalaridan biri, ularning jismoniy imkoniyatlari va qobiliyatlarini namoyon qilish usulidir.

#### **Adabiyotlar ro'yhati:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018 yil 5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"
2. Дуркин П.К., Лебедева М.П. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни. Журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" 21 февраля 2009.
3. Панфилова В.В., Формирование устойчивого интереса учащихся к занятиям физической культурой с спортом. Санкт-Петербург.-2017.
4. Сейтхалилов Э.В., Рахимов Б.Х Педагогический словарь – справочник. и др. Издательский дом «Согдиана». ООО «Optimal Light», 2011. 700 с.
5. Цветкова Л.А., Гурчив И.Н., Русакова М.М. и др.; Под ред. И.Н.Гурчива. Технологии разработки и совершенствования молодежных социальных проектов и программ по формированию здорового образа жизни в студенческой среде: Учебно-методическое пособие СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского. Ун-та, 2004. 148 с.
6. Шарипова Д. Д., Турсунов С., и др. Использование здоровьесберегающих технологий в системе непрерывного образования в целях духовно-нравственного и культурного развития подрастающего поколения. Методическое пособие. Ташкент-2014. 116 с.

## **БАДИЙ ГИМНАСТИКА СПОРТ ТУРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЁРГАРЛИГИГА ТАЪСИР КЎРСАТУВЧИ ОМИЛЛАР**

*Ибрагимов А.К., доцент,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация. Мақолада гимнаст-қизларнинг антропометрик кўрсаткичлари, бу спорт тури учун муҳим ҳисобланган эгилувчанлик ҳаракат хусусияти ва улар эришаётган натижалар ўртасидаги боғлиқлик илмий нуқтаи-назардан асослаб берилган.*

*Калит сўзлар. гимнаст-қизлар, антропометрик, эгилувчанлик, долихоморф ва мезоморф.*

**Мавзунинг долзарблиги.** Бугунги кунда Республикамизда кенг миқёсда спортни оммалаштириш ишлари олиб бориш билан бир қаторда малакали спортчилар тайёрлашга ҳам катта эътибор қаратилмоқда. Ҳақиқатдан ҳам инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, уни ҳар

жиҳатдан баркамол этиб тарбиялашда жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни катта. Замонавий спорт учун кўрсаткичларнинг шиддат билан кўтарилаётганлиги англлар эканмиз, ёш спортчилар билан ишлашнинг янги услубларини излаш ва уларни амалиётга тадбиқ этишни талаб қилишини яхши тушунамиз. Юқори малакали спортчини тайёрлаш – мураккаб жараён бўлиб, у бир қатор омилларга боғлиқ бўлади. Бадий гимнастика спорти учун шундай омилларнинг бири бу эгилувчанлик хусусиятини ривожлантириш орқали юқори натижаларга эришиш мумкинлиги эътироф қилинади (М.Дж.Альтер,2001).

Бадий гимнастика спорти учун эстетик кўрсаткичлар асосий ҳисобланади. Шундан келиб чиққан ҳолда эгилувчанликни ривожлантириш баробарида, тананинг антропометрик хусусиятларини ҳисобга олиш ва бу икки кўрсаткични ўзаро боғлиқлиги қонуниятларини тадқиқ қилиш муҳим аҳамият касб этади. (Аксенова А.Н., 2002, Е.В.Беклемешева, 2004).

Бу муаммони ечишга қаратилган бир қанча ишлар мавжудлигига қарамай, бадий гимнастика спорти учун қизларнинг антропометрик кўрсаткичлари ва эгилувчанлик кўрсаткичларини ўзаро боғлиқликни аниқлашга бағишланган ишлар етарли эмас ёки фикрлар қарама-қарши эканлиги кўринади. Масалан, эгилувчанлик ҳаракат хусусиятини чуқур тадқиқотчиси бўлган Дж.Алтер бу хусусиятни соматотипга боғлиқлиги жуда кам деб ҳисоблайди, аксинча, қарама-қарши фикрни А.Н.Аксенова билдиради.

**Ишнинг мақсади:** гимнаст-қизларнинг антропометрик кўрсаткичлари, бу спорт тури учун муҳим ҳисобланган эгилувчанлик ҳаракат хусусияти ва улар эришаётган натижалар ўртасидаги боғлиқликни илмий нуқтаи-назардан асослаб бериш.

**Вазифаси:** Юқори малакали гимнаст-қизларда кўп йиллик машқланишнинг соматотип шаклланиши ва эгилувчанлик даражасига таъсирини таҳлил қилиш.

**Тадқиқот услублари:** Тадқиқотни амалга ошириш учун бадий гимнастика ихтисослиги бўйича таълим олаётган 2 босқич талаба қизларининг соматотип кўрсаткичлари аниқланди. Тадқиқот учун гимнаст-қизлар 2 гуруҳга яъни, спорт устаси, спорт устасига номзодлар ( $n=12$ ) ва 2 ва 3 разрядли спортчи қизлар ( $n=22$ ) гуруҳлари сараланди. Гимнаст-қизларнинг жисмоний жиҳатдан ривожланиш даражасини аниқлаш учун антропометрик тадқиқот усуллари (Алексанянц Г.Д. 2005) фойдаланилди. Соматотип турлари тана пропорциялари асосида П.Н.Башкиров услуги орқали аниқланди. Эгилувчанликни аниқлаш учун Е.В.Розин (1986) услуги асосида машқлар бажарилди. Бу услуб асосида бир қанча машқлар йиғма равишда танланди.

#### **Олинган натижалар ва уларнинг таҳлили:**

Албатта, машқланишнинг жадаллиги ва жисмоний юкламаларнинг юқорилиги ҳам тана пропорция кўрсаткичларига сезиларли таъсир этувчи омил ҳисобланади. Бу фикрларнинг далили сифатида машқланиш даражаси юқори бўлган юқори малакали гимнаст қизларнинг тана пропорциялари асосан долихоморф ва мезоморф турга хослигида номоён бўлади. Машқланиш даражаси нисбатан паст бўлган 2 ва 3 разрядли гимнаст қизларнинг турли тана тузилишига эгаллигини кўриш мумкин. Асосан бу гуруҳда мезоморф гуруҳга хос бўлган гуруҳ вакиллари нисбатан кўпчиликти ташкил қилди.

**Бадий гимнастика спорт тури билан шуғилланувчи спортчи қизларнинг тана пропорцияларини аниқлаш натижалари**

№	Соматотип турлари	Спорт усталари ва номзодлар ( $n=12$ )	2 ва 3 разрядли гимнаст қизлар ( $n=22$ )
1	Долихоморф	5	3
2	Мезоморф	6	13
3	Брахиморф	1	6

Бадий гимнастика спорт тури билан шуғилланувчи спортчи қизларнинг эгилувчанлик кўрсаткичларини тана пропорцияларига боғлиқлик кўрсаткичи (10 баллик тизим асосида)

Спорт усталари ва номзодлар ( $n=12$ )			2 ва 3 разрядли гимнаст қизлар ( $n=22$ )		
Долихо-морф	Мезо-морф	Брахи-морф	Долихо-морф	Мезо-морф	Брахи-морф
9,72 ± 0,56	9,67 ± 0,73	9,43±0,53	8,64 ± 1,45	8,57 ± 1,65	8,38 ± 1,06

Олинган натижаларга кўра эгилувчанликни долихоморф тана тузилишига эга бўлган гимнаст қизлар юқори даражада намоён қилганлар. Шунингдек, мезоморф ва долихоморф типга эга бўлган юқори малакали гимнаст қизлардаги кўрсаткичлар ҳам юқори эканлигини кўриш мумкин. 2 ва 3 разрядли қизлар таркибидаги типга эга бўлган қизларнинг эгилувчанлик кўрсаткичлари шу гуруҳ ичида энг юқори натижа эканлиги, брахиморф типга доир қизларнинг эгилувчанлик хусусиятлари нисбатан паст кўрсаткич бўлиб, қониқарли баҳога тўғри келади.

Хулоса қилиб айтганда олиб боилган изланишлар давомида юқори малакали гимнаст-қизларда кўп йиллик машқланишнинг тана пропорцияларига ва эгилувчанлик даражасига таъсирини исботланди ҳамда бадиий гимнастика спортида юқори натижаларга эришиш мақсадида спортчиларни тайёрлаш учун тана пропорциялари кўрсаткичларини эътиборга олиш муҳим омил эканлиги эътироф этилди.

#### Адабиётлар

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. – 326 с.
2. Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. М.: 2005. - 420 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 5-е изд. Москва: Советский спорт, 2010. -340 с.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 2015. -752 с.
5. Чебураев В.С. Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд страны по спортивной гимнастике // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 11. - С. 44 – 46
6. Шахлина, Л.Г. (2001). Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев: Наукова думка, 328 с.

УДК 159.922.762

### СПОРТЧИ ХОТИН-ҚИЗЛАРЛАРДА ПСИХОЛОГИК МУҲОФАЗАНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

*Назаров А.М., ўқитувчи,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** *Мазкур мақолада спортчиларнинг жисмоний-руҳий имкониятлари ривожлантириш орқали шахс камолотини таъминлаш усулларини яратилиши тўғрисидаги мулоҳазалар келтирилган. Шунингдек, мақолада дунёнинг машҳур психолог олимлари ва профессионал спортчиларининг илмий-назарий таҳлиллари келтирилган. Замонавий спортчиларда психологик муҳофазаси механизмларининг намоёни бўлиши усуллари ҳақида маълумотлар берилган.*

**Таянч сўзлар:** *психологик муҳофаза, ирода, методология, механизм, индивидуал, компонент, адекват, малака, барқарорлик, мослашувчанлик, қобилят, психоаналитик, феноменал, назарий модел, стратегия, стресс, эмоция, функционал, когнитив, ҳиссий, хулқ-атвор, адаптив, қўрқув, онгсиз, экстремал, психотерапия, онг, безовталиқ, эмоционал, стереотип, патологик, тажовузкорлик.*

**Мавзунинг долзарблиги.** *Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясининг «ижтимоий соҳани ривожлантиришга қаратилган устувор йўналишларда кўрсатилган вазифаларида ёш авлодни тарбиялаш, унинг маънавияти ва маданиятини юксалтиришга қаратилган тадбирлар самарадорлигини ошириш» вазифалари белгиланган. Шу нуқтаи назардан, спортчи шахсини шакллантириш масаласи психологиянинг, айниқса спорт психологиясининг долзарб муаммоларидан бири эканлигини кўрсатади.*

Мамлакатимизда спортчи хотин-қизларнинг жисмоний ва руҳий уйғунликда камолотини, уларда психик барқарорлик ва иродавий сифатларни таркиб топтиришда спорт ва жисмоний тарбия, спорт мактаблари ва тўғарақлари фаолиятини ошириш орқали таъминлашга алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Шахснинг психологик муҳофаза қилиш муаммоси ҳамиша инсоният олдида турган энг долзарб муаммолардан бири бўлиб келган. Хотин-қизларнинг ҳар жихатдан ижтимоий-психологик тараққиёти, шахс сифатидаги фаоллиги ва ўзини ривожлантира бориши жуда кўплаб омилларга боғлиқдир.

Шу боис мамлакатимизда спортчи хотин-қизларнинг жисмоний-руҳий имкониятлари ривожлантиришган алоҳида эътибор берилмоқда.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Спортчилар ўзларининг психологик имкониятлари, ютуқлари, камчиликлари ҳақида етарли маълумотга эга бўлсалар, бу уларнинг мусобақага тайёргарлик кўриш ва мусобақа жараёнида учрайдиган ҳар қандай муваффақиятсизликларни бартараф этишга, ўз имкониятларидан кўпроқ фойдаланиш имконини беради.

Бугунги кунда бошқа мутахассислар қаторида психологлар ҳам спорт соҳасидаги мавжуд муаммоларни ўрганиб келмоқда. Спортчи хотин-қизларнинг психологик хусусиятини ўрганиш, мураббийларнинг бу борадаги қобилиятини ошириш, спортчини ёки жамоани руҳан қўллаб-қувватлаш, машғулотлар жараёнидаги қийинчиликларни енгиб ўтишга ёрдам берадиган психологик муносабатни ривожлантириш, стрессни енгиллаштирувчи воситалар ишлаб чиқилмоқда ва амалга қўланилиб келинмоқда. Бу ўз навбатида, мусобақаларда иштирок этишда, захирадан катта спортга ўтишда юзага келадиган жиддий психологик муаммоларни бартараф этишга ёрдам беради. Мазкур муаммони ўрганишга бағишланган адабиётларни таҳлил қилар эканмиз, улардаги психологик муҳофаза методологиясига тааллуқли айрим умумий жихатларни ижтимоий-психологик нуқтаи назардан тадқиқ қилишимизга тўғри келади.

**Тадқиқотнинг методлари.** Олиб борилган тадқиқотлар таҳлили шуни кўрсатадики, шахснинг психологик муҳофазаси учун муҳим бўлган назарий-илмий айрим жихатлари ўрганилган.

**Тадқиқот натижаларининг муҳокамаси.** Машҳур спортчи А.П.Пунининг олиб борилган тадқиқотларига кўра, тайёргарликни спортчининг психик ҳолати сифатида аниқлайди, ўз навбатида ўзига ишонч, охиригача курашишга интилиш ва ғалаба қозонишни хоҳлаш, сезиларли даражада эмоционал барқарорлик, ўзининг ҳаракатларини, кайфияти ва ҳисларини бошқаришни билиш, мақсадга эришиш учун бор куч ва имкониятини қўллай олиш жараёнидир [11].

Спортчини мусобақага психологик тайёрлашда куйидагиларга амал қилиш лозим.

✓ Рақиблар ва келгуси мусобақаларнинг ижтимоий шарт-шароитлари тўғрисида етарли ва аниқ маълумотларни йиғиш муҳим аҳамият касб этади.

✓ Спортчининг имкониятлари, уларнинг қай даражада машқ қилганлиги тўғрисидаги маълумотларни ўрганиш, таҳлил қилиш ва мусобақа бошлангунга қадар уларни ўзлаштириш талаб қилинади.

✓ Спортчиларнинг мусобақада қатнашишдан мақсадини аниқлаш ҳам муҳим омил ҳисобланади.

Спортчиларда ўз-ўзига ишонч ҳосил қилиш учун машғулот жараёнларида руҳий ва жисмоний жихатдан тайёргалик кўриш муҳим вазифа саналади. Қатъиятсиз, ташаббуссиз ва ўз кучига ишонмаган спортчи учун кучсизроқ ёки озгина кучлироқ ва моҳир шерик билан ёки ўқув беллашувида яхши тайёрланган ва юқори малакали, мураббий томонидан ўз шериги учун “ишлаш” вазифаси берилган спортчи билан машғулот олиб бориш фойдалидир. Шунингдек, баъзида шартли беллашувларда шериклари учун бир нечта тенг аҳамиятга эга бўлмаган шароитлар яратиш керак. Бунда кучли спортчи бошқа спортчига кўпроқ вазифа олади.

Руҳий ва жисмоний тарбия шахсни шакллантириш тизимининг узвий қисмидир. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг руҳий ва жисмоний соғлиги ҳақида ғамхўрлик, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жисмоний маданият ва спорт билан мунтазам, мустақил шуғулланиш кўникмаларини сингдириш тарбиявий жараённинг ажралмас қисми ҳисобланади.

**Хулоса.** Кузатишлар ва тажрибалар шуни кўрсатадики, кўпчилик спорт мураббийлари

спортчиларга чалғиш, ўз диққатини бошқариш, ўзини қўзғатиш, қийин ҳаракатни бажариш учун иродавий зўр бериш, хотиржамлик, бўшаши ҳисларини ва ўзини бошқаришни ўргатмайдилар. Ҳар бир шахсни спорт фаолиятдаги муваффақиятсизликларга нисбатан муҳофазаланиш (химояланиш) механизми сифатида ҳар бир шахс учун характерли бўлган индивидуал услуб мезонларини ишлаб чиқиш ва ундан психологик хизмат жараёнида қўллаш муҳим ҳисобланади. Психологик муҳофазанинг муҳим компоненти ҳисобланган шахс индивидуал фарқланиш муаммоси рус психологи К.К.Платонов тадқиқотларида илмий жиҳатдан ўрганилган. К.К.Платоновнинг психологик муҳофаза ўз-ўзини адекват баҳолаши ва ўзини ривожлантиришга асосланган шарт-шароитларни яратиш билан камол топтириш муқаррарлигини илмий жиҳатдан асослаб берган.

Спортчиларда ўз-ўзини химоя қилиш қоидалари:

1. Ҳар қандай фаолият учун психологик химоя жуда муҳим ҳисобланади. Шахсни химоя қилувчи психологик механизм муваффақиятсизлик ҳақидаги фикрлар, мусобақа жараёнида кутилмаган вазиятларда фаоллаштирилган инсоннинг "Мен"лигини намоён этиш;

2. Психологик муҳофазанинг индивидуал хусусиятларининг намоён бўлиши малакали спортчиларнинг жинсига, ёшига ижтимоий-психологик фазилатлари ва уларнинг когнитив жараёнларига боғлиқ тарзда шаклланади;

3. Шаклланиш даражаси, барқарорлик, мослашувчанлик, ўзгарувчанлик ва спортчиларда психологик химоянинг самарадорлиги уларга боғлиқ спорт маҳоратининг даражаси ва тактик фикрлаш қобилияти муваффақиятга интилиш ёки рақобатда муваффақиятсизликка йўл қўймаслик.

Спортчиларнинг жисмоний фаоллигини чеклайдиган омилларни ўз вақтида аниқлаш, ушбу омилларни бартараф этиш ва тузатиш усулларида тўғри фойдаланиш спортда юқори натижаларга эришишга ва спортчининг соғлиғини сақлашга ёрдам беради. Спортчиларга турли хил машғулотлар тайинлашда ҳар доим индивидуал хусусиятларни, интеллектуал қайта ишлаш даражасини ва асаб барқарорлигининг типологик хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Бу эса, спортчиларда психологик муҳофаза жараёнининг бугунги кундаги айрим долзарб жиҳатлари, муаммолари ва унинг ечимлари ҳақида уйлашга, фикр мулоҳаза юритишга ва келажақдаги муҳим вазифаларини белгилаб олишга ёрдам беради.

#### Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп.– М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 11 с.

2. Мухторов Э.М. Ўсмирларда ўз-ўзини психологик муҳофаза қилиш ҳақидаги тасаввурларни шакллантиришнинг илмий-амалий асослари: Психол. ф.н.....дис.- Б.: 2008. Б.28-32.

3. Хьелл, Л. Теории личности / Л.Хьелл, Д.Зиглер. – Питер: Санкт-Петербург. 1997. – 29 с.

УДК: 81.512.

### ГЛОБАЛЛАШУВ ДАВРИДА ХОТИН – ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

*Салимов. Ғ.М., п.ф.н., доцент,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация. Мазкур мақолада Бухоро вилоятидаги хотин-қизлар спортини ривожлантириш ва жисмоний кўрсаткич натижалари назарий ва амалий иш тажрибалари ўрганилган, таҳлил қилинган.*

*Таянч сўзлар: жисмоний тарбия, хотин-қизлар спорти, мураббий, жисмоний тарбия ва спорт, ривожланиш, бадантарбия, жисмоний машқ.*

**Кириш.** Мустақиллик туфайли жисмоний тарбия ва спорт юртимиз тараққиётининг барча соҳалари каби давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасида ривож топмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш. Мирзиёев 2017 йил, 6 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорида мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ

килиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим ва долзарб вазифаларни белгилаб берган эди [1].

**Тадқиқотнинг долзарблиги.** “Ўзбекистон хотин - қизлар қўмитаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш мақсадидаги қўшимча чора - тадбирлар тўғрисида”ги фармонида, Вазирлар Маҳкамасининг 299-сонли Қарорида жисмоний тарбия ва спортга алоҳида урғу берилиши юқорида қайд этилган фикрларнинг ижобатидир[2]. Айниқса, хотин-қизлар спортини ривожлантиришда ёш авлодни тарбиялаш масъулияти янада ошиши аниқ. Хотин – қизларни жисмонан етук ва ахлоқий баркамол, Ватанга садоқат руҳида комил инсон қилиб тарбиялаш, қизларнинг спортга қизиқиши ва эътиборини кучайтириш, талаба қизларни дарсдан ташқари бўш вақтларини спорт турлари орқали мазмунли ташкил этиш, ғалабага интилиш иштиёқларини камол топтириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва самарадорлигини ошириш муҳим ҳисобланади. Шунинг учун хотин-қизларнинг жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига қизиқишларини ошириш, маънавий ва моддий жиҳатдан қўллаб-қувватлаш, унинг интеллектуал ва ижодий салоҳиятини Ўзбекистон манфаатлари йўлида сафарбар этириш долзарб муаммолардандир. Чунки аёли соғлом юртнинг фарзандлари баркамол бўладики, бу эса кўзда тутилаётган муаммонинг долзарблигини кўрсатади.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Глобаллашув даврида хотин – қизлар спортини ривожлантиришнинг долзарб муаммоларини ўрганишдан иборат. Шунингдек, мамлакатимизда соғлом турмуш тарзи тарғиботи асосида хотин – қизларнинг давлат, жамият, оиладаги мавқеини ошириш, жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари воситасида саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний тарбия ва спортни, жумладан, қизлар спортини ривожлантириш, ўзбек қизларининг ўз иқтидорини рўёбга чиқариши учун зарур шароитлар яратиш каби биринчи даражали вазифалар белгиланган.

**Тадқиқот методлари.**Тадқиқотни олиб боришда статистик, қиёсий, кузатув таҳлил методларидан фойдаланилди.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Мамлакатимизда баркамол авлодни шакллантириш давлат сиёсатининг ажралмас қисмига айланмоқда. Касби, ёши, жинси, миллатидан қатъий назар бугун ҳар бир юртдошимиз баркамол авлод тарбиясига дахлдор бўлмоғи лозим. Ҳақиқатан, жисмоний тарбия ва спорт соҳаси учун тайёрланаётган кадрлар орасида илгари, айниқса, миллий хотин-қизлар озчиликни ташкил қилар эди. Масалан, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти бўйича бу рақам 2005 йилда умумий контингентга нисбатан 10% ни ташкил этган. Бу албатта жуда паст кўрсаткич эди.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси, Хотин-қизлар қўмитаси, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Жисмоний тарбия ва спорт ишлари вазирлиги, Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ҳамда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия университетлари ҳамкорлигида вилоятлар бўйича хотин-қизлардан спорт мураббийларига бўлган эҳтиёж ечимини топишмоқда ва келажакда тайёрланган спорт соҳасидаги мутахассисларимиз соғлом турмуш тарзини ҳаётга татбиқ этишда, аҳолининг барча касалликлари олдини олишда, жисмоний машқлар билан даволашни, соғлом, бақувват, ҳар томонлама баркамол авлодни тарбиялаш ва спорт турлари бўйича олий маҳоратли иқтидорли спортчиларни тайёрлашда ўз ҳиссаларини қўшишади ва мамлакатимизни дунёга танитади, давлат байроғини баланд кўтариб, мадҳиясини янгратади.

Албатта, халқаро миқёсдаги бундай мусобақаларга спортчиларни, айниқса, хотин – қиз спортчиларни тайёрлашнинг масъулияти катта. Бунинг учун республиканинг барча ҳудудларида хотин-қизларни спортга кенг жалб этишда дуч келадиган муаммолардан бири, бу жойларда аёллардан спорт мураббийларининг етишмаслигидир. Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, “Соғлом она – соғлом бола” пойдеворини таъминлаб, болалар спортини янада ривожлантиришларига умид қиламиз, уларни орасида, албатта, Осиё ва олимпиада иштирокчилари, ғолиблар етишиб чиқади.

Бундан ташқари «Баркамол авлод – 2014» спорт мусобақаларида иштирок этган қизларнинг эришган натижалари ўрганилиб ҳар томонлама таҳлил қилинди. Бу таҳлиллар Бухоро вилоят Жисмоний тарбия ва спорт бошқармасидан олинган натижалар (1-жадвал)да ўз ифодасини топган. Кўриниб турибдики, айрим спорт турлари: енгил атлетика ва сузиш бўйича спорт мусобақаларида қизларни эришган натижалари қониқарли бўлсада, аммо, баскетбол, волейбол, гандбол, бадий гимнастика, тэквандо-ВТФ, стол тенниси, катта теннис ва шахмат спорт турлари бахсларида муваффақиятли иштирок этмаганлар. Биз фақат бир йиллик натижаларга таяндик.

*1-жадвал*

**Қизларнинг спорт мусобақаларига қатнашганлиги ва натижалари**

№	Спорт тури	Эришилган натижалар				
		Қатнашувчилар сони	Ўринлар			Жами медаллар
			I	II	III	
1.	Баскетбол	8	-	-	-	0
2.	Волейбол	12	-	-	-	0
3.	Гандбол	13	-	-	-	0
4.	Енгил атлетика	5	1	-	2	3
5.	Сузиш	4	-	-	2	2
6.	Стол тенниси	2	-	-	-	0
7.	Теннис	2	-	-	-	0
8.	Шахмат	1	-	-	-	0
9.	Таквандо-ВТФ					
10.	Бадий гимнастика					

Мазкур таҳлиллардан кўринадики, Бухоро вилоятида хотин-қизларни спорт турларига қизиқишларини ошириш ва уларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб этиш долзарб муаммо ҳисобланади.

Ҳар иккала жадвалда ҳам спорт мусобақалари бўйича Бухоро вилоятида хотин – қизларнинг натижалари қувонарли эмаслиги яққол кўринади.

**Хулоса ва таклифлар.** Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, глобаллашув даврида хотин-қизлар спортини ривожлантириш ўзбек спортчилари, жумладан, ўзбек қизлари салоҳиятини ошириш имкониятларини кенгайтиради. Ўзбек хотин-қизлар спортининг истиқболларини белгилаб беришга йўл очади. Бунинг учун Бухоро вилоятида қизларни спортга жалб этиш йўллари устида изланиш ва тадқиқотлар олиб бориш бўйича таклифларимиз қуйидагилар:

1. Қизларнинг спорт билан изчил шуғулланишлари соҳасида махсус қўлланмалар, услубий кўрсатмалар яратиш.

2. Аёл мураббийларнинг интеллектуал ва маънавий салоҳиятини ошириш мақсадида турли семинарлар ва спорт мусобақалари ташкил этиш.

3. Хотин – қизлардан спорт турлари бўйича малакали спортчилар ва ҳакамлар етиштириб чиқиш бўйича тадқиқотлар олиб бориш зарур деб ҳисоблаймиз.

**Адабиётлар:**

1. Мирзиёев.Ш.М. “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” қарори. «Халқ сўзи» газетасининг 2017 йил 6 июндаги

2. Ўзбекистон Хотин-қизлар қўмитаси томонидан Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганнинг 21 йиллигига бағишлаб утқазилган «Хотин-қизлар ҳуқуқларини таъминлаш - доимий эътиборда» мавзусида республика анжумани. [http://uza.uz/oz/society/khotin-izlar-uularini-taminlash-doimii-etiborda-21.11.2013-29595?sphrase\\_id=1523745](http://uza.uz/oz/society/khotin-izlar-uularini-taminlash-doimii-etiborda-21.11.2013-29595?sphrase_id=1523745) (Электрон ресурс).

## AYOLLAR ORGANIZMINING SPETSIFIK XUSUSIYATLARI

*Solayev T., o'qituvchi, Urganch davlat universiteti, Xorazm, O'zbekiston*

*Bekmanova.H., o'qituvchi, Urganch shahar 5-son maktab, Xorazm, O'zbekiston*

**Annatsiya:** Ushbu maqolada ayollar organizmi erkak organizmidan farq qilishi, ya'ni ayollarning o'ziga xos xususiyatlari haqida ma'lumotlar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** *motiv, funksiya, rivojlanish, harakatlar.*

Oliyoxda o'qish davri yoshlikni ikkinchi davri bilan to'g'ri keladi yoki o'sprinlikni birinchi davriga to'g'ri keladi. Bular shaxsni ma'lum bir xususiyatlarini shakllanishi mukammalligi bilan farq qiladi. Bu kabi jarayonlar quyidagilar B.G.Ananev, A.V.Dmitriev, I.S.Kon, V.T.Lisovskiy, Z.F.Esareva kabi olimlarni ishlarida ifodalangan.

Bu yoshda ahloqiy rivojlanishni o'ziga xos ko'rinishi: xatti-harakatlarda ijtimoiy motivlarni (ichki turtkilarni) kuchayishida namoyon bo'ladi. Bu davrda ko'pgina sifatlar sezilarli darajada mustaxkamlanadi, ular katta sinf davrlarida yetarli darajada to'liq bo'lmaydi. Ular:

- ✓ maqsadga muvofiqlik;
- ✓ shiddatlilik;
- ✓ o'z fikrida turish;
- ✓ o'ziga erkinlik;
- ✓ tashabbuskorlik;
- ✓ o'zini boshqara bilish kabilardir.

Psixologiya va fiziologiya mutaxassislarining tushuntirishicha, "Inson o'z qobiliyatlarini mustaqil boshqara bilish" 17-19 yoshida to'liq rivojlanmagan bo'ladi. Shuning uchun bu davrgacha to'liq motivlashtirilgan tavakkalchilik uchrab turadi, o'zini xatti-harakatlarini oqibatini ko'ra bilmaslik hollari asosida hamma vaqt ham zarur motivlar bo'lmasligi mumkin. V.T.Lisovskiy ko'rsatishicha 19-20 yosh bu hech qanday birovni yomon ko'rmaslik yoshi, to'liq o'zini bir faoliyatga jalb qilish bilan birga salbiy hususiyatlarini ifodalanishi ham bo'lib turadi.[2].

Ayollarni ishlab chiqarish, sportdagi va ijtimoiy hayotdagi o'rni tizimli rivojlanib bormoqda, ularni salomatlik darajasini doimiy nazoratda tutib, mustaxkamlab borish zarur, zero kelgusi avlodni har tomonlama yetuk va barkamol bo'lib rivojlanishining ko'p jihatlari albatta ayollarga bog'liq bo'lib qoladi. Izlanishlar shuni ko'rsatadiki hozirda ayollarning o'zlari allaqachon o'z hayoti va bo'lajak farzandlarini hayotini o'ylagan holda muntazam jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanmoqdalar. Ular bugun nafaqat sog'lom bo'lish uchun, xattoki katta sportda ham erkaklar bilan teng yaxshi natijalarga erishishlari mumkunligini isbotlab kelmoqdalar. Albatta ayol organizmi erkaklarnikidan birmuncha farq qiladi. Ayollar tanasini faoliyati va tuzilish hususiyatlari uni farqini aqliy va jismoniy ishchanligini aniqlaydi. Umumbiologik yo'nalishda ayollarda erkaklarga nisbatan qiyoslashda tashqi sharoitni o'zgarishiga ko'nikish yaxshi tavsiflanadi (harakat yo'nalishi, och qolish, qon yo'qotish, ba'zi kasalliklar, bolalar vafotini va umr davomiyligini uzayishi kabilari), lekin shunga qaramay ular doimo harakatda. Ayollar organizmi uchun spetsifik (o'ziga xos) xususiyati mavjud. Miyaning o'ng yarim shari ayollarda ko'proq rivojlangan. Bu ko'plab shifokorlar va psixoterapevtlar orasida keng tarqalgan fikr. Yetaklovchi katta o'rinni miyani chap yarim shari egallaydi, bu erkaklarga nisbatan ayollarda kam darajada ifodalanadi. [3]. Bu yetarli ko'rinishda nutq funktsiyasi (faoliyati) nafaqat chap tomonda ko'rinishi bilan balkim o'ng tomoni miya faoliyati bilan ham bog'liq. Ayollar yuqori qobiliyat bilan farq qilishi nutq axborotlarini taxlil qila bilishi, o'z tili va chet tilini egallab olishi, tarjima qila bilish, xuddi shunday so'z analitik yo'nalishda masalalarni yechish va yuqori darajada nutqni boshqara bilish harakatlariga ega ekanligi bilan ajralib turadilar. Ularni jismoniy o'rgatish mashqlari davomida shunga urg'u berish zarurki ayollarda erkaklarga qaraganda ko'rsatib berish uslubidan ko'ra hikoya qilish uslubidan foydalanish yaxshi natija beradi. Tasdiqlangan, tushuntirish, harakatlarni nutqiy



taxlili, uni ayrim qismlari ong tizimiga yetkazilgan holda, xatolarni tushuntirish harakatlarni egallab olishlari jarayonini tezlashtiradi, xuddi shunday harakat malakalarini shakllanishini tezlashtiradi. So'zlarni esda qoldirishda ayollar erkaklardan o'zib ketadilar bu xuddi qisqa vaqt kabi uzoq muddatli xotiraga xos. Demak, shuni aytish mumkinki har qanday sharoitda ham ayollar erkaklar bilan teng faoliyat olib bora oladilar.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdullayev A, Xonkeldiyev Sh.H. jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, darslik. Farg'ona-2005.
2. B.M.Saidov. Sport tibbiyoti. Toshkent-2013.
3. Kitob.uz
4. Google.uz

## **XOTIN - QIZLAR SPORTIDA INNOVASION YONDASHUVNING ISTIQBOLI XUSUSIYATLARI**

*Normurodova M.A., o'qituvchi,*

*Sammarqand Davlat Chet tillar instituti, Samarqand, O'zbekiston.*

Innovatsion yondashuv – hozirgi davrda norasmiy fan sifatida ma'lum bo'lgan, biroq kun sayin butun jahon soha mutaxassislarining e'tiboriga tushib, jadal rivojlanib borayotgan bilimlar tizimlaridan biridir.

Hozirgi kunlarda shakllanib, rivojlanib borayotgan mazkur yondashuv haqida jiddiy fikrlar bildirilyapti, uning asosiy vazifasi hukmron bo'lib turgan butun o'quv tarbiya tizimi nazariyasini innovatsiya asosida qayta tashkil etib o'zlashtirishdir.

Biz bilamizki innovatsion yondashuvda - hukmron nazariya, nazariy va amaliy muammolarni hal etishning asosi qilib olingan. Shu borada innovatsion yondashuvda amaliy muammolarni hal etishning asosi qilib yoshga xos xususiyatlarni olishimiz mumkin.

Ta'lim jarayoning boshlang'ich negizi inson organizm o'zi mustaqil yashay olishi, o'z - o'zini boshqarishi hamda yashashi uchun moslashgan tashqi muhit o'zgarishlariga tegishli javob berish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Organizmlarning tashkil topishi molekulyar (viruslar), hujayra, to'qima, a'zo, a'zolar tizimi darajasida bo'lishi mumkin. Organizm rivojlanishning qaysi pog'onasida bo'lmasin, u muayyan muhitda yashaydi, tashqi muhit o'zgarishlari organizmga, organizm esa ma'lum darajada muhitga o'z ta'sirini o'tkazadi. Tirik organizmlarning va tashqi muhit o'zaro aloqadorligining eng muhimi ular o'rtasidagi modda almashinuvidir. Organizm moddiy va energetik sarflarni qoplash uchun tashqi muhitdan a'zoik va ana'zoik moddalarni qabul qilib turishi shart. Har bir tirik mavjudot bu moddalarni o'ziga xos o'zlashtiradi, o'zgartiradi va hosil bo'lgan qoldiq moddalarni chiqarib tashlaydi.

Bu xususiyatlar har bir yosh avlodning o'sish va rivojlanishida namoyon bo'ladi. Avvalo biz o'sish deganda, odam hujayralari va hujayra bo'lmagan tuzilmalari soni va massasining ortishi hisobiga gavdasi og'irligi va o'lchamining kattalashishi tushuniladi. Biz bilamizki hamma to'qimalar o'sadi, biroq bu jarayonning tezligi odam umrining turli davrlarida bir xil emas va turli tizimlar tarkibiga kiradigan to'qimalar va a'zolar uchun bir vaqtda sodir bo'lmaydi. O'sish jarayonining yoshga doir chegaralari mavjud: u - o'smir qizlar uchun u taxminan 20 - 25 yoshgacha, o'smir bolalar uchun 23 - 25 yoshgacha davom etadi. O'sish va rivojlanish bir xil mohiyatli jarayon emas, lekin bola barkamol va maromli rivojlangan paytda ular yaqindan aloqada bo'ladi va o'zaro hamkorlikda harakat qiladi.

Rivojlanishdagi akseleratsiya yoki tezlashgan rivojlanish muammosi butun dunyo biologlari, tibbiyotchilari va sotsiologlari diqqatini jalb qilgan. Bunday nom bilan, er yuzining barcha joylarida oxirgi 100 - 150 yil davomida ko'zatilayotgan hodisa atalmokda. «Rivojlanish» atamasi keng ma'no anglatganligi sababli unga aniqlik kiritish maqsadga muvofiqdir. Biologik va ijtimoiy akseleratsiya to'g'risida gapirishga barcha asoslar mavjud.

Har bir yosh davrining bir-biridan farqlab turadigan belgilari yig'indisi bo'yicha ta'riflash mumkin. Yoshni gavda o'lchamlari, proporsiyalari va shakllari bo'yicha, skeletning suyukka aylanish darajasi, umurtqa pog'onasining shakli, o'sib chiqqan tishlar soni, mushaklar va endokrin

tizimlar faoliyatining nechog'lik takomillashganligi, teri osti yog' to'qimalarining rivojlanganligi kabi qator anatomik-fiziologik belgilar bo'yicha aniqlash mumkin. Odamning jismoniy rivojlanganligi va sog'ligi to'grisida ham shu belgilar asosida xulosa chiqariladi. Lekin, hozirgi davrgacha, yoshga oid davrlarni tizimlashtirish uchun asos bo'ladigan universal umumiy biologik, faoliy va morfologik belgilarning to'liq ro'yxati aniqlangani yo'q. Morfologik va faoliy belgilarni alohida yoshda o'zgarishlarni yosh davrlarda hamkorlikda o'tishi bilan tanishib chiqsak.

Biz bilamizki bir yoshdagi bolalar 50 yil ilgari ten qurlariga nisbatan 1,5 - 2 kg og'irdirlar. Qaysidir ma'noda e'tibor beradigan bo'sak fan doirasida bir qator shaharlaridagi ma'lumotlarga ko'ra, keyingi yillar mobaynida, 13 yashar o'gil bolalarning massasi 12 kg ko'paygan. Massaning bunday keskin ortishi, albatta, akseleratsiyaning oqibatida emas, balki ortiqcha ovqatlanish natijasida degan xulosa ko'proq to'g'ri keladi. Bu jarayonlar ta'limga innovasion yondashuvning boshlangich poydevoridir. Shunday ekan bolalar qanday bo'lib tug'ilishi uning ota-onasidan bo'lak hech kimga bog'liq emas. Lekin har bir insonning etarlicha rivojlanishi, barkamol shaxs darajasiga erishishi, o'ziga yoqqan mashg'ulot va hayotda o'z o'rnini topishi, o'z umrini hayotiy me'yorlarga munosib o'tkazishi-avvalo maktabga bog'liq. Har bir bola shaxsini sevish, hurmat qilish va uning rivojlanishi uchun zarur sharoitlarni yaratib berish lozim. Agarda tabiatni o'rgatuvchi pedagogika moslashishni talab etmagan bo'lsa, gumanistik pedagogika bu masalani munosabatlar markaziga qo'yishni va bola me'yoriy darajada rivojlana olishi uchun: hamma ishni qilishni talab qiladi. Bu esa bizning barcha oldimizga qo'ygan ya'ni ta'lim jarayonida qaysidir ma'noda innovasion yondashuvning o'ziga xos fiziologik xususiyatlari deb tushinishimiz lozim. Yana shuni ham ta'kidlash lozimki ta'lim –tarbiya jarayonining samadorligi qaysidir ma'noda shu jarayonlar zaminida oshirishimiz mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak ta'lim jarayoniga innovasion yondashuvning fiziologik xususiyatlari mavjud bo'lib bu o'sib kelayotgan yosh avlodning ta'lim jarayonigacha yoki ta'lim jarayonida bo'ladigan fiziologik o'zgarishlarning ham o'ziga xos ta'siri bor albatta. Shunday ekan har bir ta'lim jarayonida fanga oid qobilyatlarni shakillantirishda avvalo yosh davr yoki ta'lim jarayonidagi davrlarda rivojlanirish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan birga bu davrda rivojlanish jarayoniga katta e'tibor berish lozim . Bu esa ta'lim jarayonida ya'ni boshlang'ich ta'limga innovasion yondashuvning o'ziga xos fiziologik xususiyatlaridandir.

#### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Telegina E.D. Preobrazovaniye mislitelnoy deyatelnosti cheloveke v usloviyax perexoda k rinochnim sotsialnoy nestabilnosti. Pod red. B. A. Sosnovskogo . M., 1994.
2. Tumalev V.. Uchitelstvo v situatsii sotsialno – politicheskix peremen CH. Z. Innovatsion potentsial sovremennogo uchitelya. SP b, 1995.

УДК 371.7:372.879.6

## **К ВОПРОСУ ОТБОРА ДЕВОЧЕК ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

*Иванова М.М., к.п.н.,*

*Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул, Россия*

*Босак Д.В., тренер спортивной гимнастики,*

*СШОР С.Г. Хорохордина, Барнаул, Россия*

*Аннотация.* Данная статья посвящена вопросам отбора девочек для занятий спортивной гимнастикой на этапе начальной подготовки. Авторами представлены компоненты сформированной готовности. Особое внимание уделяется вопросу психологической готовности девочек для занятий в избранном виде спорта.

*Ключевые слова.* Спортивная гимнастика, спортивный отбор, компоненты отбора, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный процесс.

#### **Актуальность**

Вопросы спортивного отбора на современном этапе развития спорта весьма актуальны. Это связано с тем, что существующая в настоящее время практика не является весьма эффективной и не в полной мере соответствует требованиям стремительно развивающегося

спорта высших достижений. В педагогической спортивной практике длительное время сохранялись традиционные подходы к спортивному отбору на основании устоявшихся критериев и представлений: В.К. Бальсевича, М.С. Бриля, Н.Ж. Булгаковой, В.А. Булкина, В.П. Губы, В.А. Запорожанова, Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, Е.Ю. Розина, К.П. Сахновского, Т.С. Тимаковой и др. На современном этапе развития спорта значительно возросла актуальность проблемы поиска способных и одаренных детей. Наряду с увеличением требований, к качеству подготовки занимающихся, наблюдается тенденция, связанная с омоложением спортсменов в спорте высших достижений, что требует поиска дополнительных методов и средств отбора. В этой связи перед тренерами встает задача поиска современных эффективных методов спортивного отбора девочек на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике.

#### **Цель исследования**

Разработать и обосновать компоненты готовности девочек для занятий спортивной гимнастикой на этапе начальной подготовки.

#### **Методы исследования**

Анализ научно-методической и специальной литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, анализ и обобщение передового педагогического опыта.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

Процесс целенаправленной многолетней подготовки и воспитания спортсменов высокого класса является весьма сложным, его качество определяется рядом факторов, одним из которых является отбор одаренных детей. Каждый вид спорта предъявляет специфические требования к физическому развитию и способностям будущего спортсмена. Спортивная гимнастика отличается от других содержанием и множественным количеством гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах составляют основное содержание спортивно-гимнастического многоборья. Так, в женское многоборье входят: опорные прыжки, упражнения на брусьях разной высоты, на бревне и вольные упражнения. В секции по данному виду спорта принимают детей, начиная с 6 лет. Наиболее способным юным спортсменам к 14-15 годам уже могут присвоить разряд мастера спорта. Также спортивная гимнастика является весьма травмоопасным видом спорта, особенно для девочек и девушек. Так локализация травм у девушек выглядит следующим образом: лодыжка, стопа – 31%; поясница – 15%; колено – 14%; запястье, кисть – 10%; голень – 9%; локоть – 7%; бедро – 6%; плечо – 4%; шея, позвоночник – 2%. Спортивная подготовка по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на четырех этапах спортивной подготовки, каждый из которых охватывает определенный временной интервал:

1. Этап начальной подготовки.
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высшего спортивного мастерства.

Объектом нашего исследования выступает начальный этап подготовки. На данном этапе решаются задачи, среди которых: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого кругозора двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»; гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья юных спортсменов; воспитание морально-волевых и этических качеств; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «спортивная гимнастика» (Ю.К. Гавердовский, В.В. Дугина, Н.М. Евдокимов, В.М. Смоленский и др.).

Направление нашего исследования мы связываем с решением последней задачи. Проблема спортивного отбора является одной из ключевых в теории и методике спортивной тренировки и включает многообразие вопросов, решаемых спортивной наукой и практикой. При определении пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой объектом внимания тренеров становятся, прежде всего, факторы, которые поддаются количественной оценке и фиксации. К ним можно отнести следующие показатели:

1. Физическое развитие и особенности телосложения. 2. Состояние и развитие физических качеств. 3. Координация движений. 4. Вестибулярная устойчивость.

Перевод девочек с начального этапа подготовки на следующий год обучения в настоящее время осуществляется при положительных результатах сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта. В спортивной гимнастике помимо обозначенных выше составляющих, немаловажную роль играет психологическая подготовка, включающая нравственный, волевой, эмоциональный, интеллектуальный компоненты как основу становления личности в процессе спортивной тренировки (А.В. Алексеев, А.А. Белкин, Г.Д. Горбунов, Т.Т. Джамгаров, Е.П. Ильин, А.Н. Николаев и др.).

При спортивном отборе девочек, помимо результатов ОФП и СФП, необходимо учитывать такие личностные показатели, как устойчивость интереса к занятиям спортивной гимнастикой, обучаемость, степень осознанности к занимаемой деятельности, воспитуемость и другие индивидуальные особенности, необходимые для успешного овладения данным видом спорта. Кроме того, очень важно, чтобы в тренировочном процессе ребенок четко понимал инструкцию, предложенную тренером, самостоятельно мог выстраивать алгоритм необходимых для выполнения действий, обладал навыком счета, умением обобщать и дифференцировать предметы явления окружающего мира, планировать свою деятельность и осуществлять самоконтроль, обладал способностью выстраивать конструктивное взаимодействие, с тренером, с ребятами по группе. В этой связи, на наш взгляд, в программу спортивного отбора необходимо включить ряд методов социально-психологической направленности. На основе вышесказанного, мы предлагаем интеграцию структурных компонентов отбора, необходимых для успешного перехода девочек с этапа начальной подготовки к этапу спортивной специализации.

Компоненты отбора девочек на начальном этапе спортивной подготовки:

1. Общая и специальная физическая подготовленность.
2. Антропометрические параметры.
3. Психологическая готовность.

Первые два компонента определены и закреплены общеустановленными контрольными нормативами. Остановимся в нашей работе более подробно на третьем компоненте. Психологическая готовность представляет собой сложное образование, предполагающее синтез различных сфер. Анализ литературных источников по проблеме исследования позволяет выделить основные составляющие данной готовности (Л.А. Венгер, А.В. Запорожец, П.Я. Гальперин, Л.Ф. Обухова, Д.Б. Эльконин и др.): психомоторную (функциональную); интеллектуальную; эмоционально-волевою; мотивационную; личностную; социально-психологическую готовность.

Психомоторная (функциональная) готовность предполагает соответствие степени созревания определенных мозговых структур, нервно-психических функций условиям и задачам учебной деятельности (в нашем случае, учебно-тренировочного процесса). Данная готовность ребенка свидетельствует об уровне общего развития, его глазомера, пространственной ориентации, способности к подражанию, а также о степени развития сложнокоординированных движений руки. К психомоторной готовности следует отнести те преобразования, происходящие в детском организме, которые способствуют повышению его работоспособности и выносливости, большей функциональной зрелости. Данный компонент является весьма важным при занятиях спортивной гимнастикой, т.к. его сформированность способствует освоению двигательных действий в полной мере.

Интеллектуальная готовность предполагает умение слышать инструкцию, понимать и выполнять предъявляемые ему требования, сравнивать свои действия с заданным эталоном, с действиями других спортсменов, рассуждать, находить причины допусаемых ошибок, делать выводы и т.д. Развитие данного компонента позволит ребенку, при необходимости, осуществлять идеомоторную тренировку.

Эмоционально-волевая готовность включает наличие волевых качеств таких, как настойчивость, целеустремленность, организованность и т.д. Данные качества необходимы для того, чтобы на тренировочных занятиях включаться в общую деятельность, принимать систему предъявляемых к нему требований. Ребенку важно регулировать произвольное поведение, проявлять готовность направлять фокус внимания на то, что говорит тренер, выполнять задания в соответствии с инструкциями и прикладывать усилия для достижения результата, необходимость выполнять принятые правила.

Мотивационная готовность предполагает наличие у ребенка мотивации к спортивным занятиям. Она включает приобретение новой «социальной позиции» – спортсмена, это проявляется в отношении девочек к тренировочным занятиям, тренеру, коллективу, к самому себе. Очень важно, чтобы ребенок хотел заниматься самостоятельно, не под угрозой родительского наказания, или перспективами поощрения, чтобы тренировочный процесс вызывал у него интерес, потребность в новых достижениях. Юный спортсмен должен понимать, зачем он ходит на занятия, уметь выстраивать приоритеты при наличии возможностей альтернативного времяпрепровождения.

Личностная готовность является базовым компонентом. Она включает в себя формирование готовности к принятию особой социальной позиции – спортсмена, имеющего круг определенных обязанностей и прав, это выражается в желании быть субъектом спортивной деятельности, самосовершенствоваться, побеждать на соревнованиях, улучшать свои показатели и т.д.

Социально-психологическая (коммуникативная готовность) предполагает сформированность качеств, способствующих благоприятному выстраиванию отношений с участниками учебно-тренировочного процесса. Тренер становится непререкаемым авторитетом, образцом для подражания, его требования выполняются, на его замечания не обижаются, а стараются исправить ошибки.

Все рассмотренные составляющие психологической готовности, необходимы на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике. Это создает основу для формирования у ребенка, ставшего спортсменом, качеств, необходимых для успешного освоения программы спортивной подготовки.

Существуют различные методы диагностики сформированности психологической готовности. В основе различных методов лежат психологические тесты, которые в свою очередь должны быть стандартизированы, соответствовать критериям надежности и валидности. С этой целью можно использовать адаптированные тесты готовности к школьному обучению: М.Р. Битяновой, Керна-Йирасека, А.Р. Лурии, Н.Г. Лускановой, Д.Б. Эльконина и др. Данную диагностику может проводить педагог-психолог в дошкольной образовательной организации, специалисты профильных психолого-педагогических центров, а также тренер при наличии специальной подготовки. После проведения диагностики тренеру необходимо проанализировать полученные результаты, довести до сведения родителей и наметить направления коррекционно-развивающей работы. Подобная совместная деятельность будет содействовать развитию ребенка, что окажет влияние на эффективность занятий спортивной деятельностью.

### **Выводы**

Ребенок, поступающий секцию «спортивная гимнастика», должен быть зрелым в физиологическом и социальном отношении, должен достичь определенного уровня умственного и эмоционально-волевого развития. Важно помнить, что на этапе начальной подготовки, одной из важнейших задач, стоящих перед тренером является привитие любви к физическим упражнениям, к двигательной активности, к спорту в целом. Необходимо сформировать у ребенка внутреннюю потребность продолжать заниматься выбранным видом спорта, тем самым способствовать формированию мотивации к самосовершенствованию и достижению максимальных спортивных результатов.

### **Список литературы:**

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика спорта / Л.П. Матвеев – М. – Физкультура и спорт. – 1997. – 416 с.

## СПОРТ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

*Латыбова Л.В., преподаватель,*

*Ташкентского государственного института востоковедения, Ташкент, Узбекистан,*

*Юсупова З.Ш., преподаватель,*

*Бухарского государственного университета, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье будут приводиться материалы о спортивной медицине.

**Ключевые слова:** спорт, медицина, предостережение, проблемы молодых спортсменов, профилактика, наука.

Спортивная медицина имеет важное значение для спортсменов. Современный тренер должен быть осведомлен в сохранении здоровья спортсмена и должен уметь использовать медицинские технологии для достижения результата.

Задачи спортивной медицины:

- Допуск к спорту и спортивным тренировкам на основе состояния оценки здоровья спортсмена;
- Помочь в росте натренированности спортсменов;
- Профилактика физических травм в процессе занятия спортом;
- Быстрая реабилитация после травм и заболеваний;
- Экстренная помощь;
- Контроль за соблюдением гигиены.

Физическая культура в целом - это часть культуры общества, направленная на укрепление здоровья, иммунитета, физическое и умственное развитие человека. Спортсмены часто отказываются от ограничений и выполняют дополнительные физические нагрузки. Но далеко не каждый молодой спортсмен догадывается об отрицательных последствиях для своего здоровья.

Поэтому самой важной целью спортивной медицины является сохранение здоровья спортсменов, также отдельная задача - это обеспечение фармакологии.

В медицине врач решает задачи сохранения здоровья. Граница между болезнью и здоровьем не всегда четкая. Иногда это происходит незаметно, что даже сам спортсмен может не заметить. Как правило, в первую очередь нужно узнать причину возникновения болезни и предотвратить ее. Спортсмен должен соблюдать все инструкции врачей и своего тренера, педагога.

Болезнь - это сложная реакция на повреждающее действие факторов внешних воздействий. Как правило, врач должен оценить ситуацию болезни. Врач должен выделить заболевания:

- наследственные;
- постинтоксикационные;
- инфекционные;
- травмы и другое.

Врачи разделяют локацию болезней в медицине на:

- болезни органов дыхания;
- болезни системы крови;
- болезни почек;
- болезни кожи;
- болезни сердца;
- глазные заболевания.

Но самые распространенные проблемы при запрете занятием спорта считают глазные болезни. Но иногда, сам того не желая, спортсмен может получить иногда легкие или серьезные травмы. По статистике самыми опасными видами спорта являются альпинизм, парашютный спорт, мото и горнолыжный спорт. Причин бывает немало, а это: столкновения, скользящие/прямые удары, перенапряжение, перегрузки и падения. Задача врачей помочь им встать на ноги, хоть это и нелегкая работа.

Виды спортивных травм от локализации на теле:

- Травмы плеча и локтей, вывих ключицы или сустава, эпикондилит;
- Черепно-мозговые травмы: ушиб, сотрясение мозга, перелом костей и внутричерепное кровоизлияние;
- Травмы коленей и лодыжек, стоп и т.д.

Спортивная медицина помогает сократить реабилитацию. Для лечения они могут использовать разные методы лечения, которые составляет лечащий врач.

Различаются эффективные методы лечения, физиотерапия, иглорефлексотерапия, ЛФК, механотерапия, электротерапия, психотерапия, диетотерапия. Спортсменам рекомендуется соблюдать технику безопасности в процессе тренировок и соревнований.

Спортивная медицина - это отдельная специфическая область медицины и науки, связывающий медико-биологическую подготовку спортсменов. Благодаря медицине стали возможны высокие нагрузки в современном спорте. Но и нельзя забыть людей, чьи вклады вошли в спортивную медицину: В. К. Добровольский, Ю. И. Данько, А. М. Ландой, А. Л. Вилковисским, Г. Я. Мгебрешвили, В. Н. Коваленко, Д. Ф. Дешиным, Г. А. Минасяном и др. Также следует подчеркнуть вклад медицинского обеспечения физической культуры: Г. М. Куколевского, В. А. Зотова, И. А. Крячко, С. М. Иванова, Л. Н. Маркова, М. Б. Казакова.

В 1925 г. вышла книга "Руководство по врачебному контролю".

Современным спортсменам рекомендуется соблюдать гигиену в целях здоровья, соблюдать рекомендации врачей. При сильных травмах немедленно обратиться в медицинский центр или в ближайшую больницу. Здоровье - самое главное в жизни, не следует об этом забывать.

#### Литература:

1. Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. «Спортивная медицина»
2. Под редакцией Т. Г. Авдеева, Л. В. Виноградовой. «Спортивная медицина у детей и подростков».
3. В. И. Дубровский. «Спортивная медицина»
4. Г. А. Макарова. «Спортивная медицина».
5. Ю. Б. Буланов. «Спортивная медицина».
6. Руководство А. И. Журавлева, Н. Д. Граевская. «Спортивная медицина и лечебная физкультура».
7. О. С. Кулиненко. «Медицина спорта высших достижений»
8. Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. «Спортивная медицина»
9. Л. Миллер. «Спортивная медицина»

УДК 796.015.82

### БОЛАЛАРНИ СПОРТ ТУРЛАРИГА ТАНЛАБ ОЛИШДА ГЕНЕТИКА ВА ТАНА ТУЗИЛИШНИ ХИСОБГА ОЛИШ ЗАРУРАТИ

*Ахмедов Ф.Қ., п.ф.н., доцент, Жалолова З.С., магистрант,  
Жиззах давлат педагогика институти, Жиззах, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Ушбу мақола болаларни спорт турларига танлаб олиш (селекция)да генетика ва одамнинг тана тузилишини инобатга олиш зарурати ҳақида илмий- назарий маълумотларга қаратилган.

**Долзарблиги:** Бугунги кунда дунё спорти натижалари юқори даражага кўтарилди, аммо бу кўрсаткичлар доимо ўсиб боришда давом етмоқда. Спорт натижалари тарихи ўрганилганда ҳар қандай рекордлар маълум муддатдан кийин албатта янгиланиб бораётганлиги кузатилади. Яъни спортдаги кўрсаткичлар, инсоннинг жисмоний тайёргарлиги ва имкониятлари ошиб бормоқда. Бунинг турли сабаблари бор албатта. Масалан: спорт иншоатлари, спорт жихозларининг такомиллашуви, спорт машғулотлари методларининг янгиланиб бориши, спорт билан шуғулланувчилар контингентининг ошиши, спортнинг профессионаллашуви, тиббий назорат, фармакология, спорт психологияси ва педагогикасининг натижасига таъсири, спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказишнинг ҳар томонлама ривожланиб боориши ва бошқалар. Бироқ спорт натижаларини ўсиб боришининг яна бир асосий сабабларидан бири бу болаларни спорт турларига танлаб олиш(селекция) ишларининг тўғри йўлга қўйилиши ҳам ҳисобланади. Бунинг инобатга олган ҳолда мамлакатимизда бир қанча ишлар амалга оширилди. Спорт турларига саралаш ишларини такомиллаштириш мақсадида 2018-йил 18-октябрда жисмоний тарбия ва спорт

вазирлигининг «спорт турлари бўйича Республика Олий спорт махорати мактаби фаолиятини тубдан такомиллаштириш тўғрисида»ги буйруғида спортчиларни саралаш (селекция) ишларини йўлга қуйиш учун Республика олий спорт махорати мактаблари жадвалига тренер-селекционер лавозимлари жорий этилди. 2020-йил 24- январьдаги Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш. М. Мирзиёевни парламентга мурожатномасида ҳам спорт соҳасига алоҳида тухталиб, спорт турларига саралаш (селекция) ишларини такомиллаштириш зарурлигини таъкитлаб ўтди. 2020-йил 24-январьдаги «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора тадбирлари тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Президент фармонида жойларда ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни танлаб олишнинг самарали ва шаффоф тўрт босқичли тизимини ташкилот-туман(шахар)-худуд-республика ишлаб чиқиш ва жорий этиш тўғрисида таъкидланган.

**Тадқиқот мақсади.** Спорт турларига танлаб олишда генетика ва тана тузилишини ҳисобга олиш зарурати ва аҳамиятини илмий назарий ўрганиш ва таҳлил қилишдан иборат.

Спортдаги ислохотлар натижаси асосида бугунги кунда юртимиз байроғини юксакларга кўтариб, юқори натижаларга эришаётган спортчилар сони тобора ортиб бормоқда. Юксак натижаларни кўлдан бермаслик, малакали, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш тўғридан-тўғри ёш истеъдодли захираларни етиштириш билан боғлиқдир. Болалар спортини илмий асосда ривожлантириш, спорт турларига танлаб олишнинг замонавий технологик асосларини яратиш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири.

Маълумки спортда юқори натижаларга эришишда шуғулланувчи ўз спорт турини танлай билиши катта аҳамиятга эга. Бу борада мутахасис селекционер-тренер ўқувчини жинси, қизиқиши, жисмоний ривожланганлиги, рухий ҳолатини, ҳамда генетик келиб чиқишини инобатга олиб мос спорт турига йўналтириши мақсадга мувофиқдир. Инсоннинг ҳаракат фаолияти кўп жиҳатдан генетик негизга эга, бу айниқса спортда яққол кўринади. Генларнинг катта ўрин эгаллаши табиийдир, чунки ген организмнинг барча кимёвий реакцияларини бошқариб ва унинг белгиларини аниқлаган ҳолда, маълум оксил, фермент ва бошқаларнинг синтези жараёнига замин яратади. Генларнинг ажойиб хусусияти, уларнинг авлоддан авлодга ўтганда (ўзгармаслиги) ва худди шу вақтда мутацияларга - организмнинг генетик ўзгарувчанлигининг манбаси бўлган наслий ўзгаришларга мойиллигидир.

Шундай қилиб, спортга танлаб олиш ва йўналтирилиши учун спортчи организмнинг генотипини келажақда спорт натижаларига эришиш истиқболларини аниқлаш муҳим ўрин тутади.

Спортга йўналтиришда муҳум жиҳатлардан бири бўлажак спортчининг тана тузилиши ҳисобланади. Шунинг учун ҳам спортга танлашда болаларни тана таузилишига ҳам этибор қаратиш лозим. Мутахасислар инсон тана тузилишини асосий уч турга бўлганлар.

Булар қуйидагилардан иборат:

1 – тур **этоморф** – бўйлари узун, оёк ва қўллари ҳам узун, озгин, вазин йиғиши бирмунча қийин бўлиб, юклама машқларни бажарганда танани қабул қилувчи хусусияти кеч ривожланади, ҳаракат тезлиги яхши, қисқа муддатли юкламани яхши кўтаради, кам холларда ортиқча машғулот қилади. Шулардан келиб чиққан ҳолда унга тезлик намоён қилиш мумкин бўлган спорт турлари енгил атлетика (қисқа масофага югириш, тўсиқлар оша югуриш, узунликка ва баландликка сакраш), спорт ўйинлари (катта теннис, валејбол, баскетбол ва ҳ.к) мос келади.

2- тур **мезоморф** – ўрта бўйли, бардошли, гавда тузили бақувват, уларнинг семириши ҳам, озиши ҳам осон, юкламани тез қабул қилади, ортиқча машғулотдан қочмайди, чакқон, катта жисмоний кучга эга. Бу турдаги тана таузулишига эга кишилар ихтисослашуви кенг қамровли бўлиб ҳисобланади ва деярли барча спорт турларига мос келади. Шу сабабдан халқаро мусобақалар ғолибларини кўп қисмини мезоморфлар ташкил этиши кузатилади.

3- тур **эндоморф**- бу тана тузилишидаги одамлар табиатан семиз, ортиқча ёғ катламга эга, кенг елкали, вазин йиғиши осон, лекин юқотиши қийин кечади, мушаклари катта кучга эга лекин, жуссасини кенглиги туфайли ундан самарали фойдалана олмайди, қўшимча машғулотларга чидамсиз тез чарчоқ сезади. Кеч портлайди, портлаганда ҳам қисқа лекин бор жисмоний имкониятларини намоён қилиб беради. Шу сабабдан уларни оғир атлетика, ядро



итқитиш, босқон улоқтириш, мутлоқ вазин тоифасидаги якка кураш (сумо, белбоғли кураш, эркин кураш, юнон – рум кураши, дзюдо, бокс ва х.к) каби спорт турларига тавсия қилинади.

Кўп ҳолларда инсон танаси доим ҳам айнан бир турга мансуб бўлмайди. Бази тана вакиллари аралаш типга масуб бўлиб, белдан юқори қисми мезоморф, белдан пастки қисми эса эктаморф бўлиши мумкин. Ёки белдан юқори қисми мезоморф, белдан пастки қисми эса эндоморф бўлиши мумкин, ёки аксинча ҳолатларни ҳам учратишимиз мумкин. Албатта соматик кўрсаткичлар спортга йўналтиришни бошланғич босқичи ҳолос

**Тадқиқот натижалари ва хулосалар.** Мунтазам ва тўғри олиб борилган машғулотлар натижасида шуғлланувчининг жисмоний имкониятлари ортиб боради. Ривожланиш хусусиятларини ўрганиб ва соматик турга баҳо бериб, олий малакали спортлар кўрсаткичлари билан таққослаб спортга йўналтириш самарали натижалар кўрсатади. Тренер камида уттиз машғулот давомида шуғуланувчини жисмоний имкониятини, қобилиятини, жисмоний сифатларини ривожланганлигини, мотиватсия, меҳнат севарлик, қатиятлилиқ, юкламага чидамлилиқ даражасини ўрганиб чиқиб қарор қабул қилса бу тўғри танлов бўлади. Юқорида келтирилган талабларга асосланиб Жиззах вилоятининг Жиззах шаҳар БЎСМ ва Ш. Рашидов туман БЎСМларида 2019-йилнинг иккинчи ярим йиллиги давомида 6 ёшдан 12 ёшгача бўлган ўғил-қизларга спорт турини танлашда амлий кўрсатмалар берилди. Дастлабки педагогик кузатишларга кўра болалар ва уларнинг ота-оналари танланган спорт турлари тўғри танланган деб ҳисоблашмоқда ва танланган спорт туридан юқори натижаларга эришишига ишонч билдиришмоқда. Юқори малакали спортчи тайёрлаш жараёни узоқ муддатли, ўта мураккаб ва кўп қиррали фаолият бўлиб, бунда педагог-мураббий, психолог, тиббиёт ходими, фармоколог, диетолог каби мутахасисларнинг ҳамкорлиги талаб этилади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Мирзиёев Ш. М. "Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора тадбирлари тўғрисида"ги фармони. 2020-йил 24-январь
2. Туреунов Н. Б. "Спортда тиббий-биологик таъминот" ўқув-услубий мажмуа. Тошкент 2018.й 87 бет.
3. Утенов О. "Болалар ва ўсмирлар спортидаги долзарб масалалар" ўқув-услубий қўлланма. Тошкент 2018.й. 135 бет.
4. Холмухамедов Р.Д. "Малакали спортчиларни тайёрлашнинг замонавий технологиялари" ўқув-услубий мажмуа. Тошкент 2018.й. 164 бет.



# ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА АХБОРОТ-КОММУНИКАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ҚЎЛЛАШНИНГ ИСТИҚБОЛЛИ ЙЎНАЛИШЛАРИ

## ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

## PROMISING AREAS OF APPLICATION OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

УДК:796.412.542.

### ТАЛАБА-ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДАГИ ИНФОРМАЦИОН ЖАРАЁНЛАР

*Алламуратов Ш.И., биол.ф.д., профессор,*

*Тошкент тўқимачилик ва енгил саноат институти, Тошкент, Ўзбекистон*

*Аннотация:* мақолада талаба-қизлар жисмоний тарбиясининг информацион таъминотини айрим ҳолатлари, жисмоний тарбия бўйича ўқув жараёнида ва мустақил таълимда қўлланиладиган ахборотлар баён қилинган.

*Калит сўзлар:* жисмоний тарбия, ахборот, информацион материаллар, информацион таъминот, соғлом турмуш тарзи, мустақил таълим.

**Долзарблиги.** Инсон ҳаётининг барча соҳаларида информацион жараёнларнинг роли, ахборотга ва уни ишлаб чиқаришга, қайта ишлашга, сақлашга, қўллашга бўлган эҳтиёж кундан-кунга ортиб бормоқда. Талаба-қизларнинг жисмоний тарбиясида информацион жараёнларни такомиллаштириш олий таълим муассасаларидаги таълим шакли ва мазмунини ўзгартириши мумкин ва ўзгартирмоқда ҳам.

Таълим соҳасини информатизациялаш Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонунида ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастурида мамлакатмиз таълим тизимини ислоҳ қилишнинг устивор йўналишларидан бири сифатида қайд қилинган. Бунга ёрқин мисол – “Саводхон ва интеллектуал ривожланган авлодни тарбиялаш – мамлакатни барқарор ривожлантириш ва модернизация қилишнинг энг муҳим шарти сифатида” мавзусидаги Халқаро конференциянинг якуний хужжати бўлиб, унда, “Халқаро конференция иштирокчилари: “...Ўзбекистонни ҳар бир таълим муассасасида оптик-толали алоқа асосида тузилган Ziuo-Net ягона информацион таълим тармоғи билан боғланган Ахборот-ресурс марказларини тузиш бўйича тажрибаси алоҳида тан олинishi ва чуқур ўрганилиши кераклигини таъкидлашади” деб ёзилган [1]. Ихтисослашмаган олий таълим муассасасининг талаба-қизлари жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланишлари учун, уларга ахборот олишларида зарур бўлган ёрдамни бериш керак.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Ихтисослашмаган олий таълим муассасаси талаба-қизлари жисмоний тарбиясини информацион таъминоти ҳолатини ва уларни жисмоний тарбия фаолиятига муносабатини ўрганишдан иборат бўлди.

**Тадқиқот усуллари:** адабиётлар манбаларини, меъёрий хужжатларни таҳлил қилиш, анкета-сўров, олинган маълумотларни статитик қайта ишлаш.

**Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси.** Адабиётлардаги манбаларни, меъёрий хужжатларни таҳлил қилиш асосида ихтисослашмаган олий таълим муассасаси жисмоний тарбия кафедрасининг амалий фаолиятида талаба-қизларни жисмоний тарбия фаолиятига бўлган қизиқишлари, эҳтиёжлари ва мотивлари тўғри баҳоланмасдан туриб, ўқув-тренировка машғулотларида уларни жисмоний ривожлантиришга устиворликни берилиши аниқланган. Жисмоний тарбия бўйича ихтисослашмаган таълим жараёнини ташкил қилиш ва мазмун жиҳатдан етарлича ишлаб чиқилмаганлигини оқибатида – талаба-қизларнинг аксарият кўпчилиги спорт секцияларида икки йилдан ортиқ иштирок этишмайди, жисмоний тарбия ва спорт фаолияти билан умуман шуғулланишмайди [2]. Талаба-қизлар жисмоний тарбиясини модернизация қилишнинг асосий йўналишларидан бири – уларни жисмоний тарбия ва спорт фаолияти бўйича информацион таъминлаш ҳисобланади ва у, талаба-қизларнинг жисмоний ривожланиши динамикасини, жисмоний тарбия ва спорт фаолиятига бўлган қизиқишлари ва мотивларини ҳисобга оладиган, доимий тарзда ортиб борадиган информацион эҳтиёжларини қониқтиришга йўналтирилади [3].

Мустақил тарзда жисмоний тарбия ва спорт фаолияти билан шуғулланадиган талаба-қизларни ахборот олишга бўлган эҳтиёжлари юқори бўлиб, улар, услубий қўлланмалар, консультациялар, видео ва ўқув-услубий машғулотлар шахсни ҳар томонлама ривожланиши ва бўлажак касбий фаолиятга тайёрланиши учун жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзининг илмий-амалий асослари тўғрисида билимлар билан қуроллантиради, деб ҳисоблашади. Мустақил таълимни амалга ошириш учун ахборот олишда талаба-қизлар фойдаланадиган каналларни – ноформал коммуникацияларни – дугоналари билан мулоқат қилишни ҳисобга олиш зарур. Оммавий ахборот воситалари ичида, улар, кўпинча теле- ва радио каналлардан, видео ва интернет тармоғидан фойдаланишади. Махсус китоблар ва журналлар, услубий қўлланмалар, ўқув-услубий машғулотлар ҳам маълум даражада рол ўйнайди. Хилма хил турдаги жисмоний тарбия билан шуғулланишда ахборот олиш манбаларидан бири – консультациялар ҳисобланади. Спорт фаолиятини амалга ошириш пайтида, талаба-қизларни жисмоний машқларнинг ноанъанавий шакллари услубияти, назорат ва ўзини ўзи назорат қилиш, соғломлаштирувчи югуриш услубияти, спорт тренажёрлари қизиқтиришини ёдда тутиш керак.

Жисмоний рекреацияни бажариш пайтида, талаба-қизларни чинқиш услубияти, массажни амалга ошириш услубияти, жисмоний машқларнинг замонавий соғломлаштирувчи тизимлари, эрталабки гигиеник гимнастика услубияти қизиқтиради. Спорт фаолиятини амалга ошириш пайтида эса, талаба-қизларни жисмоний машқларнинг ноанъанавий шакллари услубияти, соғломлаштирувчи югуриш услубияти, нафас олиш машқлари услубияти, эрталабки гигиеник гимнастикани бажариш услубияти касалликларни олдини олиш тизимидаги тикловчи тадбир сифатида қизиқтиради. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун талаба-қизларни мустақил машғулотларни ташкил қилиш ва ўтказиш услубияти, машқлар мажмуаларини тузиш, жисмоний машқлар билан шуғулланиш пайтида ўзини ўзи назорат қилишни амалга ошириш услубияти билан боғлиқ бўлган ахборот билан таъминлаш зарур. Биз томондан ўтказилган анкета-сўров натижаларининг кўрсатишича: иштирокчиларнинг 61,0% консультация олишга муҳтож; 44,0% мустақил таълим олишда видео материаллар катта ёрдам беради, деб ҳисоблашади. Талаба-қизларнинг фикрига кўра, ўқув-услубий машғулотлар (37,0%) ва услубий қўлланмалар (33,0%) ҳам муҳим аҳамиятга эга. Сўровда иштирок этган талаба-қизларнинг 18,0% аудио кассеталар ҳам мустақил машғулотларни ўтказишга ёрдам беради, деб ҳисоблашади.

Мустақил машғулотлар саломатликни сақлашга ва мустаҳкамлашга йўналтирилган бўлиши керак. Биз, соғлом турмуш тарзига йўналтирилган билимлар ва малакаларни тадқиқ қилдик. Олинган натижаларга кўра, респондент талаба-қизларнинг 32,5% гимнастика бўйича машқлар мажмуасини туза олиши мумкинлигини ва 18,5% аниқ туза олишини қайд қилишган, 30,4% туза олишларини тахмин қилишган. Қизларнинг 16,5% эрталабки гимнастика машқлари мажмуасини туза олмасликларини ва 4,1% бу саволга жавоб беришлари қийинлигини қайд қилишган. Жисмоний машқлар билан шуғулланиш пайтида

Ўзини ўзи назорат қилиш масаласига келсак, анкета-сўров натижаларига кўра, респондент талаба-қизларнинг 36,3% ўзини ўзи назорат қила олиши мумкинлигини, 32,1% билим ва малакалари етарли эканлигини ва ўзини ўзи назорат қила олишларини, 16,9% бу ишни аниқ амалга ошира олишларини, 14,7% талаба-қизлар эса, бу саволга жавоб беришлари қийинлигини қайд қилишган.

**Хулоса.** Талаба-қизларни қизиқтирадиган муаммоларнинг кенг спектри бўйича инфор­мацион материалларни қўллаш, саломатликни сақлашга ва мустаҳкамлашга, шахнинг сифатлари ва хусусиятларини, психофизик қобилиятларини ривожлантириш ва такомиллаштиришга, жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш пайтида ўзи учун керакли йўлни танлай олишга йўналтирилган амалий малака ва кўникмалар тизимини ўзлаштириш имконини беради. Айрим талаба-қизлар жисмоний тарбиянинг хилма хил турларини бажариш пайтида, уларни инфор­мацион материалларнинг қандай тематикаси қизиқтиришини, соғломлаштирувчи югуриш, аутоген тренировка, психотерапия услубиятлари қизиқтиришини, уларга гимнастик машқларни, саунани қўллаш услубияти бўйича инфор­мацион материаллар зарурлигини айтишга қийналишади. Демак, соғлом турмуш тарзи улар учун асосий ҳисобланмайди.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. “Саводхон ва интеллектуал ривожланган авлодни тарбиялаш – мамлакатни барқарор ривожлантириш ва модернизация қилишнинг энг муҳим шarti сифатида” мавзусидаги Халқаро конференциянинг якуний ҳужжати. «Халқ сўзи» газетаси, №37, 22 феврал 2012 йил. Тошкент. Ўзбекистон.

2. Алаторцева Е.В., Данилов М.С., Малюкина Л.Е., Стасенков Ю.П. Особенности неспециального образования в укреплении здоровья студентов. Физическая культура молодежи в XXI веке: Матер. 1-й научно – практ. конф. ВУЗов ЦЧ России – Воронеж: ВГУ, 2001 – 192 с.

3. Волков А.А. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе. Теория и практика физич. культуры. – 2001. - № 4. - С. 60-63.

**УДК 796.412**

### **SPORT MAQSADINI TAKOMILLASH TIRISHDA QO'LLANILGAN STATISTIK DASTURLAR**

*Yaxshiyeva M.Sh., o'qituvchi, Kayumov Sh.A., o'qituvchi,*

*Jizzax davlat pedagogika instituti, Jizzax O'zbekiston,*

*Fetxulova N.X., p.f.n., dotsent,*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq, O'zbekiston.*

*Annotatsiya.* Ushbu maqolada aerobika darslarida amaliy statistik dasturlarning qo'llanilishi ko'rib chiqilgan va statistik dasturiy ta'minot to'plamlari va ularning imkoniyatlarining qiyosiy tahlili keltirilgan.

*Kalit so'zlar:* amaliy statistik dasturlar to'plami, innovatsion texnologiyalar.

**Dolzarbliqi.** Ushbu ish sportning metrologiyasi, matematik statistika asoslari va matematik tahlil asoslari va uni boshqarish kabi fanlarni o'qitish jarayonida zamonaviy o'quv texnologiyalari bilan bir qatorda statistik dasturlarni qo'llashga bag'ishlangan. Ushbu mablag'lar oliy o'quv yurtlarida sport bilan shug'ullanadigan qizlar sportchilarining kasbiy tayyorgarligini oshirishda muhim yordamdir[2, 3].

Shuni ham ta'kidlash kerakki, chet eldagi shunga o'xshash universitetlarda ma'lumotlarga statistik ishlov berish, qoida tariqasida, tegishli dasturiy mahsulotlar yordamida amalga oshiriladi va statistik tahlilni o'tkazishda amaliy dasturiy ta'minot paketlaridan foydalanish o'quv jarayoniga mustahkam qo'shilgan. "Sport metrologiyasi" fanini muvaffaqiyatli rivojlantirish uchun ajralmas shart bu kompyuter va amaliy statistik dasturlarda ishlash qobiliyatidir.

**Maqsadi:** biri turli xil statistik dasturlarning to'plamlarini o'rganish, sog'liqni saqlash mashg'ulotlarining turiga qarab jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil qilish.

Shunday qilib, statistik ishlov berish jarayonini avtomatlashtirish va soddalashtirish zarurati mutaxassislar uchun savol tug'diradi: mavjud bo'lganlardan qaysi birini, qaysi dasturlarni tanlash kerak?

**Tadqiqot metodlari:** yuqoridagilar bilan bog'liq holda, biz statistik dasturiy ta'minot to'plamlarining afzalliklari va kamchiliklarini tahlil qilamiz va oliy o'quv yurtlarida sport bilan shug'ullanadigan qizlar sportchilarining professional darajasini oshirishda foydalaniladigan ba'zi statistik dasturiy ta'minot xususiyatlarini ko'rib chiqamiz.

SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) SAS (*Special Air Service*) bilan birgalikda statistik ma'lumotlarni tahlil qilishning eng qadimgi tizimlaridan biridir. SPSS to'plamining birinchi versiyasi 1968 yilda chiqarilgan. To'plam ma'lumotlarni boshqarishga imkon beradigan va statistik ma'lumotlarning eng keng tarqalgan usullarini o'z ichiga olgan asosiy modulga asoslangan. Endi SPSS ko'p sonli statistik protseduralarni, ma'lumotlarni boshqarish va grafik imkoniyatlarini o'z ichiga oladi. Ko'pgina variantlarga menyular va dialog oynalaridan kirish mumkin, ular SPSSni SAS qobiqlaridan ajratib turadi. SPSS-ning afzalliklari quyidagi omillar hisoblanadi: rivojlangan statistik tahlil apparati; universallik; statistik va grafik ma'lumotlarni tahlil qilish protseduralarining keng doirasi, shuningdek hisobot berish tartiblari; yuqori tezlikda hisoblash, sodda va qulay interfeys va boshqalar[1].

STATA (*Statistical software for data science*) to'plamining birinchi versiyasi 1985 yilda chiqdi. Paket ilmiy tadqiqotlar bilan shug'ullanadigan mutaxassislar uchun mo'ljallangan tahlil vositasi sifatida joylashtirilgan. Stata - bu barcha asosiy operatsion tizimlarda mavjud bo'lgan MS DOS (Microsoft Disk Operating System), Windows 3.1, Windows 95 va UNIX (*Uniplexed Information and Computing System*) yuqori darajadagi statistik ma'lumotlarni qayta ishlash tizimi. O'zida bu dastur statistik muammolarni dasturlash tili uchun tarjimondan boshqa narsa emas. Tizim foydalanuvchilari tomonidan yozilgan dasturlarning ko'pligi (kompaniyaning texnik qo'llab-quvvatlash xizmati korporativ xodimlar va foydalanuvchilar tomonidan yozilgan dasturlarni o'z ichiga olgan jurnal nashr etadi), turli platformalarda yaratilgan protseduralarning to'liq muvofiqligi va o'zlarining statistik dasturlarini qulayligi aniq ijobiydir. Paketning noqulay tomoni shundaki, ruslashtirilgan versiyaning yo'qligi va foydalanuvchidan dasturlash asoslarini (paketdan maksimal darajada foydalanish uchun) bilish talabidir.

STATISTICA to'plamining birinchi versiyasi 1991 yilda chiqarilgan. Paket modulli tuzilishga ega, ya'ni u modullardan iborat bo'lib, ularning har biri o'ziga xos vazifalar sinfini hal qilish uchun foydalaniladi, xususan: vaqt ketma-ketligini tahlil qilish va prognozlash, ko'p sonli regressiya, chiziqli bo'lmagan baholash, omil tahlili, tarkibiy tenglamani modellashtirish, parametrik bo'lmagan statistika, farqni tahlil qilish (ANOVA/MANOVA (*Multivariate analysis of variance (MANOVA) is simply an ANOVA with several dependent variables*)), diskriminant funktsional tahlil. STATISTICA dasturiga ma'lumotlarni kiritish qulayligi jadval faylining Excel-ga o'xshashligiga bog'liq. Ushbu dastur ma'lumotlarni boshqa Windows dasturlari va DOS (*Disk Operating System*) dasturlaridan, masalan, MS Excel, MS Access, FoxPro, Paradox, dBASE, CSV, SPSS, shuningdek \* .txt fayllaridan import qilishga imkon beradi. Statistica - bu unchalik katta bo'lmagan dastur bo'lib, taxminan 24 MBni egallaydi va eng yaxshi taklif qiluvchi tizimlardan biriga ega. To'plamning kamchiliklari quyidagilardan iborat: vaqtning muhim seriyali sinovlarini o'tkazmaslik; ekonometrik modellashtirishga yo'naltirilgan usullarning kam rivojlanganligi; past kengayish; begona modullar va foydalanuvchilarning yo'qligi, shuningdek buyruq tilining etarli darajada samarali emasligi.

MS DOS (*Microsoft Disk Operating System*) bilan ishlaydigan shaxsiy kompyuterlar uchun statografiya tizimi ishlab chiqilgan. O'sha kunlarda u SAS va SPSS buyruq satridan charchagan foydalanuvchilar uchun menyu tizimini ochdi, yuqori aniqlikdagi grafikalar va statistik algoritmlarning to'liq to'plami bilan birgalikda grafik tasvirlarni eksport qilish uchun katta imkoniyatlarni ochdi. Biroq, Windows operatsion tizimi bilan jihozlangan kompyuterlarda Statgraphics Statistica to'plamidagi "yangi boshlanuvchilar uchun N 1 statistik tizimi" mavqeini yo'qotdi (DOS uchun Statgraphics-ning 5 versiyasi chiqarilganligi haqida aytish kifoya, Windows uchun esa bor-yo'g'i uchdan birida) versiyasi). Biroq, Statgraphics hali ham yangi foydalanuvchilarga mo'ljallangan ma'lumotni vizuallashtirishning kuchli imkoniyatlari bilan birlashishga sodiqligini saqlab qoladi. Shuni ta'kidlash kerakki, Statgrafikaning tuzilishi Statistica yoki SPSS-dagi tuzilishdan ancha farq qiladi. Gap shundaki, ushbu dasturdagi protseduralar

algoritm xususiyatlari bo'yicha emas, balki tahlil turi bo'yicha guruhlangan. Shunday qilib, menyu elementlari quyidagi nomlarga ega - "Taqqoslash", "Aloqalarni tahlil qilish", "Ta'riflash" - bu kerakli protseduralarni tanlashni osonlashtiradi, masalan, "Asosiy statistika" kabi menyu bandiga nisbatan. Shuningdek, Statgrafikaning kuchli tomonlaridan biri bu ma'lumotlarni vizual ravishda ko'rish qobiliyatidir.

Statistik dasturlarning xilma-xilligiga qaramay, eng ko'p ishlatiladigan dasturiy ta'minot to'plami (dastur) bu Microsoft Excel [4], garchi u statistik dastur emas, balki ofis ilovasi. Bu shaxsiy kompyuterlar uchun ushbu dasturiy ta'minot rus tilidagi versiyasining keng tarqalishi bilan bog'liq. MS Excel iqtisodiy va statistik hisoblarni, grafik vositalarni va VBA (*Visual Basic for Applications*) dasturlash tilini ta'minlaydi. Microsoft Excel murakkab statistik va muhandislik muammolarini hal qilish uchun mo'ljallangan ma'lumotlarni tahlil qilish vositalarining to'plamini (tahlil paketi deb ataladi) o'z ichiga oladi.

**Tadqiqot natijasida**, foydalanuvchi interfeysidagi farqlar, zamonaviy statistik usullarni qamrab olishning to'liqligi, dasturlash imkoniyati, qo'shimcha kengaytirish modullarining mavjudligi va olingan grafikalar va jadvallardan boshqa dasturlarda foydalanish qulayligi muhim ahamiyatga ega. Yuqoridagi barcha talablarni bir vaqtning o'zida qondirish mumkin emas. Bir tomondan, STATA va SAS - bu asosan buyruqlar satridan boshqariladigan, ammo juda ko'p ulanadigan va ishlatiladigan qo'shimcha modullar. Bir tomondan, STATA va SAS - bu asosan buyruqlar satridan boshqariladigan, ammo juda ko'p ulanadigan va ishlatiladigan qo'shimcha modullar. Boshqa tomondan - Statgraphics + va Statistica juda jozibali interfeysga ega, yangi boshlanuvchilar uchun qulay va qulay, ammo qo'shimcha (bepul) modullar va qo'shimcha dasturlar deyarli yo'q [5].

**Xulosa:** shunday qilib, axborot texnologiyalarining zamonaviy rivojlanish darajasi tufayli fan va texnologiyalar, iqtisodiyot va ishlab chiqarishning turli sohalari tadqiqotchilari, shuningdek, o'quv yurtlari foydalanuvchilarning xilma-xil ehtiyojlarini qondiradigan ilmiy va statistik dasturiy ta'minotga ega.

#### **Adabiyot:**

1. Абдуллаев А.Х. Алимов А. А. Хегай М. Ю Вопросы формирования нормативной базы дистанционного обучения в Узбекистане// Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. – 2004г.
2. Kadrlar tayyorlash milliy dasturi (O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining Vedomosti, 1997 yil, № 11-12, 295-modda; O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2007 y., 15-son, 150-modda; 2013 y., 41-modda) 543).
3. Mirziyoyev Sh.M.ning hisoboti. Islomiy Hamkorlik Tashkiloti Tashqi ishlar vazirlari kengashining 43-sessiyasida "Ma'rifat va ta'lim xalqlar farovonligining kalitidir" / 2016.
4. Низомхонов С. Э. Перспективы развития дистанционного образования в Узбекистане // Молодой ученый. — 2012. — №11. — С. 464-466.
5. Хадиуллина Р.Р. Зарубежный и отечественный опыт использования дистанционного обучения в вузах физической культуры (по результатам исследования официальных сайтов вузов)/ Открытое образование. – 2014. №5.

## **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ КАСБИЙ БИЛИМЛАРИНИ ОШИРИШДА АХБОРОТ КОММУНИКАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ**

*Олимов А.И., Жиззах давлат педагогика институти, Жиззах, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Мақолада бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини касбий билимларини ошириш учун бугунги кун талабларидан келиб чиқган ҳолда фойдаланиш учун зарурий дастурий воситалар жумладан махсус мобил иловалар яратишининг зарурияти ўрганилган.

**Долзарблиги:** Юртимизда бўлажак жисмоний маданият ўқитувчиларининг касбий компетенлиги доимий ўзгариб бораётган шароитда илғор хорижий тажрибаларни ўрганиб, уларни педагогика олий таълим муассасаларида талабалар таълимини назарий ва амалий, методик ёндашиш ҳамда индивидуал таълим тизими тузилиши ва мазмунини такомиллаштириш, педагогик касбий фаолиятда зарур бўладиган касбий билим, малака ва кўникмаларни аниқлаш ҳозирги вақтда долзарб масала ҳисобланади.

Таълим жараёнида турли фанларни ўқитишга мўлжалланган педагогик дастурий воситалар, хусусан, электрон дарсликлар, электрон қўлланмалар, автоматлаштирилган ўқитиш дастурлари, тренажерлар, электрон ахборот таълим ресурслар яратилган ва улар таълим тизимида кенг қўлланилмоқда. Эътироф этмоқ лозимки, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида АКТни қўллаш, улардан самарали фойдаланишда мутахассис олимларининг илмий тадқиқотлари, электрон китоблари, ўқув қўлланмаларидан юртимизда наъмуна ва манба сифатида мақсадли ҳамда самарали фойдаланишмоқда.

Шу нуқтаи назардан, олий ўқув юртлирида мутахассисларни тайёрлаш жараёнини такомиллаштиришга ва уларнинг касбий тайёргарлигига қўйилган давлат таълим стандартлари талабларини амалга оширишга оид илмий-тадқиқот ишларини олиб бориш, жумладан, махсус мобил иловалар яратиш, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг касбий фаолиятга оид ўқув-тарбия жараёнини самарали ташкил этишнинг шакл, метод ва воситалари, янги инновацион технологияларини ўқув жараёнига қўллаш, ихтисослик фанларидан бўлажак мутахассисларни касбий билим кўникмаларини ошириш учун ўқув-услугий таъминотларни яратиш каби ишларнинг етарли даражада олиб борилмаётганлиги ишимизнинг долзарблигини белгилайди.

**Мақсад ва вазифалар.** Олий ўқув юртлирининг жисмоний маданият йўналиши талабаларининг бугунги кунда таълим олиш жараёнларида энг кўп ва қулай бўлган замонавий инновацион технологиялар ва дастурий воситалар жумладан мобил иловалардан фойдаланишларини ўрганиб таҳлил қилишни мақсад қилганмиз. Шунингдек бўлажак мутахассис-талабаларнинг фанлардан маълумотларни олиш ва мутахассислиги бўйича фанларни ўқишда бугунги кун талабаларидан келиб чиқиб қайси восита ёки усул қулайлиги тўғрисида уларнинг фикрларини анкета сўровномаси орқали ўрганиш, каби вазифалар қўйилди.

**Тадқиқот натижалари ва хулосалари.** Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан 06.04.2016 йил 137- сонли буйруғи билан тасдиқланган 5112000-Жисмоний маданият бакалавриат таълим йўналишининг малака талабаларининг иккинчи боб иккинчи бўлимида ушбу йўналиш бўйича бакалаврларнинг касбий фаолиятларига қўйидаги бўлимлар бўйича малака талаблари қўйилган. Бўлимларнинг деярли барчасида рақоботбардош умумкасбий тайёргарликка эга бўлиши, глобаллашув шароитда кечаётган жараёнларда замонавий педагогик ва ахборот коммуникация технологияларини оқилона танлай олиш, ижодий ёндошув асосида метод ва технологияларнинг миллий менталитетга мослигини таъминлаш қобилятларига эга бўлиши белгилаб қўйилган. Шуларга асосланган ҳолда биз Жиззах давлат педагогика институти, Навоий давлат педагогика институти ва Гулистон давлат университети жисмоний маданият таълим йўналишининг юқори курсларида таҳсил олаётган бўлажак мутахассислардан бугунги кунда касбий билимларни эгаллашда қандай воситалар ва усуллар қулайлигини ўргандик.

Ахборот олиш ва ўзаро алмашиш, маълумотларни йиғиш манбалари сифатида биз бўлажак мутахассисларга жисмоний тарбия ва спорт бўйича маълумотларни олиш ва мутахассислиги бўйича фанларни ўқишда улар учун қайси восита қулайлигини ўргандик. Маълумотларимизга асосланган ҳолда бугунги куннинг ёшлари, бўлажак мутахассисларимизнинг ҳаётларига мобил телефонлар борган сари кириб бормоқда. Бугун мобил қурилмалар ҳаётимизда алоҳида аҳамиятга эга. Турли соҳаларда ва бизнес вазифалар учун ҳар бир фойдаланувчи смартфон ёки планшетлардан фойдаланади. Бундай қурилмалардан таълим олиш ва билимни бойитиш учун зарур дастурий махсулотлар керак бўлади.

**Хулоса.** Таҳлилимиздан хулоса қилишимиз мумкинки бугунги кундаги бўлажак ёш кадрларимиз АКТни жумладан, замонавий мобил қурилмаларни жуда яхши ўзлаштириб олганлигини инобатга олиб, ўз билимларини касбий малака ва маҳоратларини ошириш учун восита сифатида фойдаланишимизни жамиятнинг ўзи тақазо этмоқда. Турли техник муаммоларга таянган ҳолда, мобил қурилмаларни қўллаш инсоннинг шахсий ҳаёти ва шахсий ҳавфсизлигида негатив ақс этиши мумкин. Мавжуд камчилик ва чегаралашларга

карамай, мобил технологиялар тез тарқалмоқда ва келажакда энг самарали ўқитиш методларидан бири бўлиши мумкин. Талабаларга билим беришда мобил иловалардан фойдаланиш ғоясини амалга оширишининг кўпгина аспекти мавжуд. Ўз олдимизда тўғри мақсад кўйиб, барча афзал ва камчилик томонларини кўриб чиқиб, замонавий таълим жараёни сифатини ошириш учун мустақкам база яратиш мумкин, яъни замон билан ҳамнафас бўлишдир.

#### Адабиётлар рўйхати:

3. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида, ПФ-4947-сонли Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони // 2017 йил 7 февраль. Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси ахборот тизими «LexUZ».
4. 5112000-Жисмоний маданият бакалавриат таълим йўналишининг малака талаблари / Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги // 2016. – Тошкент, 28 бет.
5. Логинова А. В. Использование технологии мобильного обучения в образовательном процессе / А. В. Логинова // Молодой ученый. — 2015. — №8. — С. 974-976.
6. Доскажанов Ч.Т., Даненова Г.Т., Коккоз М.М. Роль мобильных приложений в системе образования // Международный журнал экспериментального образования. – 2018. – № 2. – С. 17-22;
7. Камалов Р.Р. Реализация мобильного обучения на самостоятельных занятиях физической культурой в вузе / Р.Р. Камалов, К.А. Касаткин, Р.С. Наговицын // Вестник развития науки и образования. - 2013. -№ 5. - С. 162-168.

#### УДК 796.412.2

### ЁШ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИ МУСОБАҚА ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА АЙЛАНИШ МАШҚЛАРИНИ КОМПОЗИЦИЯЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

*Ниязбекова А.А., катта ўқитувчи, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ ш.*

**Аннотация:** Бадий гимнастикачи қизларни мусобақа тайёрлаш жараёнидаги малакасини ошириш ва такомиллаштириш учун махсус айланиш машқлар композициялар мажмуасини самараси аниқланган.

**Калит сўзлар:** Бадий гимнастика, қизлар, мусобақа, айанма машқлар, композициялари.

**Кириш.** Бадий гимнастика эпчил ва нозик ҳаракат қилишга, қатъий кун тартибига, ўзига бўлган ишончни мустақкамлашга, тана ва қомат гўзаллигини таъминлашга хизмат қилади. Бадий гимнастика спорт турида гимнастикачининг энг асосий сифати – бу кучли ирода, эпчил ва нафис ҳаракатлар намоишидир.

Бадий гимнастика билан шуғулланадиган қизларнинг саломатлиги ва ривожланишига ижобий таъсир кўрсатади. Бу маънода қизлар учун бадий гимнастика спорт турининг аҳамияти нақадар бебаҳо эканлигини эътироф этиш лозим. Бадий гимнастикачи қизларни саралаб олиш мезонлари унчалик қатъий эмас, лекин табиатан эгилувчан ва яхши координацияга эга бўлган қизларни танлаб олиш ва тарбиялаш муҳимдир.

Ҳозирги вақтда бадий гимнастикачиларнинг эпчиллик ва координацион қобилиятлари машқларини такомиллаштириш ва уни ривожлантириш масалаларига бағишланган бир қатор илмий ишлар ва мақолалар мавжуд [1]. Лекин бу ишларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, мазкур ишларнинг кўпчилигида машқларни бажариш техникасининг умумий ҳолатини тасвирлаш билан чекланган, ўқитиш услуби эса тавсиялар шаклида баён этилган ва уларнинг алоҳида томонлари кўриб чиқилган.

**Тадқиқотнинг мақсади:** Бадий гимнастикачиларнинг мусобақа композицияларга тайёрлаш жараёнидаги айланиш машқлар бўйича малакасини ошириш ва такомиллаштириш.

**Тадқиқотнинг усули.** Илмий тадқиқот иши Тошкент шаҳар Миробод туманига қарашли БЎОЗСМ №14 бадий гимнастикачиларни 10-12 ёшли қизларни 20 нафари билан айланма машқлар композицияларга жисмоний тайёргарликларини аниқлаш мақсадида олиб борилди.

Тадқиқот вазифаларни амалга оширишда қуйидаги тадқиқот услублари: педагогик кузатиш тажрибалари, педагогик назорат тестлари, математик – статистика услублари фойдаланилди [3]. Машғулотларни тайёргарлик қисмида асосан саф машқи, хореография



машқлари берилди. Бунда деворда “экзерсиз” машқлар ва ўртада – сакраш машқлари, бурилиш ва мувозанат сақлаш машқлари ташкил этди [4].

Жисмоний тайёргарликни асосий қисмида бадий гимнастика асбоблари (тўп, арғамчи ва обруч) билан машқлар ўргатилди. Қуйидаги: кўприк – 10 балл билан баҳолаш, шпагат – 10 балл билан баҳолаш, ўтирган ҳолатда эгилиш – 10 балл билан баҳолаш, 30 м масофага югуриш 10 балл билан баҳолаш, скамейка устидан сакраб ўтиш – 10 балл билан баҳолаш, роммберг синови, мускум мушакларини дифференциалаш тест машғулоти бўйича жисмоний тайёргарлиги аниқланди.

**Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили.** Дастлабки текширишлар натижасида бадий гимнастикачи қизларни жисмоний тайёргарлиги қуйидаги натижалар аниқланди. Координацион қобилиятлар ўртача 5,7 баллни, эгилувчанлик 6,7 баллни, тезкорлик 4,7 баллни ташкил этди. Бадий гимнастикачи қизлар мусобақаларида баҳолаш 20 баллда (мураккаблик ва кейинчалик 10 балл (3 та айланиш, 3 та мувозанат сақлаш, 3 та сакраш, 1 та риск), техникани бажаришдаги чиройли, хатосиз 10 бал) баҳоланади. Илмий манбаларни маълумотига кўра спортчиларни жисмоний тайёргарлик натижалари ўртача 8,6 балл атрофида бўлиши керак [2]. Юқори малакали спортчилар учун техник тайёргарликни мувоффақиятли ўзлаштириш учун энг камида 9,4 ўртача балл бўлиши лозим. Шундан хулоса қилиш мумкинки, бадий гимнастика шуғулланувчиларни жисмоний тайёргарлик натижалари талабга жавоб бермайди. Йилни охирида бадий гимнастика бўйича мусобақа ўтказилди. Уларни натижалари 1 – жадвалда кўрсатилган.

1-жадвал

**Бадий гимнастикачилар техник тайёргарлик натижалари**

Копток билан машқ	Арғамча билан машқ	Гардиш билан машқ	Тасма билан машқ	Умумий балл
7,4	6,8	6,4	6,0	26,6

Олиган натижалар таҳлил қилиганда, техник тайёргарлик билан жисмоний тайёргарлиги бир-бирига боғлиқлиги аниқланди. Техник тайёргарликни натижалари 26,6 балл жуда ҳам паст натижага эга эканлиги аниқланди. Ушбу натижалардан таҳлилдан биз бадий гимнастикачиларнинг мусобақа композицияларга тайёрлаш жараёнидаги айланиш машқлар бўйича малакасини ошириш ва такомиллаштиришни мақсад қилдик. Бунинг учун қуйидаги: пассе; атитюд; казак; вертолет; стрелка каби асосий айланиш машқларни назорат қилиб таҳлил қилинди. Юқоридаги машқларни 10 балл тизимли тажрибалар орқали баҳоланди. Натижалар 5,0-7,0 бални тақил этди.

Айланиш машқларни натижалари талабга жавоб бермайдиганлиги кўзда тутилди. Шунинг учун тадқиқот гуруҳида машқ жараёнига айланиш машқларни техникасини ўзгартириш ва такомиллаштириш учун ёрдамчи машқларни ва техникасини ўзгартиришлар киритишга алоҳида эътибор берилди.

Машқларни таснифига кўра асосан тезкор куч ва координацион қобилиятлари орқали ўргатилади. Шунинг учун дастурга тезкор-кучни ва координацион қобилиятларини ривожлантирадиган махсус жисмоний машқлар мажмуаси киритилди. (2-жадвал).

Педагогик тажриба кузатувлари шуни кўрсатдики жисмоний тайёргарлик турларини тақсимланишида асосан 75% техник тайёргарликка қаратилган, қолган 25%и махсус ва умумий жисмоний тайёргарликка ажратилган эди. Бадий гимнастикачи қизларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини аниқлганда ажратилган соатлар ҳажми махсус жисмоний тайёргарликка айниқса тезкор-кучни ва координацион қобилиятлари ривожлантириш учун талабга жавоб бермайди.

Шунинг учун тадқиқот гуруҳимизда техник тайёргарликка ажратилган соатлари ҳажмини камайтириб 55% гача 45% махсус жисмоний тайёргарликка тақсимланди. Ҳар ойда бир марта тестлар орқали назорат олиб борилди. Жисмоний тайёргарлик жараёнига ўзгартиришлар машқларни саралашда тавсия берилди. Йилнинг охирида назорат ва тадқиқот гуруҳларда яна текширишлар олиб борилди. Жисмоний тайёргарлик натижалари тавсия қилган мажмуалар машқланиш жараёни тизимини ўзгартириш ижобий натижа кўрсатди. Эпчиллик, тезкорлик, эгилувчанлик, мувозанат сақлаш шуғулланувчининг сифатлари назорат гуруҳига нисбатан тадқиқот гуруҳини натижалари анча юқорилиги аниқланди. Айланиш бажариладиган махсус машқларни натижалари назорат гуруҳига

нисбатан ишончли фарқ қилиниши кузатилди.

2-жадвал

**Айлантириш учун махсус жисмоний машқлар мажмуаси**

№	Машқлар номи	Меъёрий микдор	Машқларни қўллаш бўйича услубий тавсиялар
1	20 м.га югуриш	2 р.	Қўллар ва товон ҳаракатига эътибор бериш
2	Моккисимон югуриш 3 x 10 м.	2 р.	
3	Жойдан туриб узунликка сакраш	3 р.	
4	Баландга сакраш қўллар ҳаракати билан	3 р.	Оёқлар билан депсиниш ва қўл ҳаракати бир вақтда бажарилади
5	Тепаликка 20 см. га сакраш	3 р.	
6	Оёқни олдинга ва ёнга тўғри кўтариб ушлаб туриш	3 р.	Қоматни тўғри тутиш
7	Пассе	2 р.	
8	Атитюд	2 р.	
9	Казак	3 р.	
10	Вертолет ;	3 р.	
11	Стрелка ;	3 р.	
12	Турлян	3 р.	
13	Ташланиш билан мувозаннат саклаш	2 р.	
14	Ярим айланиш	2 р.	

Махсус машқларни натижалари тадқиқот гуруҳида 41,9 баллни ташкил қилди, назорат гуруҳида эса 36,3 баллни ташкил қилди. Мусобақалар натижаларидан маълум бўлдики, тажриба гуруҳларини натижавий баҳолари назорат гуруҳига қараганда баланд бўлди. Назорат гуруҳини ўртача бали 13,8 балл, тажриба гуруҳида эса 15,9 балл. Бадий гимнастикачи қизларда тафовут 2,1 баллга фарқ қилади. Жисмоний тайёргарлик жараёнида киритган махсус машқлар мажмуасини самарадорлиги юқори бўлди.

**Хулоса.** Махсус машқлар натижалари тажриба гуруҳида 41,9 баллни ташкил қилди, назорат гуруҳида эса 36,3 баллни ташкил қилди.

Назорат мусобақада назорат гуруҳининг ўртача бали 13,8 балл, тажриба гуруҳида эса 15,9 балл ташкил қилди. Машғулот жараёнига киритган махсус айланма машқлари композициялари самарадорлигини кўрсатди.

**Адабиётлар**

1. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. — М.: Советский спорт, 1991. - (Серия «Спорт, здоровье, настроение»). - 96 с.
2. Петров П.К. Методика преподавая гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений. —М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДАС, 2003. —448 с.
3. Петров П.К. Урок гимнастики в школе: Учеб.пособие. — Ижевск: Изд-во УдГУ, 1994. — 80 с.
4. Эштаев А.К. Умум ривожлантирувчи машқларни утказиш усулияти (услуб. тавсиянома).Т.: 2004.-59 б.

**БОШЛАНГИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ КОМПЬЮТЕР ДАСТУРИ ОРҚАЛИ АНИҚЛАШ**

**Шарипов А.К., п.ф.н., доцент, Жамматов Ж.Ш., катта ўқитувчи, Салаев Т.К., ўқитувчи, Урганч давлат университети, Урганч, Ўзбекистон**

**Аннотация.** Бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражасига қараб урта гуруҳга тақсимлаш имконини берувчи компьютер дастури орқали жисмоний тарбия дарсларида ўқув юкларини табақалаштирилган ҳолда тузиш методикаси ишлаб чиқилган.

**Калит сўзлар.** Жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик, табақалаштириш, компьютер дастури, жисмоний тарбия дарслари, ўқув юклама, бошланғич синф ўқувчилари.

**Тадқиқотнинг долзарблиги.** Замонавий шароитда ҳар бир ўқувчига индивидуал ёндашишгина эмас, балки барча тенг имкониятли ўқувчилар гуруҳлари, синфлар самарали ишлаши учун мақбул шарт-шароитларни яратиш керак. Шу муносабат билан ўқувчиларнинг дарсида самарали ишлаши учун уларнинг маълумотларига қараб, гуруҳларга ажратиш керак. Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик – бу танадаги морфологик ва функционал ўзгаришларнинг мантиқий натижаси, инсоннинг ирсий сабаблар ва яшаш шароитларига қараб ўзгарадиган жисмоний хусусиятлари ва қобилиятларининг аксидир. [2]

Жисмоний тарбия назарияси ва методикасида табақалаштирилган ёндашувни ташкил этиш муаммоси муҳим ва долзарб деб тан олинган. Ушбу масала бўйича турли хил йўналишларда илмий изланишлар мавжуд бўлиб, улар асосида табақалаштирилган ёндашувга асосланган белгилар аниқ бўлди: саломатлик ҳолати, жисмоний ривожланиш даражаси, жисмоний тайёргарлик даражаси, болаларнинг биологик етуклик даражаси ва жинси, асаб тизими ва темперамент хусусиятлари. Дастурнинг ўқув материаллари шуғулланувчиларнинг изчил тайёргарлигини таъминлайдиган ва шу билан бирга тайёргарлик ёки асосий гуруҳга ўтиш учун яхши шароитлар яратадиган тарзда тузилиши лозим [1].

Мактабда ўқувчилар жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигига табақали ёндашув жараёнини ташкил қилиш юқорида санаб ўтилган барча тадқиқот ишларини (соғлиқ ҳолати, жисмоний ва ақлий ривожланиш даражаси, боланинг ёши, жинси, асаб тизимининг тури ва бошқалар) ҳисобга олиш орқали, болаларни маълум бир спорт турлари ва айрим жисмоний машқлар турларига қобилиятини аниқлаш имконини беради. Бундай болаларга кўшимча таълим тизимида баъзи спорт турлари билан шуғулланишни тавсия қиламиз, шунингдек, индивидуал дастурларга мувофиқ бўлиши ҳам мумкин. Бундай табақалаштириш соғлиқни максимал даражада оширади, нафақат ривожланибгина қолмай, балки ҳаракат кўникмалари ва малакаларини такомиллаштиради. Бу иқтидорли болаларга спортнинг турли соҳаларида муайян чўққиларни забт этиш, ўз имкониятларини рўёбга чиқариш ва, эҳтимол, касб танлашга имкон беради. [3].

Шундай қилиб, жисмоний тарбия жараёнида мактаб ўқувчиларининг ёши ва жинси фарқларини билиш билан бир қаторда уларнинг саломатлик ҳолати, жисмоний ривожланиш даражаси, жисмоний тайёргарлиги даражаси, биологик етуклик даражаси, асаб тизимининг хусусиятлари ва темперамент каби индивидуал хусусиятларини ўрганиш талаб этилади. Шу сабабли табақалаштирилган ёндашувни ташкил қилишда умумтаълим мактабида жисмоний тарбия дарслари жараёнида уларнинг ҳисобини юритиш, назорат ва бошқарувга бериладиган белгилар сифатида мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигининг индивидуал хусусиятларини ўрганиш керак. Жисмоний ривожланиш хусусиятлари организмнинг жисмоний ҳолати кўрсаткичларидан биридир. Бундан ташқари, мактаб ёшида ўлчамлар ва тана оғирлиги организмнинг функционал имкониятларини акс эттиради. Илмий маълумотларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, турли кўрсаткичларни ҳисобга олиш мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбияси жараёнини такомиллаштириш учун муҳимдир, чунки табақалашган ёндашув таълим ва тарбияни илмий асосланган ҳолда ташкил қилишимизга имкон беради ва шунинг учун энг самарали ҳисобланади.

**Тадқиқот мақсади** бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний сифатларини табақали ривожлантириш методикасини такомиллаштириш бўйича компьютер дастури ишлаб чиқишдан иборат.

**Тадқиқот методлари.** Биз ўз ишимизда жисмоний тарбия дарсларида табақалаштирилган ёндашувнинг баъзи усулларини қўлладик:

1. Ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш;
2. Ўқувчилар фаолиятини бошқариш;
3. Ўқувчиларнинг мустақил фаолиятини ривожлантириш;

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси;** Биз томонимиздан ишлаб чиқилган бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги мониторинги компьютер дастурнинг жорий этилиши қуйидагиларга имкон яратади:

- умумтаълим мактабида ўқиш даврида бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги динамикасини кузатиш;
- бошланғич синф ўқувчиларининг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигидаги камчиликларни ташхислаш ва уларни ўз вақтида бартараф этиш учун чора-тадбирлар кўриш;
- бошланғич синф ўқувчиларини соғломлаштириш бўйича инновацион дастурлар ва технологияларни жорий этиш самарадорлигининг мониторингини олиб бориш;
- таълим муассасаси ва умуман, таълим тизимининг болалар соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш борасидаги ишларини баҳолаш;
- таълим сифатини баҳолаш тизимини яратишда биз томонимиздан ишлаб чиқилган методиканинг муҳим таркибий қисм сифатидаги самарадорлигини аниқлаш, чунки, агар таълим хизматлари ўқувчилар саломатлигини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилса, уларни сифатли деб ҳисоблаш мумкин.

Назорат натижалари маълумотлари компьютерга киритилгандан сўнг ҳисоб-китоблар бажарилиб, учта даража (юқори, ўрта, паст) ажратиб олинади, улар монитор экранда уч хил рангда: юқори-яшил рангда, ўрта-сарик ва паст-қизил рангда пайдо бўлади.

Биз тўртта турдаги кўрсаткичларни аниқладик: антропометрик кўрсаткичлар, юрак-қон томир тизими параметрлари, нафас олиш тизими кўрсаткичлари ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари. Текширувлар натижаларига кўра, ишлаб чиқилган компьютер дастури даслабки ишловдан сўнг ўқувчиларни жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражаси бўйича учта гуруҳга ажратди: юқори, ўрта, паст. Ўқувчиларнинг тайёргарлик даражасини аниқлаш учун биз махсус шкала ишлаб чиқдик. Бу шкалада учта мезон аниқланди. Агар ўқувчи меъёрни бажарса ва юқори натижа кўрсатса, унга уч балл, ўртача бажарганда икки балл ва бўш бажарганда бир балл берилди. Умумий 4 та йўналиш бўйича тестлар сони 13 тадан иборат бўлиб, шу тариқа умумий максимал балл 39 баллни ташкил қилди. Даража биз томонимиздан ишлаб чиқилган жадвалга мувофиқ ҳар бир тест бўйича натижаларга қўйилган баллардаги баҳолар йиғиндисини умумлаштириш йўли билан аниқланди (1-жадвалга қаранг).

#### 1-жадвал

**Ўқувчилар тайёргарлик даражасини аниқлаш учун махсус шкала**

№	Балларнинг тақсимланиши	Даража
21.	28-39	Юқори
22.	14-27	Ўрта
33.	0-13	Паст

Тажриба қатнашчиларини 3 та гуруҳга бўлганимиз сабабли, жисмоний тарбия дарсларида бажариладиган жисмоний машқлар турлари параметрларининг тавсифларини ишлаб чиқдик.

Расмдан кўриниб турибдики, биз етти турдаги меъёрларни таклиф қилдик, уларнинг ҳар бири яна жисмоний машқларни бажаришнинг учта усулига эга. Масалан, бажариладиган машқлар сони ҳаракат амалларини уч хилда бажариш усулига эга: ушбу меъёрда кўп, ўрта ва кам миқдорда бажариш. Машқ бажаришнинг энг муҳим мезонларидан бири жисмоний машқларнинг давомийлиги ҳисобланади, у ҳам учта хилга бўлинади: катта, ўрта, кичик. Жисмоний машқларни бажариш самарадорлигини ошириш учун одатда уч хилдаги суръат билан бажариш қўлланилади: тез, ўрта ва секин. Жисмоний машқларни, айниқса оёқларни силкитиш ва тана ҳаракатларини бажаришда жисмоний машқларни бажариш амплитудасини назорат қилиш жуда муҳим. Амплитуда учта турга бўлинади: юқори, ўрта ва паст. Жисмоний машқларни бажариш мураккаблиги даражаси жуда мураккаб, ўрта мураккаблиқдаги ва паст мураккаблиқдаги машқларга бўлинади. Жисмоний машқларни бажаришда ўқувчилар

томонидан бериладиган куч даражаси катта аҳамиятга эга, улар юқори, ўрта ва паст кучланишларга бўлинади.



1-расм. Жисмоний машқларни бажаришда меъёрлаш турларининг таснифи

Жисмоний машқларни бажаришда энг муҳим кўрсаткичлардан бири машқ бажаришдаги эмоционал ҳолатнинг кузатилишидир. Шубҳасизки, дарснинг тайёрлов қисмида жисмоний машқларни бажаришда унинг юқори эмоционал ҳолат билан бирга кечишига эришиш зарур. Дарснинг якуний қисмида эса жисмоний машқларни паст эмоционаллик билан бажаришга эришиш лозим, чунки бу бутун дарс давомида тўпланган толиқишни чиқариб ташлаш учун керак.

Жисмоний машқларни бажаришда меъёрлар турларининг таснифига асосланиб, биз дарс конспектини тузишда меъёрларни режалаштириш бўйича тавсиялар ишлаб чиқдик. Барча машқлар ва ўқув вазифалари учта турдаги юкламаларга тақсимланди: ўтказилган тест синовларидан сўнг паст натижалар (0-13 балл) кўрсатган болалар учун; тест синовларидан сўнг ўртача натижалар (14-27 балл) кўрсатган болалар учун ва ўтказилган тест синовларидан кейин юқори (28-39 балл) натижалар кўрсатган болалар учун. Ушбу натижалар биз томондан тажриба синовларида асосланган мезонлар асосида қўйилади. Ўқув юкламаларининг бундай тақсимланиши жисмоний тарбия дарсларини ўтказишда индивидуал-гуруҳли методдан мақсадли фойдаланишга имкон берди.

**Хулоса.** Ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлик даражасига қараб учта гуруҳга тақсимлаш имконини берувчи бизнинг компьютер дастуримиз жисмоний тарбия дарсларида ўқув юкламаларини табақалаштирилган ҳолда тузиш методикасини ишлаб чиқишга имкон берди.

Мақтабларда жисмоний тарбия дарсларини ташкил этишнинг асосий шакллардан бири сифатида жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлигини ошириш муаммолари ўқув жараёнини такомиллаштириш билан боғлиқ кўплаб масалаларни ҳал қилишни талаб этади. Мақтабдаги жисмоний тарбия дарсларида ўқув жараёнини оптималлаштиришнинг муҳим шарти сифатида табақалаштирилган ёндашувни ташкил этиш хусусиятларини ўрганиш долзарб масалалардан биридир.

#### Адабиётлар рўйхати:

1. Абрамишвили Г.А. Дифференцированное физическое воспитание учащихся младших классов на основе учета их типологических особенностей: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Ставрополь, 2012. 26 с.
2. Бальсевич В.К. Онткинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
3. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б.Х. Ланда. 5-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2011. - 348 с.

**УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ВА МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ  
ТАРБИЯ ИНТЕГРАЦИЯЛАШУВИНИНГ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ**

*Хакимов Х.Н., п.ф.ф.д.(PhD),*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada barkamol avlodni tarbiyalashda integratsion yondashuvning zarurati va imkoniyatlari ochib berilgan. Shuningdek, maqolada o'quvchi shaxsini shakllantirishda jismoniy va ma'naviy-axloqiy tarbiyaning integratsiyasini ta'minlash yo'llari ko'rsatilgan.*

**Kalit so'zlar:** *ta'lim, tarbiya, barkamol avlod, integratsiya, shaxs, jismoniy tarbiya, ma'naviy-axloqiy tarbiya, harakatli o'yinlar, ma'naviy-axloqiy me'zon, didaktik printsip.*

**Долзарблиги.** Жаҳонда замонавий дидактика ва хусусий методика фанларининг муҳим йўналишлари сифатида таълим олувчиларни ўқитиш ва тарбиялашда умумий табиат қонунларига асосланган предметлараро ва предмет ичидаги интеграциялашув самарадорлигига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Замонавий мактабларда жисмоний тарбия фанига интегративликнинг қўлланилиши муассасадаги фаолиятни яхшилаш, педагоглар жамоасининг салоҳиятини ошириш, таълим самарадорлигини таъминлашнинг оптимал йўллари топишга хизмат қилувчи омил эканлиги эътироф этилмоқда.

Дунё педагогика фанида ўқув материални интеграциялашга интилиш етакчи характер касб этади. Ҳозирги вақтда интеграция масалаларини ишлаб чиқиш ва қўллаш билан боғлиқ изланишлар дунёнинг етакчи илмий марказлари ва олий таълим муассасалари, жумладан, Princeton university (АҚШ) Association for Educational Communications and Technology-АЕСТ (АҚШ), Oxford (Англия), Centre of increasing to pedagogical qualification on base Manchesters university (Англия); Institute named after Frica Bauer (Германия); Belfield pedagogical university (Германия), Nagoya university (Япония), The center fo social sciences in Seoul national university (Жанубий Корея); Таълим академияси (Россия) кабиларда ўтмиш ва замонавий таълим беришдаги интеграция муаммосига янада кучли эътибор қаратилмоқда.

Дунёда ўқув жараёнларининг интеграция масалалари, жумладан, ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия фанининг бошқа фанлар билан боғлиқлигини таъминловчи интеграл дарсларнинг хоссалари, миллий ва умуммаданий анъаналар, кадрятларга асосланган педагогик технологияларнинг имкониятларига оид илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда. Амалга оширилаётган илмий тадқиқот натижалари жисмоний тарбия фани орқали ўқувчиларда ёши ва жинсига мувофиқ куч, тезкорлик, чаққонлик, сабр-тоқат, сабот-матонат, чидамлилиқ, ирода ва ҳиссиётни бошқара олиш сифатларини такомиллаштириш, уларда шахсий гигиенани сақлашга нисбатан онгли муносабатни ўстириш жараёнларининг муваффақиятида акс этмоқда.

Мамлакатимизда узлуксиз таълим тизимини тубдан такомиллаштириш, таълим мазмуни, унинг моддий-техник базаси ва ўқув таъминоти мустаҳкамлаш, малакали педагог кадрлар тайёрлаш борасида амалга оширилаётган ислохотлар умумий ўрта таълим мактаблари ўқув предметлари мазмунини жисмоний тарбия фанига интеграциялаш, таълим-тарбия жараёнига илғор педагогик технологияларни жорий этиш имкониятларини кенгайтирмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президенти қарорларида “ёшлар жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиши учун шарт-шароитлар яратиш, улар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш”(1) белгиланган. Бу борада жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбия интеграциясининг педагогик имкониятлари ҳолатини таҳлил этиш, ўқувчи шахсининг шаклланганлик индикаторларини аниқлаш ва мезонларини такомиллаштириш, методик тавсиялар ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этиб, баркамол авлодни камол топтиришга қаратилган ҳаракатларнинг натижавийлигини таъминлайди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги ПФ-4947-сон, 2019 йил 29 апрелдаги «Ўзбекистон Республикаси халқ таълими тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги ПФ-5712-сон Фармонлари,

2018 йил 14 августдаги «Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмонан баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чоратadbирлари тўғрисида»ги ПҚ-3907-сон Қарори, Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги «2019-2023 йиллар давомида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги 118-сон Қарори ҳамда мазкур фаолиятга тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг мақсади** умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбия интеграциялашувининг назарий асосларини аниқлаш ҳамда амалий татбиқ этишга доир илмий-методик тавсиялар ишлаб чиқиш

**Тадқиқотнинг усуллари.** Тадқиқот жараёнида педагогик кузатув, суҳбат, сўровнома, тест, қиёсий таҳлил, умумлаштириш, моделлаштириш, натижаларни математик-статистик қайта ишлаш ҳамда педагогик тажриба-синов методларидан фойдаланилди.

Умумий ўрта таълим мактабларида ўқувчи шахсини шакллантиришда жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбия интеграциялашуви жараёни белгиланиб, тажриба-синов ишларига Бухоро, Навоий, Хоразм вилоятининг 9 та мактабларидаги 438 нафар ўқувчилар жалб этилган.

Олиб борилган изланишлар натижасида куйидаги тадқиқот натижаларига эришилди:

жисмоний тарбия фани ўқув таркибининг интеграциялашган ўқув мазмуни жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбиянинг ўзаро боғлиқлик хусусиятларини (таълимий, умуммаданий, ривожлантирувчи, маънавий, тарбиявий, соғломлаштирувчи) аниқлаштириш асосида такомиллаштирилди;

жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбия интеграциялашуви жараёнларининг типологик тузилмаси жисмоний (соғлом турмуш, ҳаракат, жисмоний сифат, ўз-ўзини ривожлантириш) ва маънавий-ахлоқий (ватанпарварлик, соғлом дунёқараш, қадрият, инсонпарварлик) тарбия элементларининг ўзаро ижобий таъсирлашув имкониятларини қўллашга устуворлик бериш асосида ишлаб чиқилди;

умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия фани ўқитувчиларининг педагогик ҳамкорлик фаолияти функциялари жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбияга йўналтирилган мониторинг кўрсаткичларини (ижтимоий, интеллектуал, психологик, коммуникатив, мослашувчанлик) киритиш асосида такомиллаштирилди;

### **Хулоса**

1. Жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбия ўз мазмун-моҳияти билан шахс ижобий сифатлари ҳисобланган эътиқод, меҳр-шафқат, поклик, ҳалоллик, тўғрисиўзлик, чاقқонлик, эпчиллик, саботлилик, меҳнатсеварлик, ватанпарварлик кабиларни ўзида мужассамлаштирган маънавий-ахлоқий билим, тушунча, кўникма ва малака, баҳо, онг, мулоҳаза, дид, ҳис-туйғу, идеал, тафаккур, маънавий-ахлоқий ва жисмоний қадриятларда намоён бўлиши, ривожланиши бўлажак мутахассисларнинг назарий ва амалий тайёргарликларини кучайтириш орқали уларда жисмоний ва маънавий-ахлоқий сифатларни такомиллаштириш зарурлиги аниқланди.

2. Ўқувчиларда жисмоний ва маънавий-ахлоқий сифатларни ривожлантириш механизмлари (ўқитувчи ва ўқувчи ҳамкорлиги, ўқиш мотивлари, рухий-физиологик кечинмалар, шахслараро муносабат, индивидуаллик) асосида уларнинг инновацион, касбий креативлик, конструктивлик, мустақиллилик, қатъийлик, ватанпарварлик, камтарлик, кучлилик, сабр-бардошлик, қаноатлилик, саҳийлик каби фазилатларни ривожлантириш, уларда жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбия интеграциясини таъминлаш жараёнини такомиллаштиришнинг омили эканлигини кўрсатди.

3. Умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларида жисмоний ва маънавий-ахлоқий сифатларни такомиллаштириш мақсадли, ўз мақомига етиши учун муайян функциялар ва тамойилларга таянади. Тадқиқот жараёнида бу функциялар ва тамойиллар ишлаб чиқилиб,

уларга асосланган ҳолда аудитория ва аудиториядан ташқари ишлар ташкил этилди ҳамда амалга оширилди. Ўтказилган назарий ва амалий машғулотлар ҳамда маънавий-маърифий тадбирлар, жисмоний ва маънавий-ахлоқий қадриятларни ўрганиш ҳамда фойдаланиш ишлари бўйича мақсад, вазифаларни талаб даражасида бажаришга имкон берди.

4. Умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларида жисмоний ва маънавий-ахлоқий сифатларни такомиллаштириш йўналишида ташкил этиладиган педагогик жараёнларда замонавий педагогик технологияларга асосланган интерактив метод ва воситаларни танлаш, улардан самарали фойдаланиш қўйилган мақсадларга эришишни кафолатлайди. Ишлаб чиқилган моделлар ва технологик хариталар белгиланган мақсад ва вазифалар асосида тайёрланганлиги, кўзланган натижаларга эришишни таъминловчи ўзаро боғлиқ бўлган компонентлардан иборат тизим сифатида жисмоний ва маънавий-ахлоқий сифатларни такомиллаштиришга хизмат қилади. Умумий ўрта таълим мактабларида ўқитиладиган жисмоний тарбия фанининг ўқувчиларда жисмоний ва маънавий-ахлоқий сифатларни такомиллаштириш бўйича имконияти чексизлиги инobatга олиниб, ушбу фан мазмунидан ўқувчиларга жисмоний ва маънавий-ахлоқий билим, кўникма, малакаларни, ахлоқий-эстетик мулоҳаза, маънавий-ахлоқий ҳис-туйғу, эътиқодни ривожлантиришга кўмаклашувчи мавзуларни замонавий педагогик технологиялар асосида ўқитиш жараёнини ўқувчилар фаоллиги ва мустақил фаолияти билан интеграцияси асосида ташкил қилиш кафолатланган натижаларга олиб келиши исботланди.

5. Умумий ўрта таълим мактабларида амалга оширилган тажриба-синов натижалари жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбия интеграциясини такомиллаштириш жараёнини муайян режа ва дастурга, аниқ педагогик шарт-шароитларга таянган ҳолда олиб борилиши мақсадга мувофиқ эканлигини тасдиқлади. Бу эса натижада ўқувчиларда жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбия интеграциясининг такомиллашиши ва улар ҳар бир ўқувчининг ҳаёт тарзига айланишига олиб келганлиги аниқланди.

Умумий ўрта таълим мактаблари ўқувчиларида жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбия интеграциясини такомиллаштириш юзасидан **тавсиялар**:

- ўқувчиларда жисмоний ва маънавий-ахлоқий сифатлар ҳамда тасаввурларни шакллантирувчи концептуал ёндашувни жорий этиш ҳамда шахсга йўналтирилган таъсирнинг аҳамияти ва ўзига хос хусусиятларини инobatга олиш;

- ўқувчиларда жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбия интеграциясини ривожлантиришда халқ анъаналаридан самарали фойдаланиш орқали замон талабларига жавоб берадиган рақобатбардош кадрлар тайёрлашнинг ташкилий-педагогик шарт-шароитларини такомиллаштириш;

- умумий ўрта таълим мактаблари ўқув режасига киритилган жисмоний тарбия фанини ўқитишда янгиланган технологик моделлар яратиш ва амалиётда қўллаш орқали ўқувчилар жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбияси интеграциясини такомиллаштиришга эришиш;

- ўқувчилар жисмоний ва маънавий-ахлоқий тарбияси интеграциясини такомиллаштириш йўналишидаги дарсларни илғор хорижий тажрибаларга асосланган инновацион ёндашувлар асосида ташкил қилиш ва амалиётга татбиқ этишнинг истиқболли дастурларини ишлаб чиқиш.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги ПФ-4947-сон Фармони// –Т.; Маънавият газ. 2017. –94 б.

2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев раислигида 2019 йил 19 март куни ўтказилган видеоселектор йиғилишидаги “Ёшларни маънавиятини юксалтириш ва уларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш тўғрисида”ги маърузасида белгилаб берилган вазифалар ижросини таъминлаш бўйича 5 та муҳим ташаббус. –Т.; Халқ сўзи газ. 7-сон. 6 б.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 29 апрелдаги “Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5712-сонли Фармони. –Т.; Маърифат газ. 2019. 64–сон. 6 б.



4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги “2019-2023 йиллар давомида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги №118-сон Қарори//Т.; Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий баъзаси. 2019. - 09/09/118/2612-сон.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 14 августдаги “Ёшларни маънавий-ахлоқий ва жисмонан баркамол этиб тарбиялаш, уларга таълим-тарбия бериш тизимини сифат жиҳатидан янги босқичга кўтариш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3907-сонли Қарори//Т.; Қонун ҳужжатлари миллий баъзаси. 2018. 1706-сон.

6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2909-сонли Қарори//Т.; Халқ сўзи газ. 2017. 79(6773)-сон. - 48 б.

## **ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ АКТИВИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЕ MOODLE**

*Кадилов Р.Х., к.п.н., доцент,  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

***Аннотация:** Статья посвящена проблеме активизации самостоятельной работы студентов посредством информационных технологий, в частности через систему дистанционного обучения Moodle. Представлен литературный анализ проблемы, выбора оптимальной модели, а также методические и технологические вопросы по созданию курса семинара в виде ЭССЕ.*

***Ключевые слова:** Образовательная платформа Moodle, электронно образовательные курсы, семинар, эссе.*

**Введение.** Информатизация современного общества, развитие информационно-коммуникационных технологий, изменения в системе образования вызвали необходимость применения дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе высшего образования.

Актуальной темой дискуссий, является вопросы усвоения в кратчайшие сроки технологию дистанционного обучения, образовательной платформы Moodle. По сути, данная образовательная платформа представляют собой информационные технологии, обеспечивающие доставку обучающимся основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения [1,3].

**Цель данной работы** - анализ начального опыта использования технологии дистанционного обучения в направлении образования «физическая культура», выявления проблемы и оптимальных моделей по организации самостоятельной работы студентов на примере теории и методики физической культуры.

**Методы исследования.** На основе анализа научных публикаций и исследований, обобщения опыта по направлению трансформации педагогическую деятельность в электронно образовательную среду, представлены методические и технологические особенности создания элемента «семинар» на примере теории и методики физической культуры.

**Результаты исследования и их обсуждение:** История развития дистанционных форм обучения насчитывает уже не одну сотню лет [3]. Проблемы внедрения их в педагогическую практику рассматривались в работах многих авторов. Необходимо отметить, что среди множества имеющихся на сегодняшний день технологий дистанционного обучения (электронная почта, телеконференции, форумы, чаты, электронные доски объявлений, виртуальные интерактивные доски и др.) являются основную систему дистанционного обучения. Это обосновано широким функционалом современных систем дистанционного обучения: они содержат средства создания, хранения и доставки учебного контента, а также средства управления обучением.

С переходом дистанционной форме обучения, находить своего решение ряд социально-экономические проблемы общества:

- повышение общеобразовательного уровня населения;
- расширение доступа к высшим уровням образования;
- удовлетворение потребностей в высшем образовании;
- организация регулярного повышения квалификации специалистов различных направлений [1].

Широкие возможности в этом плане открывает появление новых образовательных технологий в общих и конкретных направлениях образования. Например, в работе В. И. Андреева 2011 г., отмечено, что в последние годы произошло понимание того, что качественное образование практически невозможно без эффективных информационно-коммуникационных технологий обучения и воспитания студентов, которые охватывают все большее образовательное пространство и занимают все больше времени в образовательной деятельности [9].

Одной из особенностей современного образования предполагается широкое использование интерактивного обучения. Интерактивные методы, их возможности и практическое использование в системе высшего профессионального обучения способствует более эффективной организации образовательного процесса, в котором студент становится полноправным, активным участником. При этом особая роль отводится введению в учебный процесс элементов дистанционного обучения. Таким образом, речь идет о смешанной форме подготовки, когда для решения определенных образовательных задач используются элементы электронного обучения [1,4,5,7].

Предназначения технологии дистанционного обучения довольно широко: они могут служить инструментальной основой при организации дистанционного обучения, могут активно использоваться в сочетании с традиционными формами и методами обучения, могут использоваться для построения сетевого взаимодействия вуза с организациями-работодателями [7].

Организация самостоятельной работы студентов с использованием дистанционной системы moodle, возникающие проблемы организации самостоятельной работы студентов посредством информационных технологий, в частности через систему дистанционного обучения Moodle, многие авторы решают своеобразно. Например, разработанный (А.А. Толстенева, В.К. Винник, О.С. Терехина, Е.Н. Кривенкова 2014) информационно-проектный метод обучения, предполагает выполнение студентами постепенно усложняющихся профессионально-значимых междисциплинарных проектных заданий. Разработанная модель реализует идею о необходимости и возможности повышения эффективности самостоятельной работы студентов за счет организации систематической профессионально направленной проектной деятельности, ориентированной на формирование профессиональных компетенций студентов в системе Moodle [9].

Как один из направлений организации самостоятельной работы показывают, что современные информационные технологии обладают большим потенциалом для решения поставленной задачи. Например:

1. Содержательный компонент модели находит отражение в компонентах электронной среды [3].

2. Организационно-методический компонент модели содержит:

- введение с краткой характеристикой курса и сведения об авторах курса;
- учебную программу;
- требования к результатам освоения основной профессиональной образовательной программы, характеризующие общие и профессиональные компетенции и т.д.

3. Информационно-обучающий компонент модели содержит:

- цели, задачи, график и структуру внеаудиторной самостоятельной работы
- текстовые ресурсы с гиперссылками, учебные пособия и т.д.

- обосновать и аргументировать значимость и целесообразность использования электронных образовательных курсов на платформе LMS MOODLE в контексте повышения качества самостоятельной работы студентов при изучении вузовского курса физики.

В связи с феноменом глобализации происходящих в мире, актуально вопросы уточнения понятие электронных образовательных курсов (ЭОК) и их место в системе смешанного обучения (В. Ю. Шурыгин, Л. А. Краснова 2014 г.) Научная новизной работы является выделение основные отличительные признаки и возможности для интенсификации учебного процесса и активизации самостоятельной работы студентов. В практической значимости статьи изложены возможности дистанционных элементов на платформе LMS MOODLE, а также особенности их применения позволяют определить пути оптимизации и рационализации учебного процесса, усовершенствования методов и средств по представлению информации, мониторинга, диагностики различных видов самостоятельной деятельности [9].

Вне зависимости от содержания и объема предлагается выделить следующие характеристики электронных курсов:

1. Адекватность содержания, под которой подразумевается:

- соответствие государственному образовательному стандарту;
- полнота представления учебного материала для освоения дисциплины (раздела дисциплины);
- поддержка различных форм обучения (индивидуальной и коллективной);
- поддержка разных видов занятий (изучение теоретического материала, практические и лабораторные работы);
- поддержка разных форм контроля знаний (рубежного, итогового, самоконтроля), учет новейших тенденций в науке и технике.

2. Эффективность формы представления информации, которая определяется: доступностью к образовательным ресурсам, простотой и удобством применения и навигации, эргономичностью, наличием **тьютера** -преподавателя, координирующего действия студента, мониторингом и поддержкой активности студента, обеспечением коммуникации с преподавателем и сокурсниками, получением консультации, защитой и возможностью восстановления информации;

3. Экономическая эффективность, которая определяется следующими показателями: длительный срок эксплуатации, возможность модернизации в процессе работы, низкая себестоимость и цена, разумная конфигурация необходимых технических и общесистемных средств [4].

К инновационным качествам электронно-образовательным курсам (ЭОК) относятся:

- обеспечение функционирования компонентов образовательного процесса;
- получение информации;
- наличие обратной связи;
- интерактивность;
- возможность организации различных видов учебной деятельности;
- аттестация (контроль учебных достижений);
- возможность удаленного (дистанционного) полноценного обучения.

Таким образом, использование ЭОК укладывается в рамки новой парадигмы высшего образования, которая характеризуется следующими основными чертами:

- образование, доступное в любой точке земного шара;
- обучение через всю жизнь;
- профессиональная подготовка без отрыва от производства (В.С. Беляков 2004, А. А. Вербицкий 2012) [3, 5].

Однако, несмотря на достаточно большое количество исследований, некоторые вопросы требуют своеобразного разрешения. В частности, актуальной является проблема активизации самостоятельной работы студентов на основе использования элементов дистанционных образовательных технологий [6].

Организация самостоятельной работы студентов на примере учебной дисциплины Теории и методики физической культуры (в форме написания ЭССЕ) предполагает решения следующих методических компонентов.

Необходимо заранее составить перечень общепринятых правил оформления ЭССЕ:

1. Шрифт: Придерживаться стандартных правил оформления: использовать шрифт Times New Roman, 14 размер, интервал 1,5.

2. Нумерация страниц: По тексту применяется сквозная нумерация, на титульном листе страница не ставится, но при нумерации учитывается.

3. Подзаголовки: В основной части эссе могут использоваться подзаголовки, которые допустимо выделить полужирным шрифтом. Печатать подзаголовки следует с абзацного отступа, с заглавной буквы, без точки в конце подзаголовка и без использования подчеркивания.

4. Графический материал. В основной части эссе могут присутствовать схемы, диаграммы, таблицы. Все рисунки и таблицы нумеруются, а их название располагается посередине строки (Рисунок 1 – Название, Таблица 1 – Название). Название рисунка пишется под рисунком, а название таблицы – над таблицей.

5. Оформлению эссе. Перед началом написания эссе необходимо обдумать план. Для этого, нужно знать из каких частей оно состоит. Несмотря на то, что этот жанр подразумевает полную свободу творчества, определенные требования к оформлению эссе все же существуют.

6. Требования к структурным элементам эссе:

- титульный лист;

- текст эссе;

- список литературы.

7. Оформление титульной страницы

Правильное оформление работы подразумевает наличие титульного листа с указанием темы, автора, учебного заведения, руководителя, места и времени выполнения. Слово «Эссе», которое располагается посередине страницы, чаще всего пишется более крупным шрифтом, по сравнению с остальным текстом (Предлагается образец титульной страницы эссе)

Оформление содержания эссе:

1. Вступление: Любая письменная работа имеет вступление, которое призвано ввести читателя в курс проблемы, заинтересовать темой. У читателя не должно остаться вопросов по поводу темы, ее актуальности и значимости. Следует выдерживать логическую связь между введением эссе и основной частью.

**Внимание!** Введение эссе не выносится на отдельную страницу и не имеет заголовка.

2. Основная часть: Далее необходимо логично и последовательно приводить аргументы, раскрывая заявленную тему. Рекомендуются активно использовать мнения различных ученых, приводить цитаты и ситуации из жизни.

Используемые цитаты должны быть заключены в кавычки и содержать ссылку на первоисточник с указанием авторства, года издания и страницы расположения цитируемой фразы. Информация об источнике (ссылка) может приводиться в круглых скобках по тексту или в квадратных скобках с указанием порядкового номера источника в списке литературы.

Каждое утверждение должно сопровождаться пояснением и примером. В заключение каждого раздела с утверждением должен быть вывод или итоговое суждение.

3. Заключение: В заключительной части вновь озвучивается проблема, обобщаются все суждения из основной части и делается общий вывод, основанный на авторской позиции.

**Запомни!** Как и введение, заключение не пишут на отдельной странице и не указывают в заголовке слово “Заключение”.

4. Оформление списка литературы: Среди используемых источников желательно указать монографии, сборники конференций и научные статьи в периодические издания, а также учебники и учебных пособий по теории и методики физической культуры.

Оформляется список литературы в соответствии с установленными стандартами (показать примеры библиографических описаний)

При выполнении работы студентами необходимо указать Модуль№, тему, учебную группу, ФИО: по каждому модулю, выбор темы произвольно; объем не более 3-5 страниц; создать в документе Microsoft Word.

Создание элемента «семинар» в образовательной платформе Moodle, является довольно сложным процессом работы и в технологическом плане. Как вид самостоятельной работы для студентов, позволяющий взаимно оценивать работы в заранее установленным и предусмотренным критериями. После добавления элемента «семинар» необходимо называть, например «ЭССЕ 1», далее введение семинара указывается срок и некоторые особенности выполнения, перепроверки и критерия оценивания.

Определение параметров оценки предусматривает количество баллов (оценки) за написания и рецензирования ЭССЕ. Именно совокупным оцениванием студент может за рецензию получить столько-сколько за ЭССЕ. Указывается объема файл с инструкцией (указывается объем до 5 мегабайт)

После указания некоторых элементов настройки, создается файл «ЭССЕ» необходимо заходить в пункт «Семинар ЭССЕ 1» определится заданными табличками настройки: задать введения семинара; предоставить инструкцию для работы (правила оформления); редактировать формы оценки.

В пункте редактирования формы оценки указывается критерии оценки которых студенты могут применять (на пример: критерия 1 - грамотность (подробно, ошибка 2 балла т.д.); критерия 2 – соответствия теме и подробно). После сохранения, будет возможность студентам по заданным критериям оценивать (рецензировать) работу других. Таким образом, ЭССЕ можно давать студенту, предварительно написав подробную инструкцию. Далее в фазе представления работу студенты должны написать в виде файлов и загружать. С помощью кнопки распределения, или случайного распределения можно указать количество рецензирования (отключается само оценивания). После того как студенты рецензировали в случайном порядке друг - друга, преподаватель может добавить свою оценку.

**Выводы:** Как показывает начальная практика современности - организация образовательного процесса и самостоятельной работы на основе ЭОК вызывает живой интерес у преподавателей и студентов, поскольку такая форма работы является важным дополнением к традиционным формам обучения, который позволяют каждому студенту построить индивидуальные траектории развития и обучения, обеспечивают оптимальность формирования профессионально важных качеств и компетенций.

#### Список литературы

1. Анисимова Т.И. Организация самостоятельной работы бакалавров средствами дистанционного обучения // *Фундаментальные исследования*. – 2013. – № 11-4. – С. 747-750.
2. Бороненко Т. А., Федотова В. С. Направления подготовки будущих педагогов к использованию дистанционных образовательных технологий в профессиональной деятельности (праксиологический аспект деятельностного подхода) // *Образование и наука*. 2015. № 3 (122). С. 87-105.
3. Вербицкий А. А. Становление новой образовательной парадигмы в российском образовании // *Образование и наука*. 2012. № 6 (95). С. 5-18.
4. Гуцин Ю. В. Интерактивные методы обучения в высшей школе // *Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна»*. 2012. № 2. С. 1-18.
5. Жидков А.А., Гордеев К.С., Егорова М.И., Пасечник А.С., Кокарева М.Е. Роль moodle в организации самостоятельной работы // *Международный студенческий научный вестник*. – 2018. – № 2.;
6. Kadirov R. X., Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishida ilmiy faoliyatning integrative yondashuv istiqbollari // *Vuxoro davlat universiteti ilmiy axborot jurnali*, - 1/2018, - 196-201 bet.
7. Реутова Е. А. Применение активных и интерактивных методов обучения в образовательном процессе. Новосибирск: Изд-во НГАУ, 2012. 58 с.
8. Стариченко Б. Е., Семенова И. Н., Слепухин А. В. О соотношении понятий электронного обучения в высшей школе // *Образование и наука*. 2014. № 9 (118). С. 51-68.
9. Шурыгин В. Ю. Использование элементов дистанционного обучения в LMS Moodle при изучении раздела «Механика» вузовского курса физики // *Актуальные вопросы в научной работе и образовательной деятельности: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции*. Тамбов: Юком, 2014. Ч. 3. С. 159-160.

UDK 159.923

**BO‘LAJAK JISMONIY MADANIYAT O‘QITUVCHILARNING KASBIY  
TAYYORGARLIGIDA INTEGRATSIYALASH JARAYONNING AHAMIYATI**

*Eryigitov D.X., o‘qituvchi,  
Jizzax davlat pedagogika instituti, Jizzax, O‘zbekiston*

*Annotatsiya.* Ushbu maqolada bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarning psixologik-pedagogik bilimlarini integratsiya jarayonining ta‘lim-tarbiya, fanlararo aloqa prinsiplarining ayrim jihatlari yoritilib berilgan.

*Tayanch so‘zlar:* boshlang‘ich ta‘lim, o‘qituvchi, integratsiya, komponent, psixologik-pedagogik, prinsiplar, bilim, ko‘nikma, malaka.

Yurtboshimiz bolalar sportini rivojlantirish mavzusiga alohida to‘xtalib, ta‘lim va tarbiya ishlarini sport va jismoniy tarbiya bilan uyg‘un ravishda olib borish shart ekanini takidlaganlar. Sport sog‘lig‘ni mustahkamlabgina qolmay, balki hayot sinovlaridan, turli ruxiy va mafkuraviy xujjatlardan mardonavor o‘tish yo‘lida mustahkam qalqon bo‘luvchi irodani ham toblaydi.

Bolalar tarbiyasi jarayonida o‘z ishini puxta biladigan, malakali va har bir bolaga individual yondasha oladigan pedagog-kadrlarni jalb qilgan holda, ularni go‘dakligidan fikr va tafakkurni to‘g‘ri shakllantirib borsak, kelajakda yuksak saviya, bilim va ma‘naviyatga ega bo‘lgan barkamol avlodni tarbiyalashning asosiy bo‘g‘ini bo‘lgan boshlang‘ich ta‘lim tizimini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratilishi zarurdir.

Integratsiyalashgan ta‘lim-tarbiya, fanlararo aloqalarning ayrim jihatlari mashhur pedagoglarning ishlarida ko‘rib chiqilgan[2,3].

Bir qator ishlar boshlang‘ich ta‘limdagi fanlararo va fanlar ichidagi aloqalarga bag‘ishlangan. Bu muammolar o‘quv fanlarini integratsiyalashga o‘tishning yaqin rivojlanish zonasidir[1,2].

Boshlang‘ich maktab fanlarining integratsion aloqalari kam ishlab chiqilgan bo‘lib[5], qarama-qarshi ifodalangan. Bu aloqalarning mohiyati haqida olimlar orasida qarama - qarshiliklar ko‘p.

Zamonaviy jismoniy madaniyat o‘qituvchilari ushbu vazifalarni hal etish uchun tashkiliy jihatdan ham, mazmuniy jihatdan ham boshlang‘ich ta‘limning integrativ xarakterini, o‘zining bo‘lajak kasbiy faoliyatining integrativ yo‘nalganligini aniq his qila olishi zarur. Bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining kasbiy tayyorgarligida integratsiyalash zarurati unda kasbiy kompetentlikni shakllantirish samaradorligini belgilab beruvchi asosiy shartlardan biri hisoblanadi. Boshqacha aytganda, integrativ yondashuv nuqtai nazaridan ko‘rib chiqilgandagina bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarining metodik tayyorgarligi samarali bo‘ladi.

**Tadqiqotning maqsadi:** Bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilarning kasbiy tayyorgarlik bilimlarini integratsiya jarayonining samaradorligini oshirish.

**Tadqiqotning metodlari:** Pedagogik kuzatishlar va nazorat testlari. Mavzu yuzasidan adabiyotlar tahlilini o‘rganib chiqish amalga oshiriladi. Boshlang‘ich maktab fanlarining integratsion aloqalarini va psixologik - pedagogik integratsiyani maxsus prinsiplari ishlab chiqiladi.

**Natija va uning muxakomasi:** Integratsiya atama va uslubiy nuqtai nazardan hodisa sifatida nima ekanligini ko‘rib chiqaylik. «Integratsiya» so‘zi lotincha integratio – tiklash, to‘ldirish, «integer» - butun so‘zidan kelib chiqqan. Bu borada ikki tushunchaga egamiz:

- tizim, organizmning alohida tabaqalashtirilgan qism va vazifalarning bog‘liqlik holatini bildiruvchi tushuncha va shu holatga olib boruvchi jarayon.

- tabaqalashtirish jarayonlari bilan birga amalga oshirilayotgan fanlarni yaqinlashtirish jarayoni.

Differensiatsiya fransuzcha - (diffe‘rentiofion lotincha differentia - farq, har xillik, ya‘ni

butunni bo'laklarga bo'lish, ajratish. Ta'lim mazmunini integratsiyalash - dunyo an'anasi (g'oya, fikr, intilish). Integrativ yondashish turli darajadagi tizimli aloqalarning ob'ektiv yaxlitligini aks ettiradi (tabiat- jamiyat - inson). Integratsiya ilgari bo'lingan qismlarni bir butunga birlashtirish bilan bog'liq. U tizim elementlarining yaxlitlik va uyushqoqlik darajasining oshirishga olib keladi[3].

Ta'lim jarayonida integratsiyalash mobaynida bir-biriga bog'liqlik hajmi oshadi va tartibga tushadi, shu tizim qismlarning ishlashi va o'rganish ob'ektining yaxlitligi tartibga solinadi.

Zamonaviy didaktik va metodikada ta'kidlanishicha, o'quvchilarni o'qitish, rivojlanishi va tarbiyasining muvaffaqiyatlari ularda dunyo birligi haqida tushunchaning shakllanganligi, o'z faoliyatlarini umumiy tabiat qonunlari asosida yo'lga solish zaruriyatini tushunishlari, jismoniy tarbiya kursida fanlararo va fanlar ichidagi aloqalarni yecha olishlari bilan bog'liq.

Avvalam bor o'qituvchilarning amaliy texnologiya tayyorligi qanchalik chuqur va ko'p qirrali bo'lmasin tayyorgarligi bilan to'ldirilgan bo'lishi kerak. Shu vaqtda psixologik-pedagogik integratsiya tizimini to'g'ri tanlamoq lozim[4].

O'ylaymizki uchta har xil, lekin bir-biri bilan bog'liq bo'lgan komponentlarni metodologik, texnologik va shaxsiy integratsiyasi bor vaqtda psixologik-pedagogik bilimlarni o'rganish ancha oson, tez va produktiv bo'ladi. Bular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- birinchisi nazariy bilimlarga ega bo'lish va metodologik refleksiya tajribasini oshirish orqali;

- ikkinchi komponent metodik va texnologik darajadagi psixologik-pedagogik bilimlarni o'z ichiga oladi;

- uchinchi komponent funksiyasiga-pedagogning shaxsiy rivojlanishi, o'z-o'zligini shakllanishi kiradi.

Yuqoridagi komponentlar o'z ishlarida quyidagi talablarga javob berishi kerak.

- bilim olish bo'lajak o'qituvchining kerakli hususiyatlarini va ish turlarini shakllantirishga qarab olinishi kerak.

- psixologik-pedagogik fanlar strukturasi bilimga ega bo'lish protsessidan ko'ra bilimga ehtiyojni oldinroq bo'lish sharoitlarini yaratib berishi kerak.

- bo'lajak o'qituvchining imkoniyat, xususiyat, forma va metodlarni birligini tajribada amalga oshirish sharoitlarini yaratib berishi kerak, shuningdek talabalarni egallagan tushunchalarini o'quv jarayonidan davolashda uzluksiz ishlatilishi va rivojlanish sharoitlarini yaratib berish kerak.

Psixologik-pedagogik tartibli integratsion jarayonni samaradorligi va tizimli, integrallashgan bilimni shakllanishi haqida to'liq ma'lumot olish uchun, quyidagi kuzatishlarni berilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkillashtirish kerak:

- talabalarining bilimlarni o'zlashtirishga psixologik tayyorligini o'rganish;

- bilim olishga tayyorgarlik darajasini aniqlash;

- faktlar, xolatlar, konunlar haqidagi bilim doirasini aniqlash;

- pedagogik jarayon, o'qituvchilik mehnatiga motivatsion va emotsional munosabatini aniqlash.

Talabalarining kasb tanlashida bu indikator juda katta ahamiyatga ega. Bu indikator orqali bo'lajak o'qituvchini o'qitish va bilim berish jarayoniga munosabatini aniqlash mumkin. Psixologik-pedagogik tartibli o'qitishning integratsion jarayonni texnologik ta'minlanuvini analizi, o'qituvchini bilim berish metodlarini, usullari va formalarini to'liq aks ettirishga yordam beradi.

**Xulosa** qilib aytganimizda pedagogika oliy ta'lim muassasasining muhim masalalaridan biri bo'lajak jismoniy madaniyat o'qituvchilariga aqliy faoliyat usullari yordamida ta'lim berishdir. Aqliy faoliyat usullariga fikriy tasavvur va tafakkur usullarini umumlashtirish, mavhumlashtirish va boshqalar kiradi. Xususiyan umumiyga umumlashtirish usuli (induktiv yo'l bilan), masalan, quyidagi amallar tartibida aks etishi mumkin:

- a) topshirilgan predmetlarni solishtirish;

- b) ularning har biri uchun umumiy bo'lgan barcha belgilarni ajratish va nomini aytish;

- v)predmetlarni ushbu belgilarga ko'ra birlashtirish;

Umumlashtirishni didaktik yo‘l bilan amalga oshirilgan holatda (umumiydan xususiylga) bo‘lajak jismoniy madaniyat o‘qituvchilari tushunchani tanlab olishi va umumiy belgilarini aytishi lozim. Yangi topshiriqlarni hal etishga ongli ravishda ko‘chirib o‘tkazish aqliy faoliyat usulini o‘zlashtirganlik ko‘rsatkichi bo‘lib hizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Kalyagin L.L. Aleksinka O.L. “Integratsiya shkolnogo obucheniya” Nachalnaya shkola 1990 g. № 9.
2. Kukushin V.S. Boldireva A.V. “Pedagogika na’chalnogo obrazovaniya” “Mart” 2005g.
3. Mavlonova R.A. “Boshlang‘ich ta’limning integratsiyalashgan pedagogikasi” Metodik qo‘llanma Toshkent-2005y.
4. Shorustamova D.S. “Boshlang‘ich ta’lim darslarini integratsiyalashda pedagogik psixologik yondoshuv” Magistir akademik darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. –T. 2014y.
5. Yakibova D.Sh. “Boshlangich ta’limda integratsiya intellektual taraqqiyot omili sifatida” Maktab ta’limi jurnal.

**УДК 796.011.3**

### **БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИГА МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШ**

*Олимов А.И., ўқитувчи,*

*Жиззах давлат педагогика институти, Жиззах, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Мақолада бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини касбий билимларини ошириши учун бугунги кун талабларидан келиб чиқган ҳолда фойдаланиши учун зарурий дастурий воситалар жумладан махсус мобил иловалар яратишининг зарурияти ўрганилган.

*Калит сўзлар.* Инновацион технология, масофавий таълим, жисмоний тарбия ўқитувчилари, мобил иловалар, интернет технологиялар.

**Долзарблиги:** Ўзбекистон Республикаси Олий ва Ўрта махсус таълим Вазирлигининг 2020 йил 27 мартдаги “Олий таълим муассасаларида масофавий таълимни жорий этиш тўғрисида”ги 233-сонли буйруғи ижросини таъминлаш, таътил вақтида ўқув жараёнини узлуксизлигини таъминлаш ҳамда талабаларнинг билим олиш даражасини масофадан туриб қўллаб-қувватлаш мақсадида мамлакатимиз олий ўқув юртларида муайян ишлар амалга оширилмоқда. Таълим жараёнини ташкил қилишда ушбу ўзгариш олий таълим муассасалари профессор-ўқитувчилари зиммасига ҳам катта масъулият юклайди. Бу, амалга оширилаётган ишларда ўз аксини топмоқда.

Замонавий технологиялар масофавий олий педагогик таълимни янги ташкил қилинишига асос яратади. Бундай таълимда педагоглар, компьютер дастурчилари ва мутахассислари ёрдамида янги ўқитиш курсларини яратишлари лозим бўлади. Замонавий таълим тизими ўқитувчидан масофавий ўқитиш тизимига тайёр бўлмоғини, яъни илғор ўқитиш технологияларни (Компьютер, интернет, смартфон, ТВ – технологиялар ва ҳ.к.) ўзлаштирган бўлишини тақозо этмоқда [2].

Талаба-ёшларнинг қўлларида мобил телефони билан юрганини кўрганимизда, гоҳида ғашимиз келарди. Аммо бугунги вазият тақозосига кўра таътилга кетган талабалар масофавий таълим олишларида компьютерлар билан бир қаторда мобил телефонлари ҳам жуда қўл келмоқда. Энг муҳими, улар узлуксиз масофавий таълим олиш имконига эга бўлмоқда [6].

Ахборот ресурсларидан ўқув жараёнида фойдаланиш ихтиёрий масофавий ўқитиш тизимининг асосий компонентларидан бири саналади. Мазмун ва шакл жиҳатдан юқори даражали ўқув материаллар мустақил таълим жараёнини рағбатлантириш ҳисобига ўқув жараёни самарадорлигини оширади. Ўқитишнинг масофавий шакли, биринчи навбатда, ўқитувчи ва талабалар ўртасидаги ўзаро алоқага таянади [4,7]. Шу нуқтаи назардан, олий ўқув юртларида мутахассисларни тайёрлаш жараёнини такомиллаштиришга ва уларнинг касбий тайёргарлигига қўйилган Давлат Таълим Стандартлари талабларини амалга оширишга оид илмий-тадқиқот ишларини олиб бориш, жумладан, бўлажак жисмоний тарбия



ўқитувчиларининг касбий фаолиятга оид ўқув-тарбия жараёнини самарали ташкил этишнинг шакл, метод ва воситалари, янги инновацион технологияларини ўқув жараёнига қўллаш, ихтисослик фанларидан бўлажак мутахассисларни касбий билим кўникмаларини ошириш учун ўқув-услубий таъминотларни яратиш каби ишларнинг етарли даражада олиб борилмаётганлиги ишимизнинг долзарблигини белгилайди.

**Мақсад ва вазифалар.** Олий ўқув юр்தларининг жисмоний маданият йўналиши талабаларининг бугунги кунда масофавий таълим олиш жараёнларида энг кўп ва қулай бўлган замонавий инновацион технологиялар ва дастурий воситалар жумладан мобил иловалардан фойдаланишларини ўрганиб таҳлил қилишни мақсад қилганмиз. Шунингдек бўлажак мутахассис-талабаларнинг фанлардан маълумотларни олиш ва мутахассислиги бўйича фанларни ўқишда бугунги кун талабларидан келиб чиқиб қайси восита ёки усул қулайлиги тўғрисида уларнинг фикрларини анкета сўровномаси орқали ўрганиш, каби вазифалар кўйилди.

**Тадқиқот методлари.** илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси шунингдек интернет тизими орқали мавзу юзасидан ўрганишлар.

#### **Тадқиқот натижалари ва хулосалари.**

Олий таълим муассасасини бошқаришни автоматлаштириш, ўқув жараёнига ахборот-коммуникация технологияларини жорий этиш Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан тасдиқланган “2017 - 2021 йилларда Олий таълим тизимини комплекс ривожлантириш дастури”нинг энг асосий йўналишларидан бири ҳисобланади [1]. Ушбу йўналишда ахборотлаштиришнинг асосий мақсади биринчи навбатда таълим сифатини оширишга қаратилган бўлса, кейинги ўринда жараёнларни автоматлаштириш орқали олий таълим муассасаси ходимлари ва профессор-ўқитувчилари фаолиятида кўп такрорланадиган вазифалар учун кетадиган вақтни тежашга қаратилган.

Ҳозирги кунда ОТМ талабалари ва профессор-ўқитувчилар бир-биридан олисларда бўлсада масофавий таълим тизимида улар ўзаро махсус яратилган ўқув курслари, назорат шакллари, электрон алоқа ва интернетнинг бошқа технологиялари ёрдамида доимий мулоқотда бўлишмоқда. Интернет технологиясини қўллашга асосланган масофавий ўқитиш жараёни узвий давом этишига имкон беради. Бунинг натижасида таълим олувчилар узлуксиз мустақил таълим олиш имкониятига эга бўлмоқдалар. Аксарият ОТМ лар Moodle платформасидан масофавий таълимни ташкил этишда фойдаланилмоқдалар. Мазкур платформа ҳозирги кунда 29 та халқаро электрон таълим стандартларига, 146 000 та сайт, 23 миллионга ўқув курси, 190 миллионга фойдаланувчи, 196 миллионга ресурс, 2 миллиарддан ошиқ тестга эга бўлиб, у 240 та давлатда фойдаланиб келинмоқда. Жумладан Жиззах Давлат педагогика институтида ҳам ушбу тизим орқали 2019/2020 ўқув йилининг баҳорги семестридаги фанлар бўйича ўзлаштирилиши керак бўлган мавзулар юзасидан талабаларга тегишли билим ва кўникмалар берилиб ҳамда яқунда талабаларнинг ўзлаштирилиши он-лайн тарзда баҳоланиб бормоқда.

Масофавий таълимнинг асосий воситаси интернет ҳисобланади. Интернетдан таълим жараёнида фойдаланиш баъзи муаммоларни келтириб чиқариши мумкин. Жумладан: Интернет тезлигини пастлиги, алоқа панд бериши, ахборотлар ҳажмининг жуда катталиги, умумий тузилманинг йўқлиги ахборот қидиришни қийинлиги ва бошқа техник муаммолар. Зарур ахборотни қидириш жараёнида назоратсиз тингловчи номаълум сайтларга (чат, анекдот, ўйинлар) кириб асосий мақсаддан четга чиқиши мумкин. Таълим сифатининг ошиши тингловчиларга янги технологиялардан фойдаланиш имкониятини бериш орқалигина эмас, балки бундай технологиялар ўқиш жараёнида қандай методлардан фойдаланишига боғлиқ.

Ахборот олиш ва ўзаро алмашиш, маълумотларни йиғиш манбалари сифатида биз бўлажак мутахассисларга жисмоний тарбия ва спорт бўйича маълумотларни олиш ва мутахассислиги бўйича фанларни ўқишда улар учун қайси восита қулайлигини ўргандик. Маълумотларимизга асосланган ҳолда юқорида келтирилган муаммоларнинг олдини олиш ва бундай муаммоларга дуч келмаслик учун бўлажак мутахассисларимизга мобил илова

кўринишидаги дастурлар кўл келиши маълум бўлди. Мобил иловаларнинг афзаллик томонлари бир марта юклар олиб муайян фандан барча маълумотларни олиш имконияти шунингдек интернетсиз ишлаш имкониятлари мавжуд.

Юқоридагиларни хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, масофавий таълим жараёнини ташкил қилишда айрим муаммоларга дуч келмасликни олдини олиш учун бир восита сифатида ўқув фанлари бўйича мобил иловаларни яратиш бугунги куннинг талабидир. Албатта қачонки яратилган мобил иловаларнинг сифати талаб даражасида бўлса таълим самарадорлигини оширишда ва талабалар билим олишида катта аҳамиятга эга бўлади.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-2909-сон қарори. Lex.uz Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси.

2. Абдукадиров Абдукаҳор Абдувакилевич. Масофали ўқитиш назарияси ва амалиёти. монография / А. А. Абдукадиров, А. Х. Пардаев; ред. М. Содикова. - Т. Ўзбекистон республикаси фанлар Академияси " ФАН, 2009. - 145 б.

3. Абдуқодиров А.А., Пардаев А.Х. Масофали ўқитиш назарияси ва амалиёти. – Т.: Фан, 2009.145 б.

4. А.Парпиев, А.Марахимов, Р.Ҳамдамов, У.Бегимкулов, М.Бекмурадov, Н.Тайлоков. Электрон университет. Масофавий таълим технологиялари ЎЗМЭ давлат илмий нашриёти. -Т.: 2008, 196 б.

5. Доскажанов Ч.Т., Даненова Г.Т., Коккоз М.М. Роль мобильных приложений в системе образования // Международный журнал экспериментального образования. – 2018. – № 2. – С. 17-22;

6. Олимов А.И. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини касбий компетентлигини шакллантиришда махсус мобил иловалардан фойдаланиш зарурияти //Фан –спортга илмий назарий журнал, 2019, №3, 31-36 б.

7. Рахимов З.Т. Таълимнинг мобиллашуви шароитида талабалар ўқув-билиш фаолиятини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш. / Педагогика фан. фал. док. дисс. – Т., 2018. –16-б.

**УДК 796.011.3**

## **РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Мукимов О.Э., доцент,*

*Джизакский государственный педагогический институт.*

*Машарипова Р.Ю., ассистент, Денисова У.Ж., ассистент,*

*Ташкентского государственного стоматологического института*

*Аннотация:* в данной работе исследованы методы повышения физического воспитания с применением инновационных педагогических технологий.

*Ключевые слова:* инновационные методы, физическое воспитание, мотивационно - ценностное отношение, развивающие игры, логические игры.

**Введение:** физическое здоровье человека - это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Это бесценный актив для всего сообщества. Физическая культура тренирует организм, укрепляет здоровье, улучшает физические качества, способности и навыки, тем самым улучшает физическую форму и спортивные достижения; создаёт благоприятные условия для долгой и активной жизни. Кроме того, способствует воспитанию таких необходимых качеств личности, как нравственность, эстетика, трудолюбие, а также формируют интеллектуальное развитие. Все это необходимо будущим специалистам в их профессиональной деятельности в области образования, медицины и др. [2,3] Поэтому физическая культура и спорт - это особый комплексный социальный феномен, который не ограничивается решением задач физического развития, а реализует все виды социальной деятельности общества, проявляет свое оздоровительное, культурное значение, как в общественной жизни, так и в системе образования, воспитания и отдыха.

**Цель исследования:** целью исследования является исследование методов, повышающих физическое воспитание в высших учебных заведениях, а также, проведение социологического опроса студентов о применении инновационных педагогических методов.

**Материалы и результаты исследования:** в данной работе использованы основные методы, применяемые в педагогических и социально-гуманитарных науках, прежде всего аналитический и системный подходы, развивающие игры, вторичный анализ эмпирических данных исследования.

Нетрадиционные средства и методы – развивающие игры, “инновационные педагогические технологии”, предназначенные для раскрытия и развития способностей человека, творчества, для самосовершенствования, получения эстетического удовольствия и счастья от общения и игрового процесса [1,4].

Мотивационно-ценностное отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности формировалось в образовательном процессе путем приобщения студентов к ценностям физической культуры и спорта, их значимости и полезности в жизни человека, ориентации их на различные гуманистические, более духовные, ценности, которые могут быть реализованы в физкультурно-спортивной деятельности. Для этих целей были проведены занятия в виде развивающих игр, логических игр, командных эстафет, индивидуальных бесед.

Формированию мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности способствовали занятия, проводимые как “инновационные педагогические технологии” с целью выделения и раскрытия способностей человека, творчества, самосовершенствования, наслаждения самим игровым процессом, а не результатом, выявления коммуникативного потенциала физической культуры и спорта и его эстетических и нравственных аспектов.

Адекватная самооценка физического состояния студентов формировалась с помощью развивающих игр, направленных на развитие умений определять физическое развитие и физическую подготовленность человека. В играх группа студентов оценивали уровень физического развития и физической подготовленности каждого участника игровой группы, ловкость, сообразительность, затем сравнивали полученные баллы с самооценкой, данной в начале игры. Степень групповой активности показала, насколько студенты были довольны новым методом проведения занятий.

**Заключение и вывод:** Сделан вывод о том, что влияние физической культуры и спорта оказывает положительное влияние на физическую подготовленность, работоспособность, психологическую устойчивость и здоровье в целом. Кроме того, это профилактика так называемых “сидячих болезней” и компьютерной зависимости. Наш интерес в том, чтобы молодое поколение было физически развитым и здоровым. Неоспоримо большое влияние физической культуры и спорта на здоровье, нравственные и волевые качества и духовный мир человека. Многочисленные исследования и опыт применения средств и методов физической культуры и спорта в процессе физического воспитания в вузах доказывают их эффективность в формировании у студентов физической подготовленности, духовно-нравственного воспитания, способствуют успешной социализации и профессиональному самоопределению, здоровью, личной безопасности, что, в конечном счете, способствует укреплению личности студента, повышению уровня сплоченности общества, решению вопросов национальной безопасности и дальнейшему стабильному развитию государства.

#### **Список использованных источников**

1. Алехина Е.О. Педагогический контроль знаний студентов вузов физической культуры с использованием тестовых технологий: автореф. дис. канд. пед. наук. - Санкт-Петербург, 2006.
2. Богданов В. М., Пономарев В. С., Соловов А. В. Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры // Теория и практика физической культуры - 2001.- №8.
3. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре оздоровительной деятельности и образовательном процессе // Теория и практика физической культуры - 2001. - №4.
4. Денисова У.Ж., Машарипова Р.Ю. Внедрение инновационных методов восстановления физического состояния спортсменов в игровых видах спорта. “Тиббиёт олий таълим муассасаларида мутахассислар тайёрлаш сифатини ошириш масалаларига инновацион ёндошув”. Ўқув-амалий анжуман материаллари тўплами. Тошкент, 7 январь 2019 йил. 85-87 б.

## ПЕДАГОГИК СОҶА ТАЛАБАЛАРИНИНГ ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ФАОЛИЯТИГА ИЖОБИЙ МУНОСАБАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МОДЕЛИ

*Кадиоров Р.Х., п.ф.н., доцент,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация:* Мақолада, олий таълим муассасаларининг педагогик соҳаларида талабаларни илмий-тадқиқотига ижобий муносабатини шакллантиришга қаратилган технологик-функционал жараён бардавомлиги ривожлантириш муаммолари назарий тадқиқ этилган. Илгор тажрибаларга таянган ҳолда педагогик таълимнинг ўзгарувчан аксиологик аҳамият мазмунини ўзлаштиришдан бошлаб талабанинг индивидуал таълим ва тарбия йўналишларига асосланган ўқув амалиётини бошқаришга қадар технологик моделхусусиятлари ўрганилган.

*Калит сўзлар:* Илмий тадқиқот, илмий раҳбар, илмий мактаб, ижодкорлик мавқеси, аксиологик педагогика, қадриятли -маъноли, рефлексив баҳолаш.

**Долзарблик.** Ўзбекистон Республикасининг демократик ҳуқуқий жамиятини барпо этиш тамойилларидан бири таълим тизимини ривожлантиришдир. Ҳозирги даврнинг, айниқса олий таълим жараёнининг энг муҳим вазифалари қаторида - ўз соҳасида билимдон, замонавий технологияларни ўзлаштирган, илмий-тадқиқот йўналишида бошланғич тажрибага эга педагогик кадрларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш муаммолари устувор бўлиб ҳисобланади [1].

Педагогика, психология, социология-маданиятшунослик ва бошқа илмий фанларда ўзига хос шаклланган қандай тизим, қандай жараён бўлмасин педагогик соҳанинг фақат муайян шарт-шароитларини ташкил этиш орқали кафедраларда илмий-тадқиқот фаолиятини давом эттириш ва ривожлантириш мумкинлиги исботланган. Ҳозирга қадар олий таълим тизими (таълим йўналишлари)да илмий тадқиқот фаолиятига талабаларни жалб этиш, ижобий муносабатини босқичли шакллантириш борасида экспериментал асосланган технологик ишланмалар кўлами кенгайиб бормоқда [2,4,5].

**Тадқиқот мақсади.** Талабаларни илмий-тадқиқот фаолиятига жалб этиш, уларнинг ижобий муносабатини шакллантириш, фаолият доирасида маҳсулдорликни ошириш технологиялари, аввалам бор олий таълим тизимида педагогик жараённи индивидуаллаштириш, аксиологик мазмун билан тўлдириш каби вазиятлар, шарт-шароитлардан иборат тизим хусусиятларини назарий-эмпирик тадқиқ этиш.

**Тадқиқот методлари.** Олий таълим тизимининг педагогик вазиятлари, яъни жорий таълим восита, метод ва усуллар мажмуи орқали бўлажак ўқитувчининг ижтимоий мавқеида аҳамият ва мазмун-моҳият томонларига эътибор қаратиш, инсонпарварлик (гуманистик) контекстида потенциални рўёбга чиқаришга қаратилган илмий манбалар таҳлил этилди.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Педагогик соҳа талабаларининг илмий-тадқиқот фаолиятининг технологик функционаллиги куйидаги шарт-шароитларни изчилликда жорий этиш билан таъминланади:

1. Таълим йўналишлари давлат таълим стандартлари (ДТС)дан келиб чиқиб талабаларнинг ўқув-билув фаолиятини долзарблаштириш.

2. Педагогик таълим аҳамияти ва мазмун талаблари негизида талабалар учун махсус шакллантирилган технологияларни қўллаш орқали самарадорликка эришиш:

- талабанинг хулқ-атвор (шахснинг таълим олиш хусусияти, таълимга бўлган муносабати)ни ўрганишга қаратилган диагностика методларини амалда жорий этиш;

- фан доирасида шахсга йўналтирилган индивидуал таълим лойиҳаларига асосланган талабалар ўқув амалиётини педагогик бошқарув жараёнини такомиллаштириш.

Педагогик жараёнда муамони назарий ва тажрибавий тадқиқ қилиш орқали талабалар аудиториясида таълимнинг технологик таркиби шакллантирилади:

- талабаларнинг бўлажак педагогик фаолиятга нисбатан қадриятли ва мазмундор шахс мавқеи (потенциал)ни намоён этиш;

- аксиологик педагогиканинг таянч тушунчаларини ўзлаштириш;

- талабалар томонидан ўз-ўзининг қадрият йўналишини аниқлаш;
- ижтимоий ва ижтимоий-маърифий заруратнинг “педагогик фаолият муаммолари ва ечими” мавзулари бўйича ўқитувчи (илмий раҳбар) ва талабалар муносабатида диалог ва полилог мулоқотларини йўлга қўйиш.

Ижтимоий мавқе (лотинча position – жойлашув, тутган ўрни) – шахснинг бошқа одамлар, ижтимоий гуруҳлар ва инсон жамиятининг тарақиётига бўлган муносабатида акс эттирилган йўналиш кўринишида эътиборли. Ижтимоий мавқе икки томонлама функция (вазифа)га эга. Биринчидан, бу одамни ижтимоий ролига ишора қилади – ўқитувчи, талаба, истеъмолчи ва бошқ. Иккинчидан, у шерикнинг муайян бир ижтимоий мавқеини эгаллаган бошқа одамнинг ҳатти-ҳаракатларидан маълум тахминларини шаллантиради. Ҳаёт тарзимизга бўлган муносабатни амалга ошириш учун қайси моделни танлаганимизга қараб, ижтимоий мавқе ҳодисаси бир неча кўринишда турланади. Фаол мавқе, ижтимоий муҳитни такомиллаштириш учун курашишни муҳим деб билади. Ўртача фаоллик даражали мавқе ўзини фақат ижобий норма доирасида англаган кишига тегишли, лекин ундан нарига эмас. Ижтимоий мавжуд нормаларга бепарволик билан амал қиладиган одам пассив мавқега эга. Шунини таъкидлаш керакки ижтимоий мавқе нафақат инсоннинг қарашлари ва муносабатини, балки унинг ижтимоий муносабатлар тизимидаги ўрни (мослашуви)ни ҳам белгилайди [6, 8].

Талабаларни бўлажак педагогик фаолиятга бўлган қадриятли муносабати боқичма-боқич шакллантирилади, яъни “тадқиқотчиган талабанинг илмий мактаби” асосида педагогик таълимнинг ўзгарувчан аксиологик аҳамият мазмунини ўзлаштиришдан бошлаб хулқ-атвор йўналишининг технологик лойиҳасини педагогик бошқариш ва таълим йўналишининг ўқув-билув амалиётига жорий этиш орқали талабалар ижодкорлигининг ёрқин муносабатини юзага чиқариш имкони яратилади.

Аксиология – қадриятлар назариясини ўрганувчи фалсафа фанининг бир тармоғи. Аксиология – қадриятлар моҳияти билан боғлиқ қадриятли дунёда ва реал инсонлараро муносабатларнинг ўрни, яъни турли қадриятларнинг ўзаро боғлиқлиги, ижтимоий ва маданий омиллар ва шахснинг хулқ-атвор структураси каби мавзуларни ўрганади [7].

Талабанинг индивидуал таълим йўналишларига асосланган ўқув амалиётини педагогик бошқариш амаллари қуйидаги компонентлардан ҳосил қилинади:

1. Мақсадга йўналтирилган (педагогик қадриятлар ва кафедра фаолияти қадриятлари йўналишида “мен учун – аҳамияти”дан “бошқа учун – аҳамият” ва “бошқалар учун – аҳамият” қадриятларига ўтиш.

2. Мавқе (позиция)ли (аосий фаолият мазмунинг умумий кўриниши).

3. Ташкилий (талаба хулқ-атворида педагогик ижодкорликнинг қадриятли муносабатини даражалаш).

4. Мазмунли-технологик (талабаларни индивидуал таълим йўналишларини шакллантириш ва шахс қадриятларига йўналтириш жараёнларининг педагогик мониторинги).

Жисмоний маданият таълим йўналиши жараёнида фаолият юритаётган “фан” ва “илмий-тадқиқот” тўғарак аъзолари (талабалари) устидан олиб борилган кузатувларга асосланиб, айтиш жоизким ушбу фаолият билан шуғулланиш истаги, яъни талабанинг қадриятли-мазмундор мавқеи аввалам бор ўзларига нисбатан кадр-қиммат ва шахсий ривожланишнинг аҳамият даражаси (фаолмавқе)ни кўрсатади [3].

Илмий-тадқиқот фаолияти - педагогик жараёнда таълим оловчиларнинг қадриятли дунёқараш ва шахс сифатларини такомиллаштириш, шу жумладан ўзлигини англаш, жамият тарақиётида устувор қадриятларга мос хулқ-атвор ва муносабатлар тизимини, шарт-шароитини ҳосил қилиш, рақобатбардош педагогик кадрларни тайёрлаш тизимини йўлга қўйиш мумкин бўлган жараён.

Илий раҳбар ва талаба ўртасидаги махсус коммуникатив муносабатларда илмий раҳбарнинг илмий-тадқиқот фаолиятига қадриятли муносабати ва устувор қадриятларидан иборат маданият соҳиби ролида шаклланади. Талабанинг мавқеи –реал ҳаётий хоҳиш-истаклар, альтернатив қарор қабул қилиш (индивидуал таълим йўналиши орқали реал ҳаётда

касбий соҳа билимдонлигига интилиш) муҳотида шаклланган шахс компетентлиги сифатида намоён бўлади.

Олий таълим муҳотида талабалар томонидан илмий-тадқиқот фаолиятининг асосларини, коммуникатив маданият, шахслар аро мулоқот маданиятини ўзлаштирадилар, кадриятли-ривожлантирувчи шарт-шароитлар, ҳаётий стратегиялар сари ўзини-ўзи такомиллаштиришнинг потенциал имкониятларини, ўз-ўзида ижодкорлик (шахс) потенциалини рўёбга чиқаришнинг шакл, восита ва методларидан эркин танловга асосланиб фойдалана оладилар.

Таълим йўналишларида илмий-тадқиқот фаолияти, ўзига хос ижтимоий-маданий, изланувчанлик муҳитининг яратилиши биланфан йўналишларида талабалар томонидан тадқиқ этишнинг кўникма ва малакаларини ўзлаштиришларидан иборат фаол кун тартиби жараёнида мазмун ва кадриятларнинг кўламдорлиги ошади.

Талаба томонидан илмий тажрибани эгаллаш жараёнида ҳамкорликни психологик-педагогик бошқариш- хусусиятига кўра диалогли, мазмунига кўра кадриятли, мазмун-моҳиятли, йўналишига кўра рефлексив-баҳоловчи компонентлари эътиборга олинади.

Ҳар қандай таълим (мавзуни ўрганиш) учта босқичдан иборат бўлиши керак: Агар биринчи босқичда талабалар фан дастурининг ушбу қисмини нима учун ва нима мақсадда ўзлаштириш кераклигини тушунишлари муҳим бўлса, иккинчи босқичда талабалар мазмун билан яқиндан танишадилар ва таълим жараёнида фаол муносабатларини намоён этишни бошлайдилар. Учинчи босқич - таълим жараёнининг шаклланган шарт-шароитларида талаба томонидан ўзлигини намоён қилиш, ўзини-ўзи таҳлил қилишни ўрганадилар. Айнан шу босқичда талабанинг ўзлигини англаш, рефлексив баҳолаш (муносабатлар тизимига мос ўзини-ўзи адекват таҳлил қилиш) қобилиятлари шаклланади.

Ўзини-ўзи таҳлил қилиш –ўзимизни таҳлил қилиш маъносида турли кузатув объектлари ҳолатининг қайд этилиши ва улар ўртасидаги аҳамият ва сабаб-оқибатлар изланишини тақозо этади,асосан стихияли ёки мақсадли ҳаракат хусусиятига эга. Ўзини-ўзи таҳлил қилишда кузатув объекти ва субъекти бирлашади.

Илмий тадқиқот фаолияти ўзининг аксиологик сифатларини қуйидаги педагогик вазиятларда ҳосил қилади:

1. Таълим йўналишлари фаолиятининг гуманитар имкониятларини, талабалар таълими ва тарбиясига доир кадриятли-маънодор ва шахсга йўналтиришли ёндашувлар билан билан бойитиш асосида таълим олишнинг шахсий аҳамият касб этувчи муаммолар ечимини илмий изланувчанлик билан топиш, ўзини-ўзи қарор топтириш йўлларида эркин фойдаланиш.

2. Замонавий таълим шароитида лойиҳалаш,функционал билимдонликка эришиш йўналиш (маршрут)лари ва индивидуал таълим маршрутларини амалга ошириш жараёнларига талабаларни фаол жалб этиш.

3. Таълим йўналишларида шаклланган илмий лойиҳа раҳбарлари томонидан талаба шахсини ўзларининг фаолият йўналишлари мақсадига мос энг қадрли таълим объекти ва субъекти сифатида қабул қилиш.

4. Олий таълим тизимида илмий-тадқиқот фаолиятининг индивидуаллик билан педагогик таълим кадриятларини маданий-ижодкор ва ижтимоий-маданий моҳиятида намоёиш этишга талабаларни йўналтириш.

**Хулоса.** Шундай қилиб таълим йўналишларининг илмий тадқиқот фаолияти таркибининг асоси бўлган профессор ўқитувчиларининг илмий мактабларнинг амалий йўналишга эга бўлиши билан бир қаторда назарий-таълимий вазифаларни ҳам ҳал қила олади. Биринчи навбатда илмий мактаблар фаолиятида педагогика соҳасини ривожлантиришга салмоқли ҳисса кўша оладиган докторлик диссертация ишларини раҳбарликда амалга ошириш ва химоя қилиш бўлса, иккинчи навбатда талабаларни илмий фаолият лаёқатига қараб тадқиқот ўтказишни, илмий изланиш натижаларини расмийлаштириш, магистратура ёки докторантурада таълимни давом эттириш ва энг асосийси рақобатбардош илмий-педагогик кадрларни тайёрлаш каби вазифалар устувордир.

### Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикасининг 29.10.2019 йил ЎРҚ – 576 –сон «Илм-фан ва илмий фаолият тўғрисида»ги Қонуни <https://mininnovation.uz/uz/news/11-10-2019-Qonun-senator>
2. Демченко З.А. Формирование ценностного отношения к педагогической деятельности у будущего учителя: дис. ... канд. пед. наук. Архангельск, 2006.
3. Долгова Н.В. Управление научно-исследовательской деятельностью студентов университета в современных социокультурных условиях: дис. ... канд. пед. наук. Горно-Алтайск, 2007.
4. Kadirov R. X., Jismoniy madaniyatta'limyo'nalishidailmiy faoliyatning integrative yondashuvistiqbollari // Vuxorodavlatuniversiteti ilmiy axborot jurnali, - 1/2018, - 196-201 bet.
5. Kadirov R. X., Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish. BDU., O'quv qo'llanma. "Durdona" nashriyoti, 2018 yil. 255 b.
6. Эвнина К.Ю. Позитивные феномены в ценностно-смысловой сфере личности // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 2.;
7. <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=8629> (дата обращения: 16.04.2020)
8. <http://www.psychologies.ru/glossary/15/pozitsiya/> (дата обращения: 16.04.2020)

УДК :796.015.865.2:8

## ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

*Ибрагимов Б.Б., соискатель, Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Ташкентская область, Узбекистан*

*Аннотация.* В данной статье приведены результаты анализа организационных форм и методов курсов повышения квалификации тренеров по вольной борьбе. В результате педагогического наблюдения сделаны выводы.

*Ключевые слова:* повышение квалификации, тренер, вольная борьба, знания, умения, методы, учебный процесс.

**Введение.** Закон Республики Узбекистан «Об образовании» от 29 августа 1997 года № 464-I укрепил все необходимые нормативно-правовые основания и направления государственной политики Республики Узбекистан в сфере образования для усовершенствования системы переподготовки и повышения квалификации специалистов и в свою очередь в повышении качества педагогических технологий и инноваций в реализации курсов повышения квалификации специалистов по разным направлениям.[1]

На сегодняшний день вопросы повышения качества подготовки специалистов по спортивной борьбе подняты на уровень задач большой важности. Этому свидетельствуют утверждённые в Республике Узбекистан квалификационные характеристики должностей в области физической культуры и спорта.

В соответствии с Постановлением № 795 Кабинета Министров Республики Узбекистан от 4 октября 2017 года «О дальнейшем совершенствовании классификатора основных должностей служащих и профессий рабочих», раздел № 2 «Классификация основных должностей служащих» в сфере физической культуры и спорта имеются следующие должности:

Главный тренер;

Тренер по массовым видам спорта;

Тренер по национальным видам спорта;

Тренер по олимпийским видам спорта;

Тренер-преподаватель по спорту;

Тренер-инструктор по видам спорта в образовательных и внешкольных учреждениях;

Требования к квалификации лиц, желающих работать на данных должностях, разные - от наличия средне-специального образования до высшего образования (тренер-преподаватель по спорту) или при тех же требованиях к образованию стаж работы в физкультурно-спортивных организациях не менее 3-х лет (главный тренер, тренер по спорту).[2]

Требования к квалификации по должностям в области спортивного тренера определяют (задают) уровни содержания повышения квалификации в данной области.

**Актуальность исследования.** В качестве основного направления развития системы повышения квалификации рассматривалось увеличение её гибкости, учета индивидуальных особенностей слушателей, мобильности, создания возможностей формирования своего образовательного направления, сокращение или ликвидации собственных образовательных дефицитов и удовлетворение индивидуальных потребностей специалистов (слушателей).

В нашей республике право на образование которое есть у каждого специалиста обеспечивается в течение жизни в соответствии с потребностями специалистов. В свою очередь соответствие системы образования к уровню подготовки и особенностям развития, способностям и интересам специалистов - укрепляются в качестве одного из принципов государственной политики Республики Узбекистан в сфере образования. [3]

Для обеспечения усовершенствования или развития системы повышения квалификации рассматривается использование научно-экспериментальной и инновационной педагогической деятельности. Инновационная педагогическая деятельность направлена на совершенствование всей системы повышения квалификации и осуществляется в форме реализации инновационных или новых педагогических программ учреждениями, осуществляющими образовательную педагогическую деятельность в сфере повышения квалификации. [4]

Цель исследования - **анализ организационных форм и методов курсов повышения квалификации тренеров по вольной борьбе.**

**Методы исследования:** педагогическое наблюдение в процессе повышения квалификации и анализ научной литературы по данному направлению.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ результатов педагогических наблюдений подтвердил наше предположение в том, что применяемые на курсах повышения квалификации тренеров по вольной борьбе, методы по работе над ошибками в технике и тактике спортивной борьбы не обеспечивают должного уровня повышения профессиональных знаний, навыков и необходимых умений тренеру по вольной борьбе. В частности, выяснилось, что:

1. Тренера по вольной борьбе не имеют достаточно чётких профессионально значимых знаний и умений, необходимых для осуществления контроля в учебно-тренировочном процессе;

2. Не имеют чётких представлений о последовательности выполнения действий, входящих в состав того или иного умения.

3. Не обладают достаточным практическим опытом выполнения необходимых действий.

Другое предварительное исследование позволило также определить, что:

1) в существующей практике работы тренеров по вольной борьбе присутствуют определённые трудности, связанные с определением и устранением ошибок в технике и тактике спортивной борьбы;

2) целесообразно выделить профессиональные требования к теоретическим знаниям и практическим умениям, необходимым для осуществления правильного выполнения техники спортивной борьбы;

3) Характерными недостатками существующей системы повышения квалификации тренеров по спортивной борьбе, являются:

а) отсутствие чёткой и ясной системы требований к тренерам по вольной борьбе в ходе курсов повышения квалификации;

б) недостаточное внимание к повышению профессиональных умений по выявлению и устранению ошибок технико-тактических действий;

в) неудовлетворительное использование учебной практики в целях повышения профессиональных умений, направленных на выявление и исправление ошибок по технико-тактическим действиям вольной борьбы.



Проведённые педагогические наблюдения, анализ научной литературы и специальные исследования позволили в дальнейшем определить методы повышения уровня профессиональных знаний, навыков и умений тренеров по вольной борьбе в процессе повышения квалификации.

Были определены основные пути и средства совершенствования существующей системы курсов повышения квалификации тренеров, в частности:

- состав основных компонентов специализированной деятельности тренеров по спортивной борьбе;
- типовой состав профессионально-педагогических ошибок, характерных для профессиональной деятельности тренеров по спортивной борьбе различной квалификации;
- количественные соотношения между объемами ошибок в профессиональной деятельности тренеров;
- методика совершенствования специализированных навыков у тренеров по спортивной борьбе, используемых в тренировочном процессе.

Анализ современных методов, используемых в практике повышения квалификации в области тренеров по единоборствам, сделанный в первой главе диссертации, позволил выделить их современные варианты.

В качестве примера можно привести методы использования профессионально ориентированных видов тренировочной и соревновательной деятельности, когда слушателям предлагалось испытать себя в роли спортсмена по вольной борьбе и почувствовать особенности борьбы. В процессе таких занятий слушатели испытывают ощущения, аналогичные тем, которые возникают у спортсменов по борьбе.

**Выводы.** Таким образом, повышение квалификации тренеров по вольной борьбе, должно быть направлено на повышение профессиональных умений, практического применения теоретических знаний в тренерской деятельности. Выполнение вышеуказанных требований к организации учебного процесса на курсах повышения квалификации возможно с опорой на современные положения теории деятельности, теории управления, теории усвоения знаний и формирования умений, реализованные в конкретных методиках преподавания модуля «Повышение спортивно педагогического мастерства».

#### Список литературы

1. Закон Республики Узбекистан «Об образовании», 29 августа 1997 г., № 464-1.
2. Постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан от 4 октября 2017 года «О дальнейшем совершенствовании классификатора основных должностей служащих и профессий рабочих», № 795.
3. Ибрагимов Б. «Повышение квалификации как один из важных факторов процесса формирования профессиональных умений тренеров по единоборствам», «Жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш истикболлари: муаммо ва ечимлар» Республика илмий-амалий конференция материаллар тўплами. Тошкент, 2018 йил 20-21 апрель, 1-тўпلام, 27-29 бетлар.
4. Ибрагимов Б. «Анализ некоторых аспектов процесса повышения квалификации тренера по единоборствам в Республике Узбекистан», Научный симпозиум «Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания» посвящённый памяти В.К.Бальсевича, Россия, Москва, 31 мая 2019 г., страницы 258-263.

**UDK: 378.14**

## **OLIJ TA'LIM TIZIMIDA FANLARNI O'QITISHDA MODULLI TEKNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING NAZARIY ASOSLARI**

*Farmonova M., o'qituvchi,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

*Annotatsiya.* Maqolada oliy ta'lim tizimida fanlar bo'yicha modullarni ishlab chiqishga oid ma'lumotlar hamda masofaviy o'qitishda modul tizimining ahamiyati haqida yoritilgan.

*Kalit so'zlar:* Modul, texnologiya, ishchi varaqa, fundamental tushuncha

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 iyundagi «Oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish va ularning mamlakatda amalga oshirilayotgan keng qamrovli islohotlarda

faol ishtirokini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida»gi qarori ta'lim sohasidagi islohotlarning jadal rivojlanishiga keskin impuls beradigan muhim hujjat sifatida keng jamoatchilik tomonidan e'tirof etilmoqda.

Mazkur qarorning pirovard maqsadi oliy ta'lim tizimida tub o'zgarishlar yasashga qaratilgan bo'lib, uning ijrochisi o'qituvchi shaxsining mavqeini jamiyat oldida tiklash, ta'limga aloqasi bo'lmagan ishlarga jalb qilinishiga chek qo'yish, shu bilan birgalikda uning professionallik darajasini va mas'uliyatini oshirish, o'qitish tizimiga yangi shakllarni joriy etish va boshqalarni nazarda tutadi.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportga qaratilayotgan e'tibordan kelib chiqqan holda, oliy ta'lim muassasasi talabalarini jismonan chiniqqan va mutaxassislikka oid bilimlarni egallashlari uchun, o'quv mashg'ulotlarini zamonaviy pedagogik texnologiyalar xususan modul texnologiyasi asosida olib borish, bugungi kunda **dolzarb vazifalardan biri** hisoblanadi.

Ta'lim sohasida faoliyat ko'rsatayotgan O'zbekistonning ilg'or pedagog olimlari ilmiy asoslangan hamda respublikamizning ijtimoiy-pedagogik sharoitiga moslashgan ta'lim texnologiyalarini tatbiq etish yo'lida talay ishlarni amalga oshirmoqdalar. Lekin, majmualar nazariyasiga to'laligicha suyangan hamda hududimizning ijtimoiy-pedagogik sharoitiga mos keladigan va hammaga tushunarli bo'lgan O'zbekistonning Milliy pedagogik texnologiya modeli hali yaratilmadi. Buning sababi, birinchidan, pedagogik texnologiya nazariy asoslarining ancha murakkabligi bo'lsa, ikkinchidan, pedagog olimlarimizning sinergetikaning majmualar nazariyasini to'la egallab olmaganliklaridadir. Majmualar nazariyasini to'liq bilmagan kishi, pedagogik texnologiyaning mazmun va mohiyatiga tushunib etmaydi. Chunki, pedagogik texnologiya yuz foiz ishimizda yondashuv tamoyilidan kelib chiqib, to'laligicha, uning tamoyillariga va qoidalariga bo'ysunadi. Shu kundan sinergetik dunyoqarash va uning tarkibiy qismi bo'lgan, butun borliqqa majmu sifatida yondashuv tamoyilini bilmay turib, pedagogik texnologiyani yaratib bo'lmaydi. Shuningdek, pedagogik jarayonni majmua sifatida ko'rib chiqib, pedagogik texnologiya nazariyasida qabul qilingan tamoyillarni birma-bir izohladik. So'ngra O'zbekistonning "Ta'lim to'g'risida" gi Qonuni hamda "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"dan hamda yurtimiz pedagogik jamoatchiligining fikr-mulohazasidan kelib chiqib jahon pedagogik texnologiyalarida qabul qilingan tamoyillardan og'ishmagan holda, pedagogik amaliyotda ishlashini tekshirib ko'rish maqsadida, "Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" fani modulini ishlab chiqdik(1).

Taqiqot maqsadi: Oliy ta'limda xususan Buxoro davlat universiteti talabalariga "Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi" fanini o'qitishda modulli texnologiyalardan foydalanishning o'ziga xos shakllari va usullarini amalda qo'llash.

Tadqiqot metodlari: mavzuga oid adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, suhbat, pedagogik tajribalar o'tkazish, qayta ishlash, umumlashtirish va xulosalash.

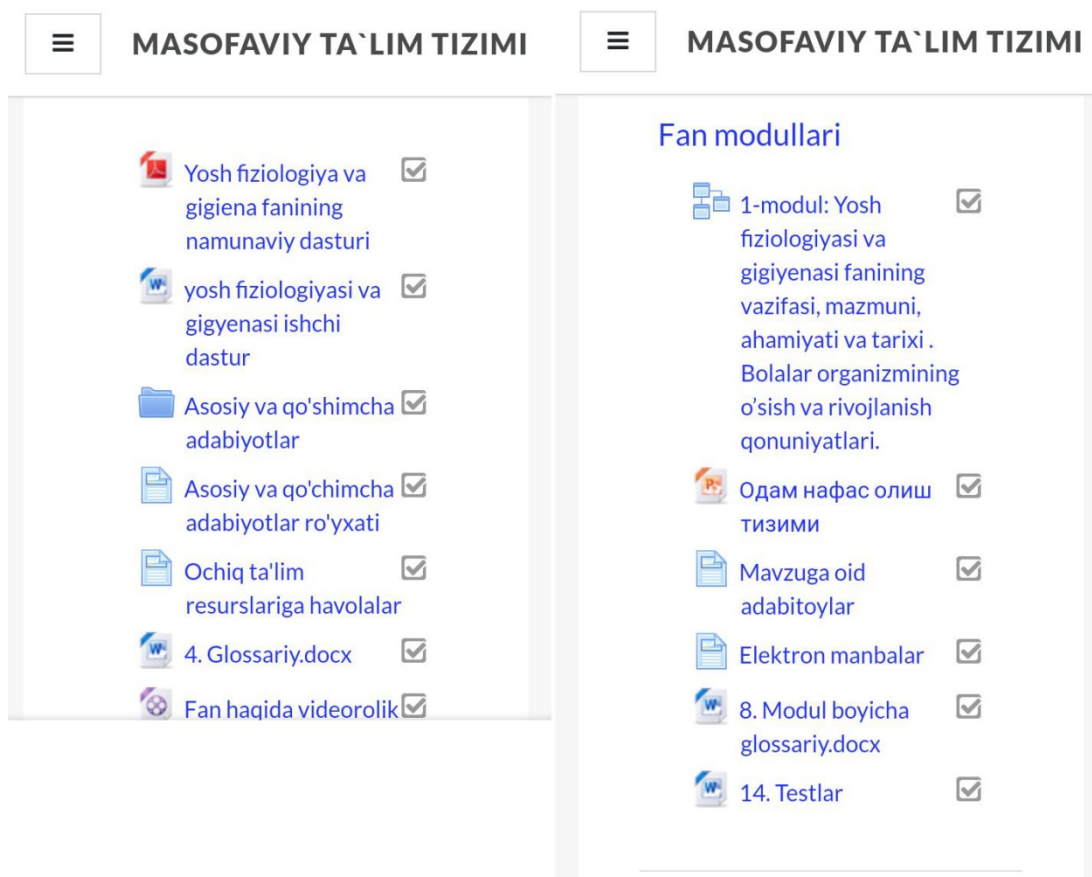
**Modul** - fanning o'zaro bog'liq fundamental tushunchalarini o'rganishga yo'naltirilgan, didaktik tamoyillar asosida maxsus fanlardan tuzilgan, o'quv materialining birligidir(2).

Har bir modulli qo'llanma yoki o'quv materialini o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini faollashtirish va qiziqtirish, mustaqil o'rganish, o'quv materialini to'liq o'zlashtirish va individual ishlash imkoniyatini yaratish kabi masalalarni yechishi kerak.

Quyida ishlab chiqarish ta'lim ustalari uchun modulli qo'llanma tuzilmasi keltirilgan. Faoliyat usullari bo'yicha har bir modul tuzilmasi quyidagicha bo'lishi kerak:

- 1.Modul raqami.
- 2.Modul mavzusi.
- 3.Modulning o'quv maqsadi.
- 4.Modulga ajratilgan o'quv soatlari.
- 5.Modulni o'rganish mobaynida o'quvchida shakllanadigan bilim, malakalar va ko'nikmalar.
- 6.Modulli o'rganish natijasida o'quvchilarning nazariy bilimlarining mustahkamlanishi.
- 7.Modul mavzusiga bog'liq nazariy bilimlar.
- 8.Moduldan o'qitishda foydalaniladigan qo'shimcha jihozlar, didaktik vositalar va materiallar ro'yxati.
- 9.Modul orqali natijaga erishishda o'quvchilar bajaradigan mashg'ulot va vazifalar sxemasi.

- 10.Moduldan o`qitishda tavsiya qilingan o`qitish texnologiyalari va metodlari.  
 11.Asosiy nazariy bilimlarni baholash uchun testlar to`plami.  
 12.Modul o`qitish natijalarini talabalarda qanday namoyon bo`lganligini qayd etib borish uchun baholash mezonlari(3).



**1-rasm. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fani moduli tarkibiy tuzilishi**

Har bir modul o`qituvchi va o`quvchiga mo`ljallangan materiallardan tuziladi. O`quvchi uchun mavzu haqida ma`lumotlar, ishchi varaqalari va testlar o`qituvchi tomonidan tayyorlanishi mumkin.

Modulli o`quv materialidan o`quvchi nazariy bilimga ega bo`lib, amaliy ishlarni mustaqil ravishda bajarish imkoniyati ta`minlanishi kerak.

**Tadqiqot natijasi va xulosasi.** O`qituvchi talabalar bilan ishlaganda uning shaxsi, qobiliyati, imkoniyati, qiziqishlari, aqliy va ruhiy faollik darajasini puxta bilishi kerak. Shu sababli o`qitishning zamonaviy shakl va metodlaridan foydalanishning pedagogik va nazariy asoslarini metodik jihatdan tahlil qilib quyidagi xulosaga keldik:

1. Talabalarga bilimlarni asosiy manbalardan, internetdan mustaqil ravishda o`rganish, to`plash, qayta ishlash va kundalik faoliyatlarida foydalana olishga o`rgatiladi;
2. Darslik, qo`llanmalarni mustaqil mutoala qilish, ko`nikma va malakalarini shakllantirish;
3. Talaba nafaqat o`qitiladi, uni mustaqil o`qishga o`rgatiladi;
4. Talabani o`z fikrini bildira olish, himoya qila olish, isbotlashga odatlantirish;
5. Har bir o`qituvchi o`zi o`tayotgan mavzuga talabalarni to`laqonli darajada qiziqitira olishlari lozim;
6. Har bir dars uchun maqsadlar aniq belgilanib olinishi shart;
7. Har bir dars zamonaviy pedagogik texnologiya asosida o`tilishi lozim;

Xulosa qilib aytadigan bo`lsak, darslarda o`qitishning zamonaviy shakl va metodlarini qo`llash talabalarning ongli, tez, teran fikrlashlarida katta rol o`ynaydi. Shuningdek o`qituvchilar pedagogik texnologiyalarni o`zlashtirib, o`z faoliyatlarida amaliyotda unumli qo`llay olsalar

ta'limni, sifat va samaradorligiga erishish, raqobatbardosh kadrlar tayyorlashni kafolatlash imkoniyatiga ega bo'lamiz.

#### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. I.Karimov. "Barkamol avlod-O'zbekiston taraqqiyotining poydevori". Toshkent. Sharq., 1997.;
2. Avliyoqulov N.X., Musaeva N.N. "Kasb-hunar kollejlari kasbiy fanlarning modulli o'qitish texnologiyalari", - Toshkent. 2003 yil
3. Avliyoqulov N.X. Kasbiy fanlarni modulli o'qitish texnologiyasi. Toshkent: «Yangi asr avlodi». 2004.–106 b.

## **ЎзДЖТСУда АХБОРОТ ТИЗИМЛАРИ ВА ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ЖОРИЙ ЭТИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ**

*Мусаев Б., п.ф.н., доцент*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

*Аннотация:* ушбу тезисда олий таълим тизимидаги талабаларга билим беришда ахборот коммуникация технологияларининг ўрни ва масофавий таълимни жорий этишининг босқичлари ҳақида фикр юритилган.

*Калим сўзлар:* масофавий таълим, таълим сифати, ахборот тизимлари, таълим платформаси

**Кириш.** Хозирги вақтда бутун дунёнинг диққат-эътибори COVID-19 коронавирус пандемиясига қаратилган бўлиб, жaxon илм-фани аҳли угбу касаллик тарқалишининг олдини ва тўхтатиш, инсоний талофатни кескин камайтириш ва бу хатарни илдизи билан қуритиш учун бор интеллектуал салоҳиятини сафарбар этмоқда. Юзага келган вазият ўқув-тарбия жараёнларини масофавий тарзда давом эттиришни тақозо этади. Бундай таълим усулуни ташкил этишда таълим йўналишлари ва мутахассисликларининг ўқув режалари асосида семестрдаги фанларнинг дастурлари алоҳида эътибор қаратилиши керак.

Шу сабабли ахборот технологияларини таълимга жорий этиш бугунги кунда муҳим аҳамият касб этмоқда. Ахборот технологияларни ривожлантириш орқали карантин ва ўз-ўзини оизоляциялаш вақтида талабаларга билим бериш, таълим ресурсларини бошқариш ва назорат қилиш бўйича ҳукуматимизнинг қатор қарорлари, шунингдек Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим Вазирлигининг 233-сонли буйруқларида ўз аксини топган.

**Ишнинг мақсади** - Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида ахборот тизимлари ва технологияларини хозирги ахволи ва уларни ривожлантирилишининг истиқболлини таҳлил этишдир.

**Тадқиқот услуби ва натижалари.** Ахборот технологияларини ривожлантириш таълим маскани учун қатор масалаларни замонавий усуллар билан ечиш имкониятини беради. Буларга қуйидагилар киради:

ЎзДЖТСУда ахборот тизимлари технологияларини ривожлантириш учун бешта босқичдан иборат бўлган режа амалга оширилиши назарда тутилади. Булар қуйидагилардан иборатдир:

**Биринчи босқич.** Университетда мавжуд бўлган компьютерларни локал тармоқга бирлаштириш зарурлиги. Хозирги вақтда университетда 230 дан ошиқ компьютер мавжуд бўлиб, улардан 135 таси локал тармоқга уланган. Тармоқ етарлича қувватга эга бўлган компьютер – сервер орқали бошқарилади. Бу босқичнинг амалиётга татбиқ этилиши университетнинг биноларида жойлашган маъмурий бўлимлар ва кафедралар орасида мавжуд бўлган маълумот билан алмашиш жараёнини локал тармоқ орқали амалга ошириш имконини берди.

**Иккинчи босқич.** Университетнинг ички локал Web-сайтини яратиш. Бу сайт келгусида университетнинг электрон маълумотларига уланиш учун интерфейс вазифасини бажаради. Электрон маълумотлар – университетнинг электрон кутубхонаси, интерактив электрон дарслик ва дарслар, ҳамда университетнинг бошқа тармоқ дастурларидир. Университет электрон маълумотларига уланиш учун Web интерфейс танланишига сабаб

шундан иборатки, келгусида Web стандартига эга бўлган Интернетга уланиш кўзда тутилган. Хозирги вақтда бундай платформа яратилган бўлиб Web-сайтнинг манзили [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz)

**Учинчи босқич.** Университетнинг электрон ахборот ресурс марказини (АРМ, кутубхона) ташкил қилиш. АРМдаги электрон дарсликлар, ўқув қўлланмалари ва бошқалардан талабалар, ўқитувчилар ва тингловчилар фойдаланиши мумкин, шу билан биргаликда ахборот ресурс марказларидаги дарсликларга бўлган эҳтиёж ўз-ўзидан камаяди. АРМнинг доимий электрон ресурслар билан тўлдириб борилиши таъминланиши керак.

**Тўртинчи босқич.** Талабалар учун интерактив дарсликлар, аудио ва видео машғулотлар, электрон лабораториялар яратиш. Интерактив дарслар талабаларни дарсларни ўзлаштиришини анча яхшилайти, чунки талабада матнни ўқишдан ташқари мавзуга оид материални кўриш ва эшитиш имконияти яратилади. Интерактив дарсликлар масофавий ўқитиш усули учун бошланғич қадамдир.

**Бешинчи босқич.** Кейинги босқич – университетнинг ресурс марказини ҳосил қилиш бўлиб, ундан талаба ва ўқитувчи ва тингловчилар шахсий идентификация кодлари орқали электрон ресурсларидан фойдалана оладилар. Университет ресурс марказида талаба ва тингловчилар масофадан шуғулланишлари ва бошқа маълумотлар билан танишиш имкониятларига эга бўладилар.

Хозирги вақтда университет маъмурияти томонидан юқоридаги беш босқичнинг тўрттаси амалга оширилди. Яқин вақтда бешинчи босқич, яъни талабала ва тингловчилар ўзлари шу нарсаларни идрок қилган ҳолда ахборот платформаларидан фойдаланиш ва ўз билим ва малакаларини мустаҳкамлашга киришиши кераклиги ҳақида таъвиқот ишлари амалга ошириломоқда.

Юқоридагиларни эътиборга олган ҳолда университет профессор-ўқитувчилари олдида сифат жиҳатдан юқори талабларга жавоб берувчи электрон дарслик, ўқув қўлланмалари, электрон лаборатория ишлари яратиш, аудио ва видео машғулотлар фонотекасини яратиш вазифалари қўйилди. Бу сайи ҳаракатлар таълим сифатини янги босқичга олиб чиқишга хизмат қилади.

## **ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМНИНГ ИСТИҚБОЛЛАРИ**

*Ботиров О., директор,*

*Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги ҳузуридаги таълим муассасаларида электрон таълимни жорий этиш маркази, Тошкент, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Ушбу мақолада олий таълим тизимида ўқув жараёнига масофавий таълимни жорий этиш, сиртқи ва махсус сиртқи таълим йўналишларида ўқув жараёнини босқичма-босқич автоматлаштириш имкониятлари таҳлил қилинган.

*Таянч сўзлар:* ўқув жараёнини, халқаро талаблар, модернизациялаш, сиртқи ва махсус сиртқи, автоматлаштириш, электрон ресурслар, платформа, мобил қурилма.

Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясида узлуксиз таълим тизимини янада такомиллаштириш, сифатли таълим хизматлари имкониятларини ошириш, меҳнат бозорининг замонавий эҳтиёжларига мос юқори малакали кадрлар тайёрлаш сиёсатини давом эттириш, педагог ва мутахассисларнинг малака даражасини юксалтириш, таълим ва ўқитиш сифатини баҳолашнинг халқаро стандартларини жорий этиш асосида халқаро инновацион ғояларни мамлакатимиз таълим амалиётга жорий этишнинг самарали механизмларини яратиш белгиланган. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномасида таъкидлаганларидек **“Олий маълумот оламан, ўз устимда ишлаб, илмли бўламан, деган, юрагида ўти бор, жўшқин ёшларимизнинг таҳсил олиши учун ҳамма қулайликларни яратишимиз шарт”** Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 11 июлдаги ПҚ-4391-сонли “Олий ва ўрта махсус таълим тизимида бошқарувнинг янги тамойилларини жорий этиш чоратadbирлари тўғрисида”ги қарорида олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги тизимида ўқув

жараёнини халқаро талаблар асосида мунтазам модернизациялаш, ўқув жараёнини босқичма-босқич автоматлаштирилган ахборот тизимига ўтказиш, ўқув жараёнига илғор ва шаффоф ташкилий-ҳуқуқий механизмларини татбиқ этиш йўли билан кадрлар сиёсатини шакллантиришнинг замонавий тамойилларини ишлаб чиқишни таъминлашни ўзида акс эттиради. Шу нуқтаи назардан сиртки ва махсус сиртки таълим йўналишлари ўқув жараёнини автоматлаштиришнинг мақсад ва вазифалари қуйидагилардан иборат:

- Сиртки ва махсус сиртки таълим йўналишларида халқаро тажрибаларни таҳлил қилиш ҳамда ўқув режалари ва дастурларини халқаро тажрибаларни инобатга олган ҳолда ҳолда такомиллаштириш;

- ОТМдаги мавжуд сиртки ва махсус сиртки таълим йўналишларининг ўқув режа ва дастурлари асосида тўғрисида тўлиқ маълумот базаси яратиш;

- сиртки ва махсус сиртки таълим йўналишлари талабаларини ўқув жараёнига қатнашишини on-line руйхатдан ўтказиш тизими ишлаб чиқиш;

- Таълим йўналишлари кесимида ҳар бир курснинг ўқув режа ва дастурлари, ўқув – услубий мажмуаларнинг электрон шакллари яратиш;

- Талабаларнинг яратилган платформадан мустақил равишда фойдаланиш имкониятини берувчи йўриқнома ва мобил қурилмаларни яратиш;

- Талабаларнинг фанлар кесимида ўқув материалларини ўзлаштирганлик даражаларини баҳолашнинг on-line тест тизими амалиётга жорий этиш;

- Курс ишлари ва битирув малакавий ишларнинг очиқ маълумотлар базаси яратиш ва мониторингини олиб бориш;

- Ҳар бир курснинг ўқув режа ва дастури асосида мустақил таълим ресурслари, тест саволлари базаси, баҳолаш- назорат материаллари базаси шакллантириш;

- Талабаларнинг ўзлаштирганлик даражасини фанлар кесимида мониторингини шакллантириш ва натижаларини таҳлил автоматик таҳлил қилиш механизминини ишлаб чиқиш.

Сиртки ва махсус сиртки таълим йўналишлари ўқув жараёнини халқаро талаблар даражасида автоматлаштириш натижасида ўқув жараёнлари бир неча баравар тезлаштириш имкониятини яратади, ўқув материалларини талабаларга тезкор яъни уларни тизимга жойлаштири, тарқатиш, чекка ҳудудлардаги талабалар ҳам фойдаланиши, ўқитиш таннари ҳам арзонлашиб, осонлашиб боради, сиртки ва махсус сиртки таълим йўналишларининг ўқув режалари ва дастурларини халқаро тажрибаларни инобатга олган ҳолда ҳолда такомиллаштириш ҳисобига яратиладиган ўқув қўлланмаларнинг ҳам таълим амалиётига тезда олиб кириш дунё илм фанини максимал даражада қўллаш мумкин бўлади ва шу асосда ўқув режалари ва дастурлари асосида ҳар бир фандан электрон таълим ресурслари ва тўлиқ ҳажмда видео дарслар яратилади.

Сиртки ва махсус сиртки таълим йўналишлари ўқув жараёнини автоматлаштириш профессор –ўқитувчиларимиз учун шундай имконият яратиладики унда талабаларнинг ўқув материалларини ўзлаштириш даражаларини таҳлил қилиш ва тезда тузатиш киритиш, қўшимча топшириқлар бериш ва уларни баҳолаш имкониятини беради ҳамда энг аҳамиятлиси барча барча бажариладиган ўқув-тарбия жараёни учун ягона ахборот тизими ишлаб чиқилади ва амалиётга жорий қилинади.

Шу нуқтаи назардан ҳозирги кунда талабалар билим олиш фаолиятини узлуксизлигини таъминлаш мақсадида ўқув жараёни масофавий таълимга ўтказилганлиги фикримизни исботидир. Бундай **виртуал аудиторияда** профессор-ўқитувчи талабаларга дарс мазмунини етказиш, тегишли топшириқларни бериш, ўзлаштирилган билимларни назорат қилиш имкониятига эга бўлади, яъни тўлақонли ўқув жараёнига яқинлаштирилган фаолият ташкил этилади. Таълим йўналишлари ва мутахассисликлар ўқув режалари асосида **6102 фандан масофавий таълим ресурслари** яратилди ва <https://dist.edu.uz/> ягона порталига бирлаштирилди, бу эса ўз навбатида олий ўқув юрларининг профессор-ўқитувчилари

ўртасида ўзаро педагогик ҳамкорликни шакллантириш имкониятини яратади.

Фойдаланилаган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Олий Мажлисга Мурожаатномаси.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 11 июлдаги ПҚ-4391-сонли “Олий ва ўрта махсус таълим тизимига бошқарувнинг янги тамойилларини жорий этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори.

## **ОЛИЙ ТАЪЛИМДА ЎҚУВ ЖАРАЁНИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА АХБОРОТ - КОММУНИКАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ.**

*Рўзиев Ф., Боймуродова Г.,*

*Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги ҳузуридаги таълим муассасаларида электрон таълимни жорий этиш маркази*

*Аннотация. Ушбу мақолада олий таълим тизимига ахборот-коммуникация технологияларни жорий қилиш, таълим мазмунини жаҳон стандартлари даражасига олиб чиқиш, талабаларнинг ўқув материалларини мустақил ўзлаштиришларининг имкониятлари таҳлил қилинган.*

*Таянч сўзлар: ўқув жараёнини, халқаро талаблар, модернизациялаш, автоматлаштириш, электрон ресурслар, ахборот - коммуникация технологиялари, ижтимоий – маънавий эҳтиёж, таълим хизматлари.*

2017 — 2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясида узлуксиз таълим тизимини янада такомиллаштириш, сифатли таълим хизматлари имкониятларини ошириш, меҳнат бозорининг замонавий эҳтиёжларига мос юқори малакали кадрлар тайёрлаш сиёсатини давом эттириш, педагог ва мутахассисларнинг малака даражасини юксалтириш устувор вазифа сифатида белгилаб берилган.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8 октябрдаги ПФ-5847-сон “Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”даги ва 2019 йил 11 июлдаги ПФ-5763-сон «Олий ва ўрта махсус таълим соҳасида бошқарувни ислоҳ қилиш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 11 июлдаги ПҚ-4391-сонли “Олий ва ўрта махсус таълим тизимига бошқарувнинг янги тамойилларини жорий этиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарорида олий таълим тизимида ахборот-коммуникация технологиялари, интернет ва мультимедиа ресурсларидан фойдаланиш самарадорлигини оширишга қаратилганлигини инобатга олиб соҳасидаги ислохотларнинг энг муҳим аҳамиятли томони шундаки, олий таълим тизимига ахборот-коммуникация технологияларнинг изчил жорий қилиниши натижасида таълим мазмунини жаҳон стандартлари даражасига олиб чиқиш, унинг халқаро таълими мазмуни, таълим назарияси ва амалиёти билан ўйғунлашуви жараёнини кучайтирди.

Шу нуқтаи назардан, Муҳтарам Президентимиз таъкидлаганларидек **“Тараққиётга эришиш учун рақамли билимлар ва замонавий ахборот технологияларини эгаллашимиз зарур ва шарт. Бу бизга юксалишнинг энг қисқа йўлидан бориш имкониятини беради”**. Олий таълим тизимидаги педагогик жараёнлар ва тажрибаларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, ахборот - коммуникация технологияларни таълим амалиётида самарали қўллаш натижасида профессор-ўқитувчиларимиз ўзининг билимларини, маълумотларини, ахборотлар бойлигини талабаларга етказибгина қолмай, балки хориждаги касбдошлари билан ўз соҳасида мулоқотда бўлиши, илмий ҳамкорлик қилиши, ўқув-услубий ишларни такомиллаштириши учун қулай имкониятлар, шарт-шароитларнинг эгаси бўлади ва маълум ахборотларни эгаллашга талабаларнинг ўзларини йўллаш имкониятига эга бўлади. Ўқитишнинг анъанавий технологиясидан, ахборот - коммуникация технологияси шу билан фарқланадики, анъанавий технологияда билимлар, маълумотлар, ахборотлар профессор-ўқитувчиларимиз томонидан баён этилса, ахборот - коммуникация технологияда талабалар ўзлари бунга йўналтириб, ўқитувчи холисликка эришади. Оқибат – натижада талабаларда фан ва технологияларга қизиқиш ошади, ижтимоий – маънавий эҳтиёж қондирилади,

мустақил ва мантиқий фикрга эга бўлади натижада талабаларнинг ўқув материалларини ўзлаштириш жараёни жадаллашади ҳамда сифатли таълим хизматлари имкониятларини ошириш, меҳнат бозорининг замонавий эҳтиёжларига мос юқори малакали кадрлар тайёрланади.

Ўқув - тарбия жараёнида ахборот - коммуникация технологиялар унумли фойдаланиш таълим жараёнининг самарадорлиги ва сифатини яхшилаш, ўқув жараёни олдида қўйилган мақсадга эришиш, талабаларнинг ўқув фаолияти якунида ўқув материалларини ўзлаштириш самарадорлигини таъминлайди.

Ахборот - коммуникация технологиялар унумли фойдаланиш дидактикада ўқув материали моҳиятини очишга хизмат қилади, ўқув материали таълим мазмунининг шакли, ўқув жараёнининг асосий воситаси, ахборотли модели сифатида талқин қилинади, таълим мазмунини моддийлаштирувчи воситаларни икки гуруҳга ажратиш мумкин: бирламчи дидактик лойиҳалар – ўқув машғулотида берилган таърифлар, қоидалар, машқлар, ўқув топшириқлари, далиллар ва аниқликлар, умуман ўзида ўқув фани мазмунини мужассамлаштирган ахборотли моделлар; иккиламчи дидактик лойиҳалар – гуруҳ жамоасининг имкониятларини инобатга олиб тузилган тренинг материаллари, дастурлаштирилган материаллар, мустақил ишлар, саволлар, тест топшириқлари тўплами. Талабаларнинг реал ўқиш имкониятлари, индивидуал хусусиятлари асосида тузилган лойиҳаларда ҳисобга олинади. Уларни иккиламчи лойиҳалар деб белгилаш мумкин, иккиламчи дидактик лойиҳаларда талабаларнинг ўзлаштириш имкониятлари, ҳар бир талабаларнинг шунингдек, гуруҳ жамоаси ичида ажратилган гамоген гуруҳларнинг тайёргарлик даражаси ҳисобга олинади. Унинг бундай хусусияти талабаларнинг ўқув материални тушуниш ва қабул қилиш имкониятларини кенгайтиради. Шунингдек, талабаларнинг янги ахборотлар билан қуроллантиради. Профессор-ўқитувчилар талабаларнинг билим, кўникма, малакалари, ўзлаштириш имкониятларини ҳисобга олиб, қўшимча ўқув материалларини танлайди. Шу тариқа иккиламчи дидактик лойиҳалар вужудга келади. Дидактик лойиҳаларда ўқув материалларининг мураккаблик даражаси, талабалар савиясига мослиги ва ўқув режасидаги ўқув материалларига алоқадорлигига эътибор қаратилади. Олий таълим тизимида ўқув - тарбия жараёнида ахборот - коммуникация технологиялар унумли фойдаланиш таълим мазмунини ўқув материали шаклида ихчам, лўнда ифодалаш имкониятини яратади.

Фойдаланилаган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг 2020 йил 24 январдаги Олий Мажлисга Мурожаатномаси.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8 октябрдаги ПФ-5847-сон “Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”даги Фармони.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 11 июлдаги ПФ-5763-сон «Олий ва ўрта махсус таълим соҳасида бошқарувни ислох қилиш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони.

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНОЛОГИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

*Мусаев Б., к.п.н., доцент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан.*

*Мамадалиев К., преподаватель, Чирчикский государственный педагогический института Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация:** в статье рассматривается вопрос дистанционного образования в высшем педагогическом образовательном учреждении, разработка электронного контента и методические рекомендации для данной работы.

**Ключевые слова:** информационные технологии обучения, системы дистанционное обучения, тьютор, базовая профессиональная образование.

Понимание роли компьютера как «вычислителя» давно перешло и разряд старомодного, новые аппаратные и программные средства значительно расширили



возможности компьютера. Все это постепенно привело к вытеснению термина «компьютерные технологии» термином «информационные технологии». Следуя этой терминологии, можно определить **информационные технологии обучения (ИТО)** как совокупность электронных средств и способов их функционирования, используемых для реализации обучающей деятельности. В состав электронных средств входят аппаратные, программные и информационные компоненты, способы применения которых указываются в методическом обеспечении ИТО.

К сожалению, методические аспекты ИТО не успевают за развитием технических средств. Да это и не удивительно, поскольку в методическом плане ИТО интегрируют знания таких разнородных наук, как психология, педагогика, математика, кибернетика, информатика, причем психолого-педагогический базис является определяющим в этой интеграции. Именно отставание в разработке психолого-педагогических проблем, «не технологичность» имеющихся разработок считают одной из основных причин разрыва между потенциальными и реальными возможностями ИТО. Препятствием широкому внедрению дистанционного обучения являлось отсутствие достаточно проработанных методик организации ДО, включая структурные, методические и технические решения.

Попытаемся систематизировать отдельные аспекты данной проблемы.

### **Основные методологические аспекты организации системы дистанционного обучения (СДО).**

Прежде всего дадим понятие дистанционного обучения, которое в большей степени учитывает характерные черты и варианты организации ДО.

**Дистанционное обучение** - это гуманистическая форма обучения, базирующаяся на использовании широкого спектра традиционных, новых педагогических и информационных технологий на основе технических средств, которые применяются для самостоятельного изучения учебного материала и организации диалогового обмена между преподавателем и обучающимся.

Исходя из этого понятия ДО должно опираться на освоенные методики заочного обучения в комплексе с новейшими техническими средствами коммуникаций и обработки информации.

Это, в свою очередь, позволяет говорить о необходимости организации **системы дистанционного обучения (СДО)**.

Система дистанционного обучения представляет собой сложный комплекс аппаратных, программных и методических средств, включающий в себя серверы и рабочие станции, персональные компьютеры, средства коммуникаций, аудио-и видеотехнику с соответствующим общесистемным и сетевым программным обеспечением, системами управления локальными и централизованными банками данных и знаний, обучающими программами и инструментальными средствами их создания.

Методологическими основами организации СДО являются:

-открытость и индивидуальный подход в процессе организации проведения учебного процесса;

-централизованная структура системы ДО, состоящая из Центра на базе ведущего вуза и территориально удаленных учебно-консультационных пунктов;

-организация процесса дистанционного обучения как чередующихся интервалов контактного и неконтактного периодов обучения, последний из которых преобладает во всех случаях;

-прикрепление к слушателю преподавателя-консультанта (тьютора), соединяющего в себе качества преподавателя, консультанта и менеджера;

-организация общения слушателей между собой и с преподавателем как очно, так и дистанционно с помощью традиционной почты, современных технических средств информационных технологий в зависимости от технического обеспечения процесса ДО и возможностей слушателей.

Рассмотрим основные принципы организации системы дистанционного обучения.

Под принципами мы понимаем определенную систему исходных основных дидактических и других требований к процессу проектирования и обучения в СДО, которая и должна формироваться с учетом этих требований.

К ним можно отнести следующие.

**1. Принцип гуманистичности обучения.** Этот принцип является определяющим в системе непрерывного интенсивного обучения и усиливается применительно к СДО. Его сущность заключается в обращенности обучения и образовательного процесса в целом к человеку, в создании максимально благоприятных условий для овладения обучающимися социально накопленным опытом, заключенного в содержании обучения.

**2. Принцип приоритетности педагогического подхода при организации образовательного процесса в СДО.** Опыт компьютеризации позволяет утверждать, что система получается более эффективной, когда приоритетной является педагогическая сторона.

**3. Принцип педагогической целесообразности применения новых информационных технологий.** Он требует педагогической оценки эффективности каждого шага проектирования и создания СДО. Поэтому на первый план необходимо ставить не внедрение техники, а соответствующее содержательное наполнение учебных курсов и образовательных услуг.

**4. Принцип выбора содержания образования.** Содержание образования СДО должно соответствовать нормативным требованиям государственного образовательного стандарта.

**5. Принцип обеспечения безопасности информации,** циркулирующей в СДО. При необходимости следует предусматривать организационные и технические способы безопасного и конфиденциального хранения, передачи и использования нужных сведений.

**6. Принцип стартового уровня образования.** Эффективное обучение в СДО требует определенного начального набора знаний, умений, навыков.

**7. Принцип соответствия технологии обучения.** Технологии обучения должны быть адекватны моделям ДО.

**8. Принцип неантагонистичности** ДО существующим формам образования. Проектируемая СДО сможет дать необходимый социальный и экономический эффект при условии, если создаваемые и внедряемые информационные технологии станут не инородным элементом в традиционной системе непрерывного образования, а будут естественным образом интегрированы в него.

Анализ процесса ДО позволяет выявить ряд его особенностей.

**1. Гибкость.** Обучающиеся в основном не посещают регулярных занятий в виде лекций, семинаров. Каждый может учиться столько, сколько ему лично необходимо для освоения курса, дисциплины и получения необходимых знаний по выбранной специальности, то есть организует свой учебный процесс самостоятельно, но в рамках установленного общего регламента учебного процесса.

**2. Модульность.** В основу программ ДО закладывается модульный принцип. Каждая отдельная дисциплина или ряд дисциплин, которые освоены обучающимся, создают целостное представление об определенной предметной области. Это позволяет из набора независимых учебных курсов формировать учебный план, отвечающий индивидуальным или групповым потребностям.

**3. Параллельность.** Обучение может проводиться при совмещении основной профессиональной деятельности с учебой, то есть «без отрыва от производства», а также используя время досуга и отдыха.

**4. Дальнодействие.** Расстояние от места нахождения обучающегося до образовательного учреждения (при условии качественной работы связи) не является препятствием для эффективного образовательного процесса.

В средствах ДО сосредоточено педагогически обработанное содержание обучения, что позволяет говорить о них как о средствах преподавания и учения. При ДО в руках преподавателя и обучающегося средства обучения выступают в роли представления содержания обучения, контроля и управления учебно-познавательной деятельностью обучающихся. Один и тот же материал может быть представлен несколькими средствами обучения, каждое из которых обладает своими дидактическими возможностями. Преподаватель должен знать эти возможности, уметь распределять учебный материал по различным средствам.

При ДО средства обучения могут использоваться в виде:

1. Печатных изданий (твердые копии на бумажных носителях учебников, учебно-методических пособий, справочников и т. д.);
2. Электронных изданий;
3. Компьютерных обучающих систем в обычных и мультимедийных вариантах исполнения;
4. Аудио-видео учебных материалов;
5. Компьютерных сетей.

**Печатные издания** (традиционные учебники, учебно-методические пособия и другие) широко используются в системах ДО. Даже в зарубежных системах ДО, где технический уровень оснащения образовательного процесса высок, доля печатных изданий достаточно велика.

#### **Использованная литература:**

1. Постановлении Президента Республики Узбекистан от 20 апреля 2018 года №ПП-2909 «О мерах по дальнейшему развитию системы высшего образования».
2. «Концепция развития системы высшего образования Республики Узбекистан до 2030 года», утвержденной 8 октября 2019 года, и других нормативно-правовых актов.
3. Основы педагогического мастерства и методология практической реализации региональной модели педагогической технологии, Б.Г.Зиямухамедов, М.Тажиев, С.Х.Зиямухамедова, Э.Б.Худайкулов, ЧП «ТАФАККУР», Ташкент: – 2010. – 180 с.
4. Э.А.Сейтхалилов, М.Тажиев Педагогическая технология: Опыт практического применения и системно-содержательного анализа. /Учебное пособие. Т.; «Tafakkur Bostoni», – 2012, – 200 с.

#### **UDK 796**

### **JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA AXBOROT TA'LIM VOSITALARIDAN FOYDALANISH.**

*Imomova Sh.M., katta o'qituvchi,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

***Annotasiya:** Maqolada jismoniy tarbiya va sportda axborot ta'lim vositalaridan foydalanish haqida ma'lumot berilgan.*

***Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, sport, axborot, axborot texnologiyalari, kompyuter, ta'lim, ta'lim texnologiyalari, multimedia.*

Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'qitishda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanib dars jarayonlarini tashkil etish bugungi ta'lim tizimining asosiy maqsadlaridan biridir. Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi dars o'tish jarayonida informatsion texnologiya elementlarini o'z fanida qo'llaganida o'quvchilar axborotni olish uzatish, qayta ishlash kabi jarayonlarni sinab ko'radi. Buning uchun fanlarga doir mavjud bo'lgan - elektron darsliklar va o'quv pedagogik dasturlardan keng foydalanishni tashkil etishi lozim. Natijada o'quvchilar tomonidan fanga doir axborotni izlash uni saqlab qo'yish, qayta ishlash va uzatish kabi amallarni bajarish bilan kompyuter savodxonligi oshadi jismoniy tarbiya nazariyasi bilimlarni ham o'zlashtiradi bu esa izlanuvchanlikka mantiqan fikrlash qobilyatini o'stirishiga va muammolarni xal etishda yaxshi samara beradi.

Foydalanilayotgan o'quv pedagogik dasturlardagi mavzular o'quvchi yosh xususiyatiga qarab tanlanadi. Ular oddiydan murakkabga qarab boruvchi misollar asosida tuzilishi kerak. Shuningdek, o'qituvchi mavzuni yoritishda xayotiy misollarga ega bo'lgan o'quv pedagogik dasturlardan foydalansa, o'quvchi mavzuni eslab qolishi uchun katta imkoniyat yaratiladi. Dars jarayonlarida axborot kommunikatsiya vositalaridan foydalanishning yana bir omili aksariyat o'quv pedagogik dasturlarda nazorat qilish imkoniyati bo'lib, bu o'quvchi bilimni baholashni yengillashtiradi. O'qituvchi tezkorlik bilan o'quvchi javoblarini taxlil qilib beradi, o'quvchi olgan bilimlari asosida keyingi mavzularni kompyuterlardan, elektron darsliklardan samarali foydalanib, jismoniy tabiya gimnastika fanini mustaqil o'zlashtira oladi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchilari ham boshqa fan o'qituvchilari kabi o'z maqsadiga-video darslardan foydalanib erishishi mumkin. Tasvirini ko'rish nazariy qismini eshitish orqali o'quvchilar bilimi ortadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, animatsiya va modellashtirish

harakatning molekulyar shakllarining konseptual tushunchalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Jismoniy tarbiyada motorik xarakterli jarayonlarni zamonaviy multimedia vositalari orqali ko'rsatish o'quvchiga mavzuni eslab qolish, o'zi mustaqil bajarish imkonini beradi. Kompyuter animasiyasi va modellashtirish jismoniy xarakatlarni va jarayonlarni tushunish uchun universal vosita bo'ladi. Animasiyalarda ketma-ket diagrammalar ramziy tasvirlar strukturalar jismoniy xarakterli jarayonlar namoyish etiladi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida axborot kommunikasion texnologiyalardan (elektron darslik, o'quv film, virtual laboratoriya ishlari) foydalanish dars samaradorligi oshishiga zamin yaratadi. Shunday ekan, axborot kommunikasion texnologiyalardan dars jarayonida foydalanish jismoniy tarbiya o'qituvchilari faoliyatida ijobiy natijalarni beradi va o'quvchilarni fanga bo'lgan qiziqishlari yanada ortadi.

Axborot kommunikasion texnologiyalardan (elektron darslik, o'quv film, virtual laboratoriya ishlari) dars jarayonida foydalanish o'quvchi faoliyatiga quyidagi imkoniyatlarni yaratadi:

- kompyuter savodxonligini oshiradi;

Unda sinfda ko'rsatishning iloji bo'lmagan jismoniy xarakatlarni, jismoniy tarbiya qonunlari asosida yaratilgan xarakterli namoyish qilish imkoniyati mavjud. Qolaversa, jarayonlarni animasiya holatida ko'rsatish, tezlashtirib yoki sekinlashtirib namoyish qilish mumkin. O'quv filmlari quyidagi funksiyalarni bajarishi mumkin:

- o'rganilishi kerak bo'lgan materialning bir qismini o'qituvchining o'rniga tushuntirib berishi;

- o'qituvchining tushuntirishini ekranda ko'rsatib berishi;

- o'rganilayotgan hodisaning, qonunning texnik jihatdan qo'llanilishi;

- mavzuga yakun yasashi;

- yangi mavzuga kirish vazifasini bajarishi;

- o'quv sayrlarini o'tkazishning iloji bo'lmasa, uning o'rnini bosishi mumkin.

Yuqorida keltirilgan vazifalariga ko'ra o'quv filmlarini darsning turli bosqichlarida ishlatiladi. Ko'pgina hollarda o'quv filmi o'qituvchining tushuntirishi bilan, o'quvchilarning mustaqil ishlarni bajarishi bilan, birgalikda olib borilishi mumkin. Ba'zan film ko'rsatilishi oldidan o'qituvchi filmni ko'rish jarayonida nimaga asosiy e'tiborni qaratishi kerakligini aytib o'tadi. Ayrim hollarda filmning bir qismi namoyish qilinib so'ngra asosiy masala muhokama qilinadi, so'ngra yana namoyishni davom ettiriladi. Filmni takrorlash darslarida ham muvaffaqiyatli qo'llash mumkin. Bunda oldin qisqacha takrorlash o'tkazilib, so'ngra film namoyish qilinadi. Shuningdek, an'anaviy uslubda dars strukturasini o'zgartiradi. O'qituvchi uchun vaqt tejiladi va o'quvchi e'tibori kuchaytiriladi. O'quv filmdan darsda, darsdan va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda o'quvchilar mustaqil bilim olishda foydalanishi mumkin.

Darsni multimedia asosida loyihalash. Bu quyidagi usullarda amalga oshiriladi:

a) dars jarayonida mavzuni to'liq qamrab oluvchi multimedia dars ishlanmalari.

b) mavzuni o'tish jarayonida qisman foydalanishga mo'ljallangan multimedia dars ishlanmalari.

v) virtual laboratoriya ishlaridan foydalanish.

Mavzuni to'liq qamrab oluvchi multimedia dars ishlanmasini tayyorlashda quyidagi bosqichlar amalga oshiriladi:

- darsni tashkillashtirish, maqsadni tushuntirish; bunda yangi atama va tushunchalar, fizik kattaliklar, hodisalar bilan yaqindan tanishtirish, hodisani yuzaga kelish sabablarini o'rgatish haqidagi fikrlarga mos ravishda monitorda ovozli tasvir yoki film tarzida namoyish qilib boriladi.

- Multimedia namoyishi darsning asosiy qismi bo'lib, o'qituvchining an'anaviy maruzasi o'rnini egallaydi, bunda o'qituvchi o'quvchining joriy psixologik holatini, ma'lumotlarni multimedia vositasidan qabul qilish darajasini nazorat qilib boradi.

Mavzuni tushuntirishda qisman foydalanishga mo'ljallangan multimedia dars ishlanmasida monitorda dars xaritasi, mavzuga oid tushunchalar, tasvirlar ketma-ketligi namoyish etiladi, o'qituvchi tushuntiradi, o'quvchi kuzatadi, tushunchalarni, bilimlarni an'anaviy tarzda idrok etadi, mavzuga oid ma'lumotlarni har bir o'quvchi tomonidan o'zlashtirilishi nazorat qilinadi. Dars uchun

tarqatma materiallar tayyor holda chop ettiriladi va foydalaniladi. Egallangan bilimlar mustahkamlanadi va umumlashtiriladi. Hozirgi zamon axborot texnologiyalarining asosini quyidagi uchta texnika yutug'i tashkil etadi:

1. Axborotning mashina o'qiydigan tushunchalarda jamlash muhitining paydo bo'lishi (magnit, lentalar, kinofilmlar, magnit disklar va h.);

2. Axborotni yer sharining istalgan nuqtasiga vaqt va masofa bo'yicha muhim cheklashsiz etkazishini ta'minlovchi aloqa vositalarining rivojlanishi, aholining aloqa vositalari bilan keng qamrab olinishi (radio eshittirish, televidenie, ma'lumotlarni uzatish tarmoqlari, yo'ldosh aloqa, telefon tarmog'i va h.);

3. Axborotni kompyuterlar yordamida berilgan algoritm bo'yicha avtomatlashtirilgan ishlab chiqish imkonini (saralash, tasniflash, kerakli shaklda ifodalash, yaratish va h.) oshirish.

Axborot texnologiyalari, birinchidan, axborotningssirkulyasiyasi va ishlov berish majmui, ikkinchidan, bu jarayonlarning tasviridir. Xozirgi kunda o'quv jarayonida qo'yidagi AKT ishlatiladi: elektron pochta, audipochta, elektron kalendar, telekonferensiya, audiokonferensiya, videokonferensiya, chat va boshqalar.

Hozirgi kunda AKTlar ta'lim tizimida asosan to'rt yo'nalishda: o'rganish ob'ekti sifatida; o'qitishning texnik vositalari sifatida; ta'limni boshqarishda; ilmiy-pedagogik izlanishlarda foydalanilmoqda.

Axborot texnologiyalari ta'lim jarayonida muhim o'rin tutib, quyidagi vazifalarni hal etishga yordam beradi: har bir odamga xos noyob fazilatlardan iborat individual qobiliyatlarni o'qitilayotgan; o'quvchi va talabalarda ochish, saqlash va rivojlantirish, ularda bilish qobiliyatlarini, o'zini o'zi kamolotga etkazishga intilishni shakllantirish; voqea va hodisalarni kompleks o'rganishni, aniq, tabiiy-ilmiy, texnikaviy, ijtimoiy, gumanitar fanlar va san'at orasidagi o'zaro bog'liqlikning chambarchasligini ta'minlash; o'quv-tarbiya jarayonlarining mazmun, shakl va metodlarini doimiy tarzda va dinamik ravishda yangilash.

Ta'lim tizimi nuqtai nazaridan axborot texnologiyalarining joriy etilishi bilan birga yuzaga keladigan quyidagi muammolar muhimdir:

1. Texnik muammolar - bular ta'lim tizimida foydalaniladigan elektron-hisoblash va mikroprotessor texnikasiga qo'yiladigan talablarni, ularni amalda qo'llash xususiyatlarini belgilaydi;

2. Dastur muammolari - bular ta'lim tizimida foydalanish uchun dastur ta'minotining tarkibi va turlarini, ularning qo'llanish tarkibi va xususiyatlarini belgilaydi;

3. Tayyorgarlik muammolari - bular o'qituvchi va o'quvchi, pedagog va talabalarning axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan, shu jumladan, hisoblash texnikasidan ham foydalanish uquvi bilan bog'liqdir.

Bugungi kunda ta'limni axborotlashtirishda asosiy yo'nalish turli o'quv fanlari bo'yicha pedagogik dastur vositalarini yaratishdan iborat bo'lib qoldi. Ammo mavjud va ishlab chiqilayotgan kompyuter texnikasi bazasidagi pedagogik dastur vositalari o'qitish nuqtai nazaridan ta'lim sifatida muhim siljishlarga olib kelishi mumkin. Buning sabablaridan biri-kompyuter texnologiyalari an'anaviy tashkil etilgan o'qitish jarayonida joriy etila boshlanganligidir. U o'zining asosiy mazmuni va metodlari bo'yicha bu texnologiyalarga yo'naltirilmagan va ularga ehtiyoj sezmaydi.

Ta'lim texnologiyalari doimo axborotli bo'lgan, chunki ular ko'p xil axborotni saqlash, uzatish, foydalanuvchilarga yetkazish bilan bog'liq edi. Kompyuter texnikasi va kommunikatsiya vositalari paydo bo'lishi bilan o'qitish texnologiyalari tubdan o'zgardi. Ta'lim jarayonida axborot texnologiyalarini amalga oshirilishi quyidagilarning mavjud bo'lishini taqozo etadi: ta'limning texnik vositalari sifatida kompyuterlar va kommunikatsiya vositalari; ta'lim jarayonini tashkil etish uchun unga mos tizimli va amaliy dastur ta'minoti; ta'lim-tarbiya jarayonida yangi o'quv-texnika vositalarini tatbiq etish bo'yicha mos metodik ishlanmalar.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'qitishda axborot kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanib dars jarayonlarini tashkil etish ta'lim sifatini oshiradi.

## Foydalanilgan adabiyotlar

1. Toppi X., - Computing Handbook: Information Systems and Information technology AQSH , Michigan Universiteti -2014 yil.
2. Dabnichki P, Baca A.,Computers in sports University of London, Angliya-2008 yil.

УДК 796.062.4+796.032.2

### JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MOBIL UYALI ALOQALAR ORQALI ZOOM DASTURIDAN FOYDALANISHNING AFZALLIKLARI

*Sayidova N.S., f-m.ф.н.,доцент, Haydarov O.R., magistrant, Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O`zbekiston*

*Annotatsiya. ZOOM dasturidan smartfon (telefon) da foydalanish, hamda "Zoom" ni telefonga yuklab olish, rōyxatdan o'tish va online video konferensiya o'tkazishda boshqa sohalar qatori ayniqsa jismoniy tarbiya va sport sohasida amaliy mashg'ulot ko'rinishida ketma-ket bajarish etaplari yoritib o'tilgan. Bundan tashqari nazariy jihatdan kasbiy tayyorgarlik shakllanishining pedagogik asoslari aniqlab ko'rsatilgan, ularning ahamiyati va dolzarbligi asoslangan, pedagogning samarali kasbiy tayyorgarligiga ta'sir etadigan pedagogik sharoitlar majmuasi taklif qilingan.*

*Kalit so'zlar: mobil o'qitishning innovatsion pedagogik texnologiyasi, registrasiya, akkount, jismoniy tarbiya, kasbiy tayyorgarlik, dolzarblik.*

**Dolzarbligi:** hozirgi vaqtda butun dunyoda pandemiya tufayli karantin e'lon qilinganligi sababli barchamiz masofadan turib o'z ilmiy faoliyatimizni davom ettirishimiz kerak shuning uchun bu maslahat va yo'l yo'riqlar barcha uchun muhim sanaladi ayniqsa bu hozirgi davrimizda han bir inson o'zida kamida birta uyali aloqa vositasidan foydalanayotgan davrda. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish uchun bir qator masala va muammolarni tahlil qilishni talab etadi. Bu kadrlarning kasbiy tayyorgarligi va jamiyatda sodir bo'layotgan ahamiyatga doir o'zgarishlarga to'g'ri munosabatda bo'lishga bog'liqdir.

**Tadqiqot maqsadi:** maqsadimiz masofadan turib o'z ilmiy faoliyatimizni davom ettirish va oyniqsa har bir insonning mobil aloqa vositalaridan ZOOM dasturidan qiynalmasdan mustaqil holda shu dasturni ishlata olishlarini ta'minlash.

**Tadqiqot metodlari:** ta'lim samaradorligini oshirish va ta'limda ilg'or pedagogik texnologiyalaridan hamda Informatika o'qitish metodikasida innavatsion usullar va ilg'or g'oyalarga asoslanildi.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi:** Tadqiqot metodikasini ishlab chiqildi, ya'ni shu natijaga erishish uchun barcha ishlar ketma-ketlik asosida to'liq yoritildi hamda natijalar video lavhadagi ketma-ketliklar to'liq skrin shot qilib keltirib o'tildi. Tadqiqot oldiga qo'yilgan masalalarni hal qilish maqsadida kompyuter texnologiyalari, Internet, Microsoft Office dasturlari to'plamidan foydalanildi hamda dasturdan foydalanish usul va imkoniyatlarini tahlil qilinib, tahlillar natijasini umumlashtirib oxirgi natijalar tasvirlar orqali boyitildi.

“Jismoniy madaniyat” – bu inson qobiliyatlarini jismonan va intellektual rivojlanishi maqsadida, inson harakatlari faolligini takomillashtirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish yo'l bilan ijtimoiy adaptatsiya maqsadida jamiyatda yaratilayotgan va foydalanilayotgan qadriyatlar, me'yorlar va bilimlar jamlanmasidan iborat bo'lgan madaniyatning bir qismidir. Jismoniy tarbiya orqali kasbiy malakaga muvoffaqiyatli erishiladi, u shaxs tarbiyasi, inson jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, jismoniy madaniyat va sport sohasida bilim va malaka orttirishga qaratilgan jarayondir. Uning maqsadi yuqori jismoniy madaniyat darajasiga ega bo'lgan har tomonlama rivojlangan va jismonan sog'lom insonni shakllantirishdir.

Me'yoriy, nazariy bazalar majmuasi bitta “jismoniy madaniyat” tushunchasi bilan birlashtiriladi. Jismoniy madaniyat rivojlanishini tahlili pedagogning kasbiy tayyorgarligi jarayonini komponentlarini aniqlab beradi:

- maqsadli komponent;
- mazmunli komponent;

- texnologik komponent;
- natijali komponent.

Jismoniy tarbiya o`qituvchisi ma`lum faoliyatni o`z vaqtida aniqlashi va tushinishi uchun, u unga tayyor bo`lishi kerak. Bu yerda tayyorgarlik – bu ish jarayonida shakllanishi kerak bo`lgan muvoffaqiyatli ishning muhim shartidir.

Har bir o`qituvchi uchun o`z oldida turgan masalalarni o`z vaqtida yechish yo`lini tezda topib va hal qilish murakkabdir. Kasbiy bilim uch guruhga bo`linadi: nazariy, metodik va amaliy. Kasb mazmunini tashkil etadigan kasbiy bilimlar davlat ta`lim standartlari bilan belgilangan. Kasbiy-pedagogik bilimlar xususiyati orasida o`rganilayotgan fanlarni sintez qilishni alohida ta`kidlash joizdir.

Mobil o`qitish – ta`lim resurslariga mobil imkoniyat orqali ega bo`lish sharoitidagi o`qitishdir, ya`ni o`quvchi o`qituvchi va boshqa o`quvchilar bilan o`zaro xarakterga ega bo`lishidir. Mobil o`qitish “1 o`quvchi: 1 kompyuter” ta`lim kontseptsiyasida yaqqol namoyon etilgan. Bunday “1 o`quvchi: 1 kompyuter” zamonaviy ta`lim kontseptsiyasini yaratishga bo`lgan intilish butun dunyoda kuzatiladi. “1 o`quvchi: 1 kompyuter” ta`lim kontseptsiyasi modelida informatsion texnologiya “kompyuter bilan birma-bir”bo`lgan muhitni yaratish bilan ifodalanadi. “1 o`quvchi: 1 kompyuter” ta`lim kontseptsiyasi kompyuter yoki noutbuklarda mahsus ishlab chiqilgan dastur asosida o`quvchi va o`qituvchi uyda yoki uzoq masofali joylarda ishlata olishlari uchun mo`ljallangan. Shuni aytish joizki internet tarmog`i bunday o`quv modelining muhim komponenti hisoblanadi. Mobil o`qitish bir nechta ijobiy tomonlarga ega:

1. Zamonaviy texnologiyalar yordamida o`quv materiallarning mavjudligi (GPRS, Wi-Fi).
2. Imkoniyati chetlanganlar uchun o`qitish yo`llari.
3. Qog`ozli o`quv adabiyotga muxtojlik yo`q.
4. Turli hil ma`lumotlar mavjudligi hisobiga o`qitishga bo`lgan qiziqish ortadi (grafik, tovushli).

Taklif qilinayotgan kontseptsiyaga muvofiq quyidagi maqsadlar aniqlanadi:

- AKTga bog`lanish imkoniyatlari yuqori, ko`nikmalarning yaxshilanishi;
- Ta`lim sifati oshirilishi;
- O`quv materiali o`quvchilar tomonidan yaxshi o`zlashtiriladi;
- Standartlashtirilgan testlar natijalari va ko`rsatkichlari ortishi.

Jismoniy rivojlanishning asosiy vazifalaridan biri – jismoniy tarbiya va sog`lom turmush tarzining dolzarb ehtiyojlarini aks etadigan fundamental va amaliy pedagogik, psixologik, sotsiologik va fanlararo tadqiqotlar mavzularini yangilash va kengaytirishdir. Mobil o`qitish asosida o`qituvchining kasbiy tayyorgarligi bo`yicha taqdim etilayotgan kontseptsiya kasbiy tayyorgarlik sifatini oshiradigan ilmiy asosnoma sifatida keltiriladi. Unda jismoniy tarbiya shakllanishining asosi tayyorgarlikni barcha sohalarining to`liqligi va bir birini o`rnini bosadigan g`oyasi mujassamdir: jismoniy, kasbiy va ijodiy. Jismoniy tayyorgarlikda talabalarning jismoniy tarbiyai shakllanishi va ularni mobil o`qitishning samaradorligi tadqiqot jarayonida aniqlangan tamoyil va qonuniyatlarga rioya qilish orqali erishiladi. Mazkur model va uni amaliyotga tadbiiq etish ta`lim jarayonida jismoniy tarbiya shakllanish strukturasi namoyon qiladi.

Turli texnik muammolarga tayangan holda, mobil qurilmalarni qo`llash insonning shaxsiy hayoti va shaxsiy havfsizligida negativ aks etishi mumkin. Mavjud kamchilik va chegaralashlarga qaramay, mobil o`qitish tez tarqalmoqda va kelajakda eng samarali o`qitish metodlaridan biri bo`lishi mumkin. Mobil o`qitish keng tarqalmoqda, lekin ishlab chiqaruvchi, amaliyotchi va tadqiqotchilar uchun buning oqibatlarini noma`lumdir. Texnologiyalarni to`g`ri va aniq ishlab chiqilishi mobil o`qitishning samarasiga olib kelishi mumkin. O`quvchilarni mobil o`qitish jarayoni g`oyasini amalga oshirishining ko`pgina aspektlari mavjud. O`z oldimizda to`g`ri maqsad qo`yib, barcha afzal va kamchilik tomonlarini ko`rib chiqib, zamonaviy ta`lim jarayoni sifatini oshirish uchun mustahkam baza yaratish mumkin, ya`ni zamon bilan hamnafas bo`lishdir.

ZOOM videoaloqa konferensiya, ya`ni zamonaviy muloqot qilish dasturini o`rnatish va undan ro`yxatdan o`tish hamda undan foydalanishni o`rganamiz. Buning uchun biz Play Marketga kiramiz.

Qidirish joyiga ZOOM deb yozamiz va unda “ZOOM Cloud Meetings” paydo bo`ladi va uning ustiga bosib kiramiz. So`ngra “Ustonavit” tugmasini bosamiz. Unda 28,14 MB li dastur ko`chirib olinadi. So`ng dastur to`liq o`rnatilib bo`lgach “Udalit” va “Otkrit” tugmalari paydo bo`ladi. Demak, bu dastur uyali aloqamizda o`rnatilganligidan dalolatdir. Shu yerning o`zida biz “Otkrit” tugmasini bosib kirishimiz mumkin. Yoki bo`lmasa bu yevdan chiqib, uyali aloqamizda dasturlar o`rnatilgan qismiga kirib, ZOOM dasturini topib shu yerdan ham kirish mumkin.

Unda quyidagi oyna paydo bo`ladi:

Bu oynada Biz birinchi o`rinda “Voyti v konferensiyu” yozuviga ko`zimiz tushadi bu esa agar bizga hozir kimdir konferensiyaga ulanishni taklif qilib ssilka, ya`ni yo`llanma yuborgan bo`lsa shu tugmani bosib, yuborilgan idintifikator nomerini kiritib bog`lanishimiz mumkin. Registratsiya esa bu ro`yxatdan o`tishimiz uchun. Agar ro`yxatdan o`tgan bo`lsangiz unda biz keying “Voyti v sistemy” bandiga o`tamiz. Endi biz yangi foydalanuvchini ro`yxatdan o`tishini ko`rib chiqamiz.

Bunda registratsiya tugmasini bosamiz. Birinchi galda birinchi qatorga electron manzilimizni kiritishimiz kerak. Masalan aynan video mahsulotiga murojaat qilib bayon qilaman. Pochta manziliga: [beverleeuz@gmail.com](mailto:beverleeuz@gmail.com), Ismda: Shoxjahon, Familiyada: Sherdilov deb yozib bo`lgach keying bosqich bu “Ya soglasen s usloviyami obslujvaniya”, ya`ni shartlarga rozilik bildirish joyiga belgini qo`yamiz. Bunda dasturdagi qonun qoida va shartlar to`liq keltirib o`tilgan. Siz bu ma`lumotlarni to`liq o`qib olishingiz mumkin.

So`ngra esa “Dalee” tugmasini bosamiz. So`ng oynada “Mi otpravili elektronnoye pismo dlya podtverjdeniya vashey uchyotnoy zapisi”, demak, biz boyagi dasturdan kiramiz va bizga ZOOM dan yangi xat kelganligini ko`ramiz. Bunda bizning pochtamizga biriktirilgan Account, ya`ni shaxsiy kabinetni aktivlashtirishimiz kerak bo`ladi. Buning uchun “Aktivirovat uchyotnuyu zapis” tugmasini bosamiz.

E`tibor beradigan bo`lsangiz bunda Ism Familiya paydo bo`lganligini ko`rasiz. Bunda 3 ta qadam mavduj bo`lib, 1-qadam “Danniye uchyotnoy zapisi”, yani ma`lumotingizni kiritishingiz so`ralayapti. 2-qadam “Priglasit kolleg”, ya`ni tanishlaringizni taklif qilishingiz so`ralayapti. 3-qadam “Testovaya konferensiya”, ya`ni tekshirib ko`ring degani.

Hozir biz 1-qadamdamiz endi biror bir parol topib yozamiz. Bunda parol qo`yish shartlari ko`rsatib o`tilgan. Unda harf, 8 ta simvoldan iborat bo`lishi kerak, bundan tashqari birta bo`lsada raqam va harflar, yoki harf va raqamlardan iborat bo`lishi kerak. Bundan tashqari birta harfimiz bosh harf ko`rinishida bo`lishi kerak.

Demak, siz barcha shartlarni to`liq bajarsangiz unda uchchala qadam ham yashil rangda o`zgarganligini guvohi bo`lasiz.

Endi xuddi shu parolni yana takror kiritishimiz kerak bo`ladi. So`ng “Prodoljit” tugmasini bosamiz. So`ng e`tibor bersak biz 2-qadamga o`tganligimizni ko`rishingiz mumkin. Ayni paytda “Propustit etot shag” ni bosamiz. 3-qadamga o`tib “Nachat konferetsiya seychas”, ya`ni hozir konferetsiyani o`tkazib ko`ring yoki “Pereyte k moey uchyotnoe zapisi”, ya`ni shaxsiy hisob raqamga o`tib ko`rishingiz mumkin. 2-tugmani bosib kirsangiz o`zingizga ajratilgan idintifikator raqami, yoki ssilka orqali o`z ma`lum o`zgartirishlarni bajarishingiz mumkin. Endi ZOOM dasturiga kirib, so`ng registratsiyadan o`tdik endi esa “Voyti v sistemu” tugmasini bosamiz va Akkountimizni aktivlashtiramiz.

Undan so`ng Akkount va parolingizni yozasiz. Song “Voyti v sistemu” tugmasini bosamiz. Shunday qilib Biz o`z Akkountimizga kirganligimizni ko`rishimiz mumkin. Endi “Nastroyka” qismiga o`tib shaxsiy kabinetingizni xoxlaganingizdek boshqarishingiz mumkin.

Unda rasm, ya`ni avatarkangizni qo`yishingiz mumkin. Buning yaxshi tomoni siz bilan muloqot qiladigan insonlar uchun qulay bo`ladi. Rasmni tanlab uni kerakli qismini qirqib olamiz va qo`yamiz. Ko`rib turganingizdek rasm ostida Ism Familiyangiz bo`ladi. “Lichnaya zametkada” esa biror shioringizni yozib qo`yishingiz mumkin.

Pastroqda esa idintifikator qaramimizni ko`rishimiz mumkin. Endi aktivlashtirib olganimizdan so`ng biz bundan to`liq foydalanishimiz uchun yuqoridagi barcha tugmalar va ularning vazifalarini bilishimiz kerak bo`ladi.

1-si “Novaya konferensiya”, ya`ni o`zimiz konferensiya yaratishimiz mumkinligi.



2-si “Voyti”, ya`ni qaysidir ayni vaqtdagi konferensiyaga kirish tugmasi.

3-si “Zaplanirovat”, ya`ni siz rejalashtirgan konferensiyangiz.

4-si “Demonstratsiya ekrana”.

Mobil o`qitishga asoslangan ta`limda talabalarning jismoniy tarbiyaini shakllantirish metodikasi o`qitishning mualliflik metodikasi xususiyatlari bilan belgilanadi. Ularga quyidagilar kiradi: o`quvchilarni jismoniy faoliyatini differentsiatsiyalash va kasbiy sifatlarni rivojlantirish.

**Xulosa** qilib aytganda, talabalarni jismoniy tarbiyaini shakllantirish bo`yicha samarali ishlash uchun taklif qilingan sistema muhim va etarli deb aytsak, mubolag`a bo`lmaydi. Tahlil jarayoni shuni ko`rsatdiki taklif qilingan maqsad va vazifalarni amalga oshirish mobaynida jismoniy tarbiya shakllanish ijobiy dinamikasi ma`lum bo`ladi. Taklif etilgan metodikalarni qo`llash turli ta`lim muassasalarda mobil o`qitish asosida o`quvchilarning jismoniy tarbiyaini shakllantirish metodikasini qo`llashga imkoniyat yaratadi.

#### **Adabiyotlar ro`yxati:**

1. Осокин Г.В., Основы профессиональной подготовки педагога к развитию физической культуры в учебно-тренировочном процессе: дис. д-ра пед. наук. /Г. В. Осокин. - Москва, 2010. -89с.

2. Логинова А.В. Использование технологии мобильного обучения в образовательном процессе /А. В. Логинова //Молодой ученый. — 2015. — №8. — С. 974-976.

3. Сайидова Н.С., Зарипова Г.К., Абдурахмонов А.А., Журакулов Ж.Ж. Использование электронных ресурсов в историческом образовании и его защита. «Аэтерна» научно-издательский центр. Научный электронный журнал «Академическая публицистика». ISSN 2541-8076 №2/2020 (февраль 2020). -Б.123-131

4. Сайидова Н.С., Истамова К.И., Казимова Г.Х. Создание электронного курса LMS MOODLE компьютерная сеть. Современные материалы, техника и технологии научно-практический журнал. Г. Курск. Россия. №2 (17) 2018 год. 53-57-Р. (ISSN 2411-9792)

5. Сайидова Н.С. Вебинар технологияларга асосланган малака ошириш ва

олий таълим тизими жараёни. Вухоро Davlat Universiteti ilmiy axboroti. - Вухоро, 2017. -№3. -Б. 174-179

6. Youtube.com. Sh.Sherdilov video darslari.

**УДК 373.5.037.1**

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Сайидова Н.С., к.ф-м.н., доцент,**

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**Отакулова В.Р., учитель,**

*школы № 49. Гиждуванского района, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация.** *Использование в учебно-тренировочном процессе современных информационных технологий приобретает особую актуальность, требует постоянного обобщения и обмена опытом.*

**Ключевые слова:** *информационные процессы, физическая культура, спорт открытая система.*

**Актуальность:** Информационные процессы становятся одной из важнейших составляющих жизнедеятельности человека и социума. Многие исследователи полагают, что цели, содержание и технологии в существующей образовательной практике не соответствуют современным требованиям и не могут обеспечить своевременную и адекватную подготовку человека к стремительно приближающейся информационной будущности. Это в полной мере относится и к специалистам по физической культуре и спорту. Несмотря на определенные трудности, связанные с организационными, материально-техническими, научно-методическими аспектами разработки и внедрения современных информационных технологий в область физической культуры и спорта, они вызывают определенный интерес [1]. Назрела необходимость перехода от традиционных средств к использованию современных информационных и коммуникационных технологий, позволяющих значительно эффективнее осуществлять сбор, обработку и передачу информации, вести самостоятельную работу и самообразование, качественно изменить содержание, методы и организационные формы обучения, подготовки

высококвалифицированных спортсменов и судей, проведения физкультурно-оздоровительной работы с населением [2].

**Цель исследования:** Информационные технологии прочно вошли в сферу деятельности специалистов по физической культуре. Применение их осуществляется как на простом уровне — ведение делопроизводства, создание баз данных и т. п., так и на уровне, где требуются специальные знания и умения - биомеханический анализ техники движения спортсмена, проектирование тактических схем ведения спортивной борьбы, анализ функционального состояния спортсменов, оценка адаптационных возможностей человека к физической нагрузке и т. п.

Вместе с тем, анализ литературы по проблеме подготовки специалистов по физической культуре указывает на недостаточность применения современных информационных технологий в процессе преподавания дисциплин специализаций. Вопросы, касающиеся применения информационных технологий в управлении сферой физической культуры и спорта не только недостаточно освещены в специальной литературе, но и не нашли своего должного применения в практике работы. Это и обуславливает актуальность предпринятого исследования.

Цель исследования: изучить новинки информационных технологий в системе «Физическая культура и спорт».

Задачи исследования:

1. Выявить новинки информационных технологий в области спорта и физической культуры;
2. Установить информационные технологии, ведущие к совершенствованию управления региональной системой «Физическая культура и спорт».

Информационные технологии, ставшие неотъемлемой составляющей общества, – это совокупность методов и программно-технологических средств, обеспечивающих сбор, хранение, обработку, вывод, использование информации, что способствует широкому распространению и обеспечивает снижение трудоемкости процессов реализации информационных ресурсов [1].

Не секрет, что образование не лишено различных проблем, одной из которых является нехватка или отсутствие высококвалифицированных педагогов, способных подготовить студентов университетов к будущей профессиональной деятельности. Высшие учебные заведения, использующие информационные технологии, рассматривают их преимущественно с точки зрения снижения трудоемкости в работе с информацией. И все же следует обратить внимание на такое свойство, как влияние информационных технологий на совершенствование управления региональной системой «Физическая культура и спорт». Хотелось бы отметить, что наиболее интенсивно это свойство проявляется на гуманитарных факультетах, долгое время не испытывавших надобности в сложном оборудовании для своих работ, исследовании и считавших технические средства, кроме карандаша, блокнота и книг, излишеством [1].

Это позволяет выдвинуть следующие основные требования, необходимые для положительного влияния информационных технологий на профессионально-педагогическую направленность учащихся:

- потребность общества в развитии учебных заведений как центров образования, культуры, науки, новых технологий;
- непосредственное влияние информационных технологий на эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты отношений;
- повышение требований к уровню владения информационными технологиями педагогического состава учреждений;
- участие в образовательном процессе высококвалифицированных педагогов-новаторов, широко использующих в своей деятельности информационные технологии;
- развитая многоступенчатая программа использования информационных технологий в образовательном процессе;

- наличие необходимой программно-технологической базы.

Важным требованием для положительного влияния информационных технологий на уровень профессионально-педагогической направленности студента является участие в образовательном процессе педагога-новатора, способного посредством информационных технологий разработать и воплотить в жизнь прогрессивные методы обучения студентов и тем самым усилить их профессионально-педагогическую заинтересованность. Педагогическая направленность информационных тематических комплексов по дисциплине «Физическая культура» с условными названиями: «Гибкость», «Комплекс», «Атлет», «Валеология», «Тест - практика», «Информация», «Спецгруппа», «Шейпинг», «Тест - знания» определяется характером информационного материала, его содержанием и обеспечивает реализацию одного из подходов гуманизации физического воспитания [2].

Информатизация физкультурного образования должна быть направлена на достижение двух основных целей:

- первая как наиболее приоритетная сейчас и на ближайшую перспективу - подготовка специалистов для последующей профессиональной деятельности в условиях информатизации общества;

- вторая - повышение уровня подготовленности специалистов посредством совершенствования технологии обучения на основе использования современных информационных и коммуникационных технологий.

Современная вычислительная техника давно вошла в спортивную жизнь. Цифровое видео, цифровые табло и проекционная техника, а также различные измерительные системы широко используются на всех крупных соревнованиях. Однако в обычных школах, техникумах и вузах, на тренировках в спортивных школах по-прежнему применяют обычные ручные секундомеры, не слишком заботясь о точности измерений [2].

Совершенствование методологии должно ориентироваться в образовательном процессе на использование возможностей современных технологий информационного взаимодействия и, прежде всего, таких как Мультимедиа, Телекоммуникации, "Виртуальная реальность". Возможности этих технологий позволяют включать новую тематику, отражающую современные научные достижения, изучение сути которых до недавнего времени не представлялось возможным из-за трудностей понятийного характера или сложностей, связанных с необходимостью обработки больших объемов информации для ее учебной интерпретации. При этом важной инновацией является использование распределенного информационного ресурса образовательного назначения, обуславливающее тенденцию развития открытого образования.

Открытая система—это (по определению IEEE POSIX(1003.0)) система, реализующая открытые спецификации на интерфейсы, службы и форматы данных, достаточные для того, чтобы обеспечить:

1. Возможность переноса прикладных систем с минимальными изменениями (мобильность систем);

2. Совместную работу с другими прикладными системами на локальных и удаленных платформах (интероперабельность);

3. Взаимодействие с пользователями в стиле, облегчающем последний переход от системы к системе (мобильность пользователей).

Не стоит никому доказывать, что хорошая физическая форма для любого спортсмена имеет первостепенное значение. Она определяет качество соревновательной деятельности и как, следствие, высокие результаты. Физические кондиции набираются постепенно в процессе тренировок. Нарастаемые нагрузки вырабатывают силу, выносливость, скорость, координацию и многие другие качества, необходимые для достижения поставленной цели. Как правило, профессиональные спортсмены тренируются под наблюдением специалистов – тренеров по физической подготовке, психологов, массажистов, спортивных врачей. Для оценки состояния своих подопечных они используют накопленные знания, новейшие

тренировочные методики, всевозможнейшие тренажеры, современную аппаратуру и научное оборудование, а также достижения информационных технологий.

Сегодня спорт уже далеко не тот, каким он являлся в Древней Греции. В нем появилось множество технических новинок. Сегодня достижения цивилизации уже стали настолько привычными, что мы и сами уже не замечаем, насколько неотъемлемой частью жизни они стали. Изобретения последнего столетия превратили спорт в точную науку. Мы стали тщательнее считать миллиметры, миллисекунды.

Роберт Байард и Гари Питтман открыли, а затем и получили патент на технологию инфракрасного светодиода. Но на стадионах вместе с диодами еще долгое время использовались устаревшие лампы накаливания. Как же изменился спорт с приходом в него табло? Сегодня немислимо представить без этого изобретения ни один крупный стадион. Громадные видеозкраны позволяют показывать телевизионную картинку. Это особенно важно для таких видов спорта, как лыжные гонки или автогонки. Ведь там зрители в принципе не может наблюдать сразу за всей трассой. Да и сегодня табло дает не только информацию о текущем счете, но и множество статистической информации о командах или игроках.

На видеозкранах даже показывается информация или картинка о ходе других матчей. Конечно же, не обойтись и без рекламы. Современные экраны настолько универсальны, что способов их применения - масса.

Сегодня без фотофиниша невозможно представить соревнования по легкой атлетике, вело- и мотоспорту, автогонок и соревнований с массовым финишем.

Портативный сенсорный 3D-датчик GolfSense, предназначенный для обеспечения обратной связи в режиме реального времени и анализа игры в гольф. Вычисляет скорость размаха, положение тела при ударе, темп удара, траекторию движения. Имеются новинки и в области бассейнов с функцией противотока для тренировок, тренажеры для лыжников и др.

**Закключение.** Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникаций и других средств информационных технологий. Реализация этой потребности невозможна без включения информационной компоненты в систему подготовки и переподготовки современного спортсмена.

В ходе работы мы рассмотрели использование информационных технологий в физической культуре и спорте. Конечно, за последние годы информатизация современного общества обретает все новые и новые масштабы с каждым днем. Самое главное, что на сегодняшний день с использованием самых современных информационных технологий, подготовка профессиональных спортсменов и квалифицированных специалистов не вызывает затруднений. Но, также в ходе работы мы столкнулась с проблемой: ни для кого не секрет, что далеко не все спортивные школы и вузы могут позволить себе современное информационное оборудование, более того, не во всех классах, не у всех студентов есть компьютер с выходом в интернет. И, хотя темпы модернизации оборудования в вузах крайне впечатляют, на наш взгляд, они еще недостаточно отвечают требованиям качественного современного образования.

**Выводы:** Многие зарубежные государства намного раньше осваивают новинки информационного общества. Очевидны замедленные темпы развития и применения информационных технологий в сравнении с некоторыми зарубежными странами. В развитии как государства, информатизация сферы физической культуры и спорта должна являться одним из ключевых пунктов.

#### **Список литературы:**

1. Богданов, В.М. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Материалы всерос. науч.-практ. конф. - СПб., 2000.

2. Виноградов, П.А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П. А. Виноградов, В. П. Моченов // Теория и практика физической культуры, 1998. - № 7. - С. 24-26, 39-40.

УДК 373.5.037.1

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ

*Сайидова Н.С., к.ф-м.н., доцент, Журакулов Ж.Ж., магистрант,  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация.** Компьютерные технологии как часть информационных технологий формируют принципиально отличный стиль работы, который оказывается более психологически приемлемым, комфортным, мобилизующим творческие возможности и интеллектуальный потенциал человека.

**Ключевые слова:** информационные процессы, физическая культура, спорт, компьютерная система, компьютерной техники, компьютерные технологии, информационные технологии.

**Актуальность:** Информационные технологии представляют собой смесь из устройств, методов и средств, позволяющих манипулировать информацией вне мозга человека. Это компьютеры и программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи вплоть до спутниковых. Одна из тенденций современного общества – все возрастающая роль и ценность информации и информационных технологий (ИТ).

**Цель исследования:** ИТ находят применение и в сфере физической культуры и спорта (ФКиС). Однако здесь используются главным образом системы и программное обеспечение общего назначения: компьютеры, оргтехника, системное программное обеспечение, пакеты прикладных программ по математической статистике и т.д. Попытки решать специфические для сферы ФКиС задачи с использованием ИТ предпринимаются очень редко.

Возникает вопрос: в чем причина относительно незначительного использования ИТ для решения специфических задач сферы ФКиС? В целом она может быть охарактеризована как неподготовленность сферы ФКиС к применению ИТ[1].

Вместе с тем в последние годы вышло значительное число публикаций [6], посвященных компьютерным программам, созданным для ФКиС. Однако в этих публикациях отсутствует описание таких этапов разработки, как концептуализация и идентификация, формализация и алгоритмизация (содержание этих этапов будет приведено нами ниже), без чего их научная ценность практически равна нулю и работы носят рекламно-информационный характер. Зачастую в такого рода работах эксплуатируются “фетишизация” компьютера, произрастающая на почве компьютерной безграмотности, и сам факт использования вычислительной техники представляется как научное достижение, даже если она используется в качестве пишущей машинки. А ведь именно процесс сведения решаемой задачи к математической и ее решение представляют наибольший интерес для данного класса разработок, поскольку математическое моделирование становится методом исследования и позволяет получать новые результаты.

Создание новой компьютерной техники – не самоцель, прежде всего оно направлено на использование компьютерных технологий в научных исследованиях, производстве, быту, спорте, для реализации образовательных и других социально значимых задач. Обеспечение образовательного процесса компьютерными программами всегда сопутствовало развитию теоретической и практической мысли по эффективному их использованию в педагогической деятельности. В этой связи представляют научный интерес вопросы развития теории и практики использования компьютерных технологий в образовательном процессе [2].

Основным требованием к автоматизированным обучающим системам должно стать их органическое соответствие психофизиологическим моделям деятельности и обучения.

Применительно к практическому использованию компьютерных программ (КП) в образовательном процессе это означает:

- тщательно отработанную мотивацию обучения не только “принудительного” характера (оценки), но и личной заинтересованности и удовлетворения учебным процессом;
- оценку по конечному результату, широкую свободу выбора, поощрение разумного творчества в процессе обучения;
- индивидуальный подход к обучаемому и его адаптацию в процессе обучения.

Технология компьютерного обучения рассматривается как обучение с учетом конечных результатов деятельности студентов, причем ему придается характер устойчивого,

целенаправленного и эффективного процесса познания. Использование компьютерных технологий (КТ) в обучении – разновидность процесса управления познавательной деятельностью.

При разработке теории управления познавательной деятельностью с помощью КП нельзя становиться на упрощенную точку зрения, полагая, что техническое средство само управляет сложными психологическими процессами, один из которых – обучение человека. КП – только средство и посредник между преподавателем и студентом, а управление познавательной деятельностью происходит только в пределах модели, избранной преподавателем на этапах становления учебного курса и проведения занятий.

Выбор преподавателем характера управляющих воздействий зависит как от целей обучения, так и от имеющихся ограничений. Необходимо рационально распределить средства между различными видами процесса обучения и на этой основе обеспечить оптимальное поведение студентов в “пространстве знаний”, несмотря на их возможные негативные реакции [3].

Возможность применения КТ появляется в том случае, когда выполняемые преподавателем и студентом задачи могут быть в достаточной степени формализованы и адекватно воспроизведены с помощью технических средств при условии выполнения требований по качеству достигаемого результата. Принципиальное отличие КТ от любой другой системы обучения состоит в том, что необходима безусловная и достаточная активность управляемого субъекта. Студент, получая информацию из обучающей программы, вводит новую информацию в виде ответов, вопросов и просьб о помощи.

Управление обучением включает в себя два взаимосвязанных процесса: организацию деятельности студента и контроль за этой деятельностью. Эти процессы непрерывно взаимодействуют: результат контроля влияет на содержание управляющих воздействий, т.е. на дальнейшую организацию деятельности. В свою очередь, организация определенной деятельности требует и определенной формы контроля, и конкретного способа регистрации этой деятельности. Возможны сочетания этих процессов и переходы от одного к другому. Такой или подобный подход рекомендуется при создании программ не только для высшей, но и для средней школы [4].

КП решает три основные задачи:

- контроль и управление ходом учебного процесса;
- создание и ведение методических и информационных документов в виде базы данных;
- поиск и чтение информации.

Группой специалистов подготовлена компьютерная система по оперативному планированию тренировки бегунов на средние дистанции сроком до двух месяцев для общеподготовительного и предсоревновательного этапов подготовки.

В спортивной деятельности КТ стали применять значительно раньше, чем в учебном процессе по физическому воспитанию. В ряде видов спорта компьютеры прочно вошли в процесс подготовки спортсменов.

Широко применяются КТ, помогающие проводить соревнования разного уровня по различным видам спорта. Системы позволяют автоматизировать работу секретариата на соревнованиях. Большое количество работ посвящено созданию систем контроля, оценки и накопления информации по уровню физической подготовленности, состоянию здоровья школьников, студентов, курсантов, спортсменов и т.д.

Ряд программ, систем, комплексов созданы для обеспечения работы специалистов в смежных или совмещенных с физической культурой и спортивной деятельностью отраслях: в медицине, физиологии, биохимии, социологии. Анализ существующих научных разработок позволяет оценить примерную полноту применения КТ и разработать концепции создания и использования КП в физической культуре, в чем немалая заслуга принадлежит педагогу – системному аналитику [5].

На этапе постановки дидактической задачи для разработки КП определяются цели и содержание обучения, достигаемые посредством применения КП. Необходимо расчленить цель обучения на подцели с определением их иерархии, характера взаимосвязи, осуществляя их контроль и корректировку. Направленность отдельных занятий, которые шаг за шагом ведут к конечной цели, реализуются через учебные процедуры: уяснение знаний, контроль знаний, отработка умений, контроль умений.

При создании КП необходимо кроме образовательной (обучающей) составляющей предусмотреть и социальные особенности той группы людей, для которой эта программа предназначена, и технические возможности для реализации задуманного.

Учитывая все это, педагог – системный аналитик – самостоятельно создает эскизный вариант КП по следующему алгоритму:

- 1) определяет необходимость создания КП по конкретному учебному материалу;
- 2) находит предполагаемое место для будущей программы в проводимом процессе обучения;
- 3) формулирует учебные цели, которые должны быть достигнуты при работе с этой программой, и предполагает возможный эффект ее использования в учебном процессе;
- 4) определяет начальный уровень знаний студентов;
- 5) готовит студентов к работе на ЭВМ;
- 6) определяет структуру программы и содержание отдельных элементов;
- 7) учитывает оптимальную обратную связь (контроль, коррекцию) и общую оценку работы студента с программой;
- 8) представляет сценарий (эскизный вариант) КП, доступный для реализации на соответствующем компьютере [6].

На следующем этапе в работу включаются программист, педагоги и студенты в качестве экспертов.

Проектирование сценария КП имеет большое значение в технологии его разработки и сводится к созданию макроструктуры диалога обучаемого с системой и микроструктуры экранов. На этом этапе разрабатываются тексты диалогов и конструируются экраны с использованием логического подхода.

Реализация сценария КП означает ввод в память компьютера разработанного сценария и его отладку. Апробация КП в учебном процессе предполагает проведение его экспертизы и, если необходимо, коррекции с опытным внедрением в учебный процесс. Разработка проблем, способствующих недопущению ошибок, в первую очередь дидактических, при подготовке КП.

Работая над созданием сложных КП, в первую очередь это относится к обучающим программам, необходимо помнить о решении некоторых специфических проблем, с которыми обучаемые могут столкнуться в процессе работы с программами. К таким проблемам относятся: потеря ориентации при работе в гипертекстовых программах, отсутствие учета общих закономерностей прогнозирования и нахождение технологических пределов.

Для уменьшения возможности потери ориентации при работе в гипертекстовых программах используется ряд методов, таких, как:

- фильтрация материала;
- возможность установки индивидуального алгоритма перед началом или во время работы с программой;
- использование закладок, позволяющих вернуться в отмеченный узел при следующем обращении к программе;
- использование методов искусственного интеллекта.

Технологический предел является узловым разделом прогнозирования научных разработок, динамики состояний и т.п. Предельные состояния - неотъемлемая часть нашей и деловой, и личной жизни. Что бы мы ни делали или ни производили, мы упираемся в какой-то предел. И не можем его обойти, поэтому, приближаясь к пределу, необходимо изменить направление движения, и чем раньше, тем лучше, иначе – неадекватные траты, стагнация.

**Выводы:** Способность распознать пределы имеет решающее значение при определении успеха или неудачи, ибо предел – самый надежный ключ к выявлению момента использования новой технологии. Создание КП нового поколения с использованием систем искусственного интеллекта, экспертных систем может зайти в тупик, если при подготовке программ не будут учитываться общие закономерности прогнозирования и теория технологических пределов.

#### Список литературы:

1. Яшкина Е.Н. Совершенствование процесса обучения предмету “Информатика” в институте физической культуры: //Теор. и практ. физ. культ. , № 12.
2. Красовский А.А. В сб.: Тренажеры и компьютеризация профессиональной подготовки /Тр. 3-й Всесоюзной научно-технической конференции. Пушкин, 1993.

3. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе: Монография. – СПб.: СПбГТУ, 1997.
4. Ливицкий А.Н., Факторович Л.М. О некоторых аспектах компьютеризации физкультурных вузов//Теор. и практ. физ. культ. 1994, № 3/4.
5. Шестаков М.П. и др. Современные компьютерные технологии в развитии спортивной науки //Теор. и практ. физ. культ. 1996, № 8.
6. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию /Матер. всерос.науч.-практ. конф. СПб., 2000.

**УДК 373.5.037.1**

## **КОНЦЕПЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Казимова Г.Х., старший преподаватель,  
Бухарский инженерно-технологический институт, Бухара, Узбекистан  
Каримова О.Р., преподаватель,  
Гиждуванский строительный колледж, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация.** Концепция рассматривает компоненты процесса познания, исследуя его в связи с возможностями усиления автономии обучения. Концепция компьютеризации процесса обучения основывается на совокупности субъективных желаний, предпосылок и объективных возможностей организации рационального процесса познания с применением интеллектуальных составляющих КТ.

**Ключевые слова:** информационные процессы, физическая культура, спорт, компьютерная система, компьютерной техники, компьютерные технологии, информационные технологии.

**Актуальность:** Концепция использования КП в образовательном процессе включает:

- классификацию КП;
- принципиальную схему перманентного процесса совершенствования учебного процесса с помощью ЭВМ;
- принципы использования КТ в образовательном процессе;
- комплексное использование информационных технологий.

**Цель исследования:** Суть предлагаемой концепции обучения состоит в системном использовании КП в комплексе с остальными информационными технологиями, необходимыми для создания индивидуального алгоритма обучения человека. Компьютер непосредственно встраивается в информационную технологию обучения и становится столь желаемым элементом образовательной системы, что при его отсутствии возникает определенный дискомфорт как у обучаемого, так и у преподавателя.

Технология компьютерного обучения, опираясь на предоставляемые концепцией сведения, рассматривает обучение с учетом конечных результатов деятельности студентов, придавая ему характер устойчивого, целенаправленного и эффективного процесса познания.

**Классификация КП**

КП можно классифицировать по содержательной направленности, особенностям использования, способу представления материала.

В основу классификации КП по направленности положено основное предназначение данной КП, содержащееся в самом названии: обучающие – для обучения; контролируемые – для контроля; информационные – для получения информации. Такое деление, конечно, грубое и неабсолютное, так как практически каждая обучающая программа является и контролирующей и в какой-то мере информационной. Аналогичные примеры можно привести и по другим программам, хотя имеются программы, работающие как бы автономно – только по одному типу. Для упорядочения КП предлагаем относить их к тому или иному типу по главной задаче, решаемой данной программой.

Обучающие КП подразделяются на электронные учебники и электронные учебные пособия. КП включают в себя, как правило, различные типы иллюстративного представления материала: статического типа, плоскостной мультимедиа и в виде компьютерной



видеомультипликации, или комплексное – мультимедиа (различные сочетания аудио-, видео-, мультипликации и др.) [1].

Контролирующие КП условно можно разделить на три направления:

- управленческие;
- контроль знаний;
- контроль состояния отдельных систем организма.

Информационные КП могут быть как встроенными в обучающие или контролирующие программы, так и автономными. Информационные компьютерные программы можно подразделить следующим образом:

- справочно-библиографические;
- энциклопедические;
- узкотематические и др.

По способу доступа программы бывают открытыми или закрытыми. Для владельцев, точнее разработчиков, этих программ они, как правило, открытые, а для пользователей могут быть и открытыми, и закрытыми.

Большинство КП, разработанных для образовательного процесса, могут использоваться и в учебном, и во в не учебном процессе, хотя бывают и исключения.

Принципиальная схема перманентного процесса совершенствования учебного процесса с помощью ЭВМ.

Согласно концепции использования компьютеров в образовательном процессе, совершенствование методики преподавания с помощью ЭВМ может идти двумя путями:

- а) совершенствование технологии компьютерных программ в учебном процессе;
- б) совершенствование технологии программирования.

Обязательным условием функционирования представленной схемы является наличие двойной обратной связи, позволяющей своевременно вносить коррективы и в педагогический процесс, и в технологию использования КП, и в технологию программирования.

Информационные средства в физической культуре включают в себя компьютерные, аудио- и видеопрограммы, печатные материалы. Информационные средства, порядок и особенности их использования, наличие обратной связи, позволяющей корректировать учебную программу, объединяются общим термином информационные технологии.

Применяя информационные технологии, необходимо обращать внимание на возможность их комплексного использования, т.е. на составление, нахождение или создание тематических комплексов.

Оптимальна ситуация, когда преподаватель или учащийся имеет возможность выбрать любые средства информационных технологий по конкретной теме программы для использования в образовательном процессе.

Информационные тематические комплексы могут включать методические разработки, целенаправленно созданные для конкретной задачи, или методические разработки комплексного назначения [2].

Примеры некоторых информационных тематических комплексов, разработанных в Межвузовском центре по физической культуре.

Комплекс “Гибкость”

В информационный тематический комплекс “Гибкость” вошли информационные материалы, помогающие изучению теоретических аспектов и практическому освоению технологии развития гибкости. Комплекс предназначен для использования в учебном и в не учебном процессах, при самостоятельных занятиях студентов. В него входят:

1. Печатное учебное пособие “Технология развития гибкости”.
2. Учебный видеофильм “Технология развития гибкости”.

Разработки, вошедшие в комплекс, хорошо дополняют друг друга, раскрывая каждый свой отдельный аспект. Так, печатное учебное пособие “Технология развития гибкости” позволяет изучать теоретические материалы по терминологии, строению и особенностям

функционирования суставов, проведению контроля и самоконтроля за уровнем развития гибкости, регулированию физической нагрузки. В нем представлен также иллюстрированный комплекс упражнений по развитию гибкости. Непосредственным продолжением этого пособия служит учебный видеофильм “Технология развития гибкости”. В фильме показывается и рассказывается о последовательности подбора упражнений для развития гибкости, особое внимание обращено на достаточно сложные в методическом плане упражнения, в зависимости от вида упражнения подобрано число исполнителей (от одного до четырех).

#### Комплекс “Атлетическая подготовка”

В информационный тематический комплекс вошли следующие разработки по использованию атлетической подготовки в учебном и в не учебном процессах:

1. Печатные методические рекомендации: “Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями с использованием тренажерных средств”, “Методика занятий атлетизмом”.
2. Учебный видеофильм “Тренировка в тренажерном зале”.
3. Обучающая КП «Атлет».

В печатных материалах рассматриваются проблемы организации занятий с применением тренажеров; приведены общие положения методики развития силы с описанием наиболее распространенных методов тренировки и регламентацией подходов, повторений, отдыха и темпа выполнения; описана методика контроля и самоконтроля на занятиях по атлетической подготовке.

Основной и связующей разработкой в данном тематическом комплексе является обучающая КП “Атлет”. Она, по сути, служит компьютерным самоучителем по атлетической подготовке студентов, в нее вошли и теоретические разделы, и методические указания по выполнению как отдельных упражнений, так и учебного процесса в целом от одного занятия до нескольких лет подготовки. Дополнением всего тематического комплекса служит учебный видеофильм “Тренировка в тренажерном зале”. В нем показаны особенности работы на типичных тренажерах, практически развивающих все группы мышц, по ходу фильма рассказывается о методических особенностях проведения учебных занятий [4].

#### Компьютерная программа “Грация – соревнование”.

Одно из направлений в привлечении к занятиям аэробикой и шейпингом – организация и проведение небольших, в рамках одного или нескольких вузов, соревнований-конкурсов.

С учетом этого была создана КП, которая позволяет проводить конкурсные соревнования на достаточно высоком уровне.

Программа соревнований включает четыре раздела:

1. Оценка фигуры (оцениваются основные параметры: вес, талия, бедра).
2. Оценка физических показателей (сила, гибкость).
3. Оценка выполнения танцевальной программы.
4. Оценка знаний (вопросы по питанию, тренировкам и режиму дня).

Итоги конкурса подводятся суммированием баллов (с учетом полученных экспертным путем весовых коэффициентов) по всем разделам программы. Ранжирование всех участников осуществляют в зависимости от набранных сумм баллов с распечаткой итогового протокола [3].

КП позволяет быстро и качественно проводить соревнования. Организация и проведение мини-соревнований, безусловно, хороший стимул для регулярного посещения занятий, проведения самостоятельных занятий, оптимизации режима питания, труда и отдыха.

Компьютерный дистанционный курс по дисциплине “Физическая культура”. Сотрудники Межвузовского центра по физической культуре приступили к разработке дистанционного компьютерного курса по дисциплине “Физическая культура”. Цель – создание компьютерно ориентированного учебно-методического комплекса, способствующего изучению теоретического раздела учебной программы. Дистанционный

курс соответствует государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования. На сегодня подготовлено несколько тем.

В дистанционный курс входят теоретические и методические материалы, статические иллюстрации, компьютерные программы, видеокольцовки и видеосюжеты, мультипликации.

Дистанционный курс направлен на формирование физической культуры в общекультурной подготовке студентов, раскрывает социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа и стиля жизни, степень профессионально-прикладной физической подготовленности студентов [5].

**Выводы.** Компьютер способствует эффективности интеллектуальной деятельности в процессе учебного и внеучебного процессов. По аналогии со спортом, где качественный спортивный инвентарь позволяет показывать лучшие результаты, компьютер усиливает, разнообразит умственную деятельность.

Компьютерные программы, компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в рамках существующего процесса обучения, поэтому должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом с точки зрения управляющих воздействий. В то же время эти программы могут активно влиять и влияют на изменения не только отдельных методик преподавания, но и целиком на весь учебный процесс.

#### Список литературы:

1. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Использование современных информационных технологий в теоретической и методико-практической подготовке студентов по физическому воспитанию /Матер. всерос.науч.-практ. конф. СПб., 2000.
2. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе: Монография. – СПб.: СПбГТУ, 1997.
3. Волков В.Ю., Волкова Л.М. Компьютерный дистанционный курс по дисциплине “Физическая культура” /Матер. всерос. науч.-практ. конф. СПб., 2000.
4. Добровольский С.С. Оптимизация интенсивной технологии совершенствования двигательных действий бегунов-спринтеров с использованием технических средств//Теор. и практ. физ. культ. 1993.
5. Зайцева В.В., Сонькин В.Д. Компьютерные консультации по оздоровительной физкультуре//Теор. и практ. физ. культ. 1990, № 7.

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ

*Холматов М., ўқитувчи,*

*Тошкент кимё технология институти Янгиер филиали, Янгиер, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Мақолада бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини инновацион фаолиятга тайёрлаш масалалари, жисмоний тарбия дарслари мазмунини илмий асосда ташкил қилиши, унинг ташкилий ва технологик асосларини модернизациялаш, келажакда ривожланиш тенденцияларини ишлаб чиқиш тўғрисида фикрлар баён этилган.

**Калит сўзлар:** дарс, тўғарак машгулоти, технология, ижодий салоҳият, саломатлик, соғлиқни сақлаш технологиялари, ўйин технологияси, жанг санъати элементлари.

**Долзарблиги.** Булажак жисмоний тарбия ўқитувчиларига жисмоний тарбия мазмунини илмий асосда ўргатиш, унинг ташкилий ва технологик асосларини модернизациялаш, келажакда ривожланиш тенденцияларини ишлаб чиқиш педагогика фани олдида турган долзарб масалалардан биридир. Бунда инновацион фаолиятнинг максими жамият томонидан белгиланиши ҳамда унинг натижаси жамият манфаатлари билан боғликлиги, ёшларни ижтимоий муносабатлар томон йуллаши, ижтимоий тажриба ортириш учун инсондаги табиий имкониятларни руёбга чиқаришга замин яратади.

**Тадқиқот мақсади.** Рақобатга асосланган меҳнат муҳитини вужудга келтиришнинг асосий омилларидан бири - ўқитувчиларни инновацион фаолиятга йуналтириш ва бу фаолиятга тайёрлаш орқали таълим жараёнига замонавий педагогик технологияларни татбиқ этиш, ўқувчиларга билим беришни кафолатлаш ҳамда таълим самарадорлигига эришишдан иборат.

Умумий ўрта таълим мактаблари фаолиятининг устувор йўналиши - бу синфда ва синфдан ташқари машғулотларда замонавий таълим технологияларидан фойдаланиш орқали таълим сифатини оширишдир. Шунинг учун замонавий ўқитувчи ушбу технологияларни мукамал билиши ва ўз дарсларида муваффақиятли қўллай билиши зарур. Замонавий технологиялардан фойдаланган ҳолда, ўқитувчи нафақат жисмоний сифатларни яхшилайти, балки ўқувчиларнинг ижодий салоҳиятини ривожлантиради.

Жисмоний тарбия ўқитувчи си бу алоҳида касб. Буни танлаб, ўқитувчи болалар саломатлиги, уларнинг жисмоний, ақлий, ахлоқий ва ижтимоий ривожланиши учун жавобгар шахс ҳисобланади. Шунинг учун унинг касбий фаолиятида муҳим ўринни соғлиқни сақлаш технологиялари эгаллайди, унинг мақсади ўқувчига мактабда ўқиш даврида соғлиқни сақлаш, соғлом турмуш тарзи учун зарур билим ва кўникмаларни шакллантириш, олинган билимларни кундалик ҳаётда қандай фойдаланишни ўргатишдир.

Саломатликни сақлашга қаратилган таълим технологиялари ўқувчиларнинг соғлиғига таъсир қилиш даражаси нуқтаи назардан энг муҳимдир, чунки улар болаларнинг билим фаоллигининг ёшга боғлиқ хусусиятларига, мотор ва статик юктамаларнинг мақбул комбинациясига, кичик гуруҳларда машғулотларга, кўриш қобилятидан фойдаланишга ва турли хил маълумотларнинг комбинациясига асосланган.

Педагогик фаолиятда соғлиқни сақлашнинг педагогик технологияси қуйидагиларни ўз ичига олади: болаларни тиббий кўрик натижалари билан таништириш; ўқув ишларида уларнинг ҳисоби; ўқувчилар ва умуман оиланинг соғлом ҳаётини шакллантиришда оналарга ёрдам бериш; ўқишга қизиқиш билдириш учун шароит яратиш.

Синфда соғлом психологик муҳит яратилишини соғлиқни сақлашнинг асосий йўналишларидан бири деб биламиз. Шундай қилиб, муваффақиятга эришиш жараёни бутун ўқув жараёни учун ижобий мотивацияни шакллантиришга ёрдам беради ва шу билан ҳиссий тангликни камайтиради, ўқув жараёнининг барча иштирокчилари ўртасидаги муносабатларнинг қулайлигини оширади. Амалиёт шуни кўрсатадики, ёшга боғлиқ хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда ўйин технологияларидан фойдаланиш долзарблигини йўқотмайди. Ҳар бир ёшда ўзига хос ўйинлар тўплами мавжуд, гарчи истиснолар мавжуд бўлса ҳам. Ўйин технологияси - бу оддий дарсни қизиқарли ва қизиқарли қилиш имконини берадиган ноёб ўрганиш шакли. Жисмоний тарбия дарсларида ўйин фаолияти ўқув жараёнида муҳим ўрин тутаяди. Ўйин фаолиятининг қиймати боланинг психологик ва педагогик хусусиятларини инобатга олишига, унинг эҳтиёжлари ва манфаатларига жавоб беришига асосланади.

Мактабдаги дарслардаги ўйин фаолияти ўқувчиларнинг ўқув фаолиятига қизиқишини ошириш учун имконият яратади. Бу сизга кўпроқ маълумот олишга имкон беради, ўйинда моделлаштирилган аниқ ҳаракатларнинг мисолларига асосланиб, болаларга ўйин давомида қийин вазиятларда масъулиятли қарорлар қабул қилишни ўрганишга ёрдам беради.

Дарсларнинг ўйин шаклларида фойдаланиш ўқувчиларнинг ижодий салоҳиятини оширишга ва материални чуқур, мазмунли ва тезкор ривожланишига олиб келади. Ўқув жараёнидаги ўйинларнинг иш шакллари бир қатор функцияларни бажариши мумкин: ўқув, ўқув, тузатиш-ривожлантириш, психотехника, коммуникатив, кўнгил очиш, дам олиш.

Умумий ривожланиш машқлари билан флеш-презентациялар ва видеоларни яратиш ўқитувчига ёрдамчи бўлиши мумкин. Бундай материалдан эрталабки машғулотлар пайтида фан ўқитувчилари ҳам фойдаланишлари мумкин.

Уй вазифаларининг турларидан бири "Соғлом турмуш тарзи ва мен", "Тушириш усуллари", "Ёмон одатлар", "Гимнастика" ва ҳоказолар бўйича тақдиротни яратиш бўлиши мумкин. Болалар бундай вазифаларни мустақил равишда ҳам, гуруҳларда ҳам бажара оладилар, бу эса уларга ўзларининг ижодий қобилятларини намоиш этган ҳолда лойиҳаларни ("Жисмоний фаолиятнинг ўқувчи соғлиғига таъсири") давом эттиришга имкон беради.

Дарсларда, шунингдек, ўқувчиларнинг билимларини синаш ва мустаҳкамлаш учун тест ўтказиш мумкин.

Жисмоний тарбия дарсларида ўқитиш жараёнида даражани табақалаштириш технологиясидан фойдаланган ҳолда ўқувчиларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш ва моторли фаолиятини ривожлантириш мумкин. Машғулотларнинг асосий натижалари болаларда касалликнинг олдини олиш, шунингдек жисмоний машқларга бўлган қизиқишни ошириш, ҳар кимнинг ўзини англаши, муваффақиятга еришиш имкониятидир.

Агар ҳар бир ўқувчи ўзининг шахсий қобилиятлари ва қобилиятларига мос келадиган вақтни оладиган бўлса, унда мактаб ўқув дастурининг асосий ядросини кафолатланган тарзда эгаллашни таъминлаш мумкин. Шу тарзда дарсларда қатнашишни давом эттирган ҳолда, бу болалар ўзларининг қобилиятларига ишонч ҳосил қилмоқдалар ва аста-секин мунтазам машғулотларга қатнашмоқда.

Баъзи болалар ўзларининг қобилиятларига ишонч ҳосил қилишлари керак, ишонтирадилар ва рағбатлантирадилар; бошқалар - ҳаддан ташқари ғайратдан сақланиш; учинчиси - қизиқиш учун. Буларнинг барчаси мактаб ўқувчиларига топшириқларни бажаришда ижобий муносабатни шакллантиради ва ижтимоий фаолият учун замин яратади. Барча белгилар тортишилиши керак. Кучли болаларни кучсизларга ёрдам беришлари, уларга машқни муваффақиятли яқунлаш учун заиф ўртокни тайёрлашни таклиф қилишлари ва бу учун уларга юқори баҳо беришлари кераклигига еътибор беринг.

**Хулоса.** Мактаб ўқувчиларини ҳар томонлама ўрганиш, турли хил маълумотларнинг таққосланиши болаларнинг кечикишининг сабабларини аниқлашга, ушбу сабабларнинг асосий сабабини аниқлашга ва дифференциал ўқитиш услубига асосланган педагогик таъсирни амалга оширишга имкон беради. Ушбу технология ўқув жараёнини осонлаштиради, талаба исталган ҳаракат шаклланадиган моторли кўникмалар захирасини босқичма-босқич тўплаш билан мақсадга эришади. Жисмоний тарбия машғулотларида, таълим таркибий қисмидан ташқари, соғлиқни яхшилаш йўналиши ва машғулотга ёндошиш керак. Шунинг учун жисмоний тарбия дарслари: алоҳида назарий, алоҳида амалий ва методик ва алоҳида амалий бўлиши керак.

#### **Адабиётлар:**

1. Машарипов И. Спорт психологияси. - Самарканд: СамДУ нашр-матбаа маркази, 2013. -98-б.
2. Махкамжонов К.М. Тайёрлов синфларида жисмоний тарбия дарслари. - Т.: «Укитувчи», 2011. -94-б.
3. Насриддинов Ф.Н., Шатерников Э.К. Иншн омилини шакллантиришда жисмоний тарбия Ва Ёор^ - Т.: «Укитувчи», 2003. -102-б.
4. Усмонхужаев Т.С., Арзуманов С.Г., Кюдиоров В.А. Жисмоний тарбия. - Т.: «Укитувчи», 2013.

**УДК.796.075**

**К 27**

### **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИ ЎҚИТУВЧИЛАРИ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШДА ИНТЕНСИВ ТАЪЛИМНИНГ РОЛИ ВА ЎРНИ.**

**Қосимов Ф. Ж., Самандаров А., Мусурмонов Э.Ш., ўқитувчилар,**  
*Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Самарқанд филиали, Самарқанд. Ўзбекистон Самарқанд шаҳар ХТБ га қарашли 15 –умумтаълим мактаб, Самарқанд. Ўзбекистон*

**Аннотация:** Ушбу мақолада жисмоний маданият ва спорт мутахассисларини илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш, шунингдек жисмоний тарбия фани ўқитувчиларини малакасини оширишда интенсив таълим ва касбий- амалий малакасини давр талаблари асосида шакллантириш, уларни иш фаолиятларини ташкил қилиш масалаларини энг муҳим муаммолари ҳақида амалий ва назарий маълумотлар таҳлил қилинган.

**Калит сўзлар:** Жисмоний тарбия, спорт, мутахассис, кадрлар, педагогика, таълим, тарбия, интенсив, педагогик технология, қайта тайёрлаш, фан, сифат, саломатлик, ўқитувчи, мураббий, олий ўқув юртлиари.

**Ишнинг долзарблиги** Ўзбекистон Республикасида бугунги кунда педагог кадрларнинг инновацион ёндашувлар асосида ўқув-тарбиявий жараёнларни юқори савияда ташкил этиш, соҳадаги илғор тажрибалар, замонавий билим ва малакаларни ўзлаштириш ва амалиётга

жорий этишлари учун зарур бўладиган жисмоний маданият ўқитувчиларини касбий билим, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш, шунингдек уларнинг ижодий фаоллигини ривожлантиришга кенг эътибор қаратилмоқда.

Республикамизда таълимни ривожлантиришнинг бугунги босқичида жаҳон талаблари даражасида янгиланиб бораётган ишлаб чиқариш шароитларига мослаша оладиган, иқтисодий-тимизни буюк давлат даражасига кўтарадиган мутахассисларни тайёрлаш ва бу жараёнда асосий омил сифатида бериладиган ахборотлар ҳажмини эмас, балки ижодий ёндашувни шакллантириш, мустақил фикрлаш ва тадбиқ қилиш сифатларини тарбиялашга эътибор қаратиш лозим.

**Тадқиқот мақсади** шундан иборатки жисмоний тарбия фани ўқитувчиларининг малакасини оширишда интенсив таълим ва касбий амалий малакасини ўрганиб чиқиш ва энг тўғриси тарғиб этиш.

### **Тадқиқотнинг вазифалари**

Тингловчиларнинг қисқа вақт ичида интенсив билимларини ривожлантириш дастурини ишлаб чиқиш:

жисмоний тарбия таълим жараёнида тингловчиларнинг ижодий-инновацион фаоллик даражасини ошириш ҳолатининг ўсиш суръатини аниқлаш:

**Тадқиқотнинг объекти** сифатида Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларини илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Самарқанд филиали тингловчиларини жисмоний тарбия машғулотлари жараёни олинган.

Ҳозирги замонавий таълим беришнинг концептуал асослари мавжуд бўлиб улар:

-*шахсга йўналтирилган ривожлантирувчи таълим* - таълим бериш жараёнини тузиш ва амалга оширишда шахсга мақсад, субъект устунлиги, натижа ва унинг самарадорлигини асосий мезондек йўналтириш;

-таълим жараёнининг барча иштирокчиларининг тўлақонли ривожланишини таъминлаш;

-таълим бериш жараёнини инсонпарварлаштириш ва табақалаштириш:

-касбий тайёргарлик йўналишлари бўйича давлат таълим стандартлари талабларига риоя қилган ҳолда таълим олувчи шахсини ривожланиш йўлига йўналтириш.

-*фаолиятли ёндашув* -фаолият-шахснинг ривожланишида асос, восита ва ҳал қилувчи шарт. Бу таълим олувчи шахсининг жараёнли сифатларини шакллантириш, унинг ҳаракатларини фаоллаштириш ва жадаллаштиришни, ўқув жараёнида унинг барча имконияти, тиришқоқлиги ва ғайратини кенгайтиришни юзага келтиради.

-*суҳбатли ёндашув* - таълим жараёнини таълим берувчи ва таълим олувчи ўртасидаги суҳбатдек тузишни ифодалайди ҳамда дастурий фаолиятни ҳамкорликда тузишга йўналтирилган.

-*тизимли ёндашув*- таълим технологияси тўғрисидаги тушунча

педагогик тизимнинг аниқ бўлган бутун (тузилмавий ва мазмунли) таркибини билдиради.

-*ҳамкорликдаги таълим*- шахсга йўналтирилган ғояларни намоён қилади:

1. Ҳар бир таълим олувчилар томонидан БКМ, уларнинг шахсий хусусиятларининг ривожланиш даражасига мувофиқ эгаллаши;

2. Мулоқот кўникмаларини шакллантириш: бирга фаолият олиб боришни ўргатиш, таълим олиш ва яратиш, ҳар доим бир-бирига ёрдамга келишга тайёр бўлиш.

-*муаммоли таълим*- бу таълим берувчини таълим олувчилар билан фаол ўзаро ҳаракатини ташкиллаштириш йўли бўлиб, бунда тақдим этилган муаммоли таълим мазмунини ечишда улар мунозара юритадилар, фикр юритишни ўрганадилар, билимларни ижодий ўзлаштирадилар.

Интенсив (лот. Интенсио - кучланиш, даромад) таълим. Тингловчилар-нинг саъй-ҳаракатларини максимал даражада интенсивлаштириш билан ўқув материалларини қисқа вақт ичида ўзлаштиришни таъминлайдиган машғулот.

Бундай машғулотлар ҳам интенсив бўлади, бунда тингловчининг шахсини фаоллаштириш натижасида ўқув гуруҳини жамоага айлантириш жараёни тезлашади

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш ишлари жараёнида тингловчиларни ижодий фикрлашга, ўзгарувчан вазиятларга ўргатиш, эркин рақобат асосида фаолиятни ташкил этиш ҳамда уларнинг малака ошириш жараёнида педагогик технологиялардан фойдалана олиши муҳимдир. Бу эса тингловчиларда мустақиллик, эркин фикрлашни тарбиялаш, ўқув фаолиятини таҳлил қилишини талаб этади.

Замонавий таълимни ташкил этишга қуйиладиган муҳим талаблардан бири ортиқча рухий ва жисмоний куч сарф этмай, қисқа вақт ичида юксак натижаларга эришишдир. Қисқа вақт орасида муайян назарий ва амалий билимларни тингловчиларга етказиб бериш, уларда маълум фаолият юзасидан куникма ва малакаларни ҳосил қилиш, шунингдек, тингловчилар фаолиятини назорат қилиш, улар томонидан эгалланган билим, куникма ҳамда малакалар даражасини баҳолаш ўқитувчидан юксак педагогик маҳорат ҳамда таълим жараёнига нисбатан янгича ёндошувни талаб этади.

**Тадқиқот методлари.** Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув ва таҳлил, тарихий -қиёсий таҳлил, анкета сўрови, педагогик тестлаш, видео таҳлил, педагогик тажриба-синов ва математик-статистик таҳлил услуби.

Қўйилган мақсадга эришиш учун Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Самарқанд филиали тингловчиларидан жами 508 нафар тингловчилардан сўровнома ўтказилди.

Сўровнома аноним равишда ўтказилиб, асосан, жисмоний тарбия фани ўқитувчиларининг малакасини оширишда интенсив таълим ва касбий амалий малакасини, уларни иш фаолиятларини ташкил қилиш масалаларини энг муҳим муаммолари ҳақида амалий ва назарий маълумотлар таҳлил қилиш ва уларнинг муносабатини билиб оламиз. Шу билан бирга ўқув жараёнларига интерфаол методлар, инновацион, педагогик ва ахборот технологияларини таълим- тарбия, ўқув - машқ жараёнида қўллаш омилларни аниқлашга ҳаракат қиламиз.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси;** Жисмоний тарбия фани ўқитувчиларининг малакасини оширишда интенсив таълим орқали уларни қисқа вақт ичида кенгроқ билимлар беришдир. Бундан ташқари интерфаол методлар, инновацион, педагогик ва ахборот технологияларини таълим- тарбия, ўқув - машқ жараёнида қўллашга бўлган қизиқишга эътиборни кундан-кунга кучайиб боришининг сабаблари, талаблари, мақсади – тингловчиларда ташаббускорлик ва мустақилликни, спорт соҳасида зарур билимларни пухта ва чуқур ўзлаштиришни, уларда кузатувчанликни, тафаккур боғланишли хотира ва ижодий тасаввурни, кўникма, малакаларни ривожлантириш билан бир қаторда маънавий жиҳатдан бой шахсларни шакллантиришдир. Жамият ривожланар экан, ҳаётий талабларнинг даражаси ҳам ортиб боради.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари.** Олинган илмий тадқиқот натижалари жисмоний маданият дарсларига ўқитувчининг инновацион ёндошуви, ижодий фаолияти ва шахсий мақсадларига инновацион ёндошувида, педагогик, методик, технологик тайёргарликни жадал ўзлаштирилиши ва ўқув – машқ жараёнига татбиқ этиш даражаси. Тингловчиларда интенсив таълимни олиш малака ва кўникмаларини шакллантириш учун қуйидагиларга эътибор бериш мақсадга мувофиқ:

-Ўзбекистон Республикаси Президенти ва Вазирлар Маҳкамасининг фармон ва қонун ҳамда қарорларининг мазмуни, моҳиятини сингдириш.

-тингловчиларнинг билимларини ошириш, барча спорт, давлат ва халқаро янгиликлардан хабардор бўлишини.

- тингловчиларнинг ижодий-инновацион фаоллик даражасини ошириш.

-жисмоний машқларни ўргатиш жараёнига замонавий ахборот-коммуникация технологияларини самарали татбиқ этилишини таъминлаш.

- жисмоний машқларни ўргатишнинг инновацион технологиялари ва илғор хорижий тажрибаларини ўрганиш ва ўзлаштириш.

- жисмоний тарбия сифатини оширишда халқаро тажрибалар асосида жисмоний тарбия таълимида янги назарий ва амалий методларни ишлаб чиқиш ва оммалаштириш малакаларини эгаллаши лозми.

-жисмоний тарбия таълим олувчиларнинг биргаликдаги ҳамкорликдаги фаолиятини ташкил этиш тарбия амалиётига самарали татбиқ этиш кўникмаларини эгаллаши зарур.

**Хулоса** қилиб шуни айтиш керакки, ҳозирги вақтда интенсив машғулотларнинг турли хил вариантлари амалда синаб кўрилди, тегишли ўқув кўлланмалари нашр қилинди ва қисқа вақт ичида ва синчковлик билан танланган алоқа мавзулари ва вазиятларида оғзаки нутқни ривожлантиришда қисқа муддатли машғулотларда интенсив усуллардан кенг фойдаланишнинг мақсадга мувофиқлиги кўрсатилди. Услубнинг самарадорлиги, унинг яратувчиларига кўра, хотира захираларини фаоллаштириш, шахснинг интеллектуал фаоллигини ошириш, чарқоқ ҳисини камайтирадиган ва ўрганиш мотиватсиясининг ўсишига ҳисса қўшадиган ижобий ҳиссиётларни ривожлантиришдан иборат.

#### **Адабиётлар руйхати.**

1. «Мактаб таълимини ривожлантириш умумҳалқ ҳаракатига айланиши зарур». “Маърифат” газетаси, 2019-йил 24 август, № 66

2. Саламов Р.С, Керимов Ф.А. Жисмоний тарбия педагогик технологиялари. –Т.: ЎзДЖТИ нашриёти 2009 126. б

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*Арипова Х.А., к.п.н., доцент,*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Аннотация.* В работе рассматриваются возможности использования педагогических технологий оздоровления и физического совершенствования студентов. Представлены формы, содержание и контроль самостоятельных занятий оздоровительной направленности.

*Ключевые слова:* педагогические технологии, физическое совершенствование, оздоровительная физическая культура, процесс физического воспитания, студенческая молодежь.

Задачи, стоящие перед республикой в экономической, политической и социальной сферах могут быть успешно разрешены при условии создания объективных предпосылок и государственных гарантий, способствующих всестороннему развитию творческой деятельности человека. И роль оздоровительной физической культуры и здорового образа жизни, начиная со студенческих лет в этом деле особенно велика.

На современном этапе развития общества оздоровление, сохранение и укрепление здоровья молодежи приобретает важное государственное значение. Наиболее существенным результатом полноценного использования физической культуры в высших учебных заведениях, является достижение студентами комплексных показателей физического совершенства. Под этим подразумевается оптимальная мера общей физической подготовленности,

гармоничного физического развития и крепкого здоровья. Здоровье играет определяющую роль в жизни человека, особенно в молодом возрасте. Его уровень в значительной степени обуславливает возможность профессионального совершенствования и творческого роста. Образ жизни является базисом здоровья. Поэтому, необходимо совершенствовать педагогические технологии оздоровительной направленности и обучение здоровому образу жизни студенческой молодежи в учебном процессе по физическому воспитанию.

Важность такого рода исследований усиливается недостаточным количеством необходимых научно-практических разработок, по использованию педагогических технологий касающихся использования различных форм самостоятельных занятий оздоровительной направленности и научно-обоснованных при их выполнении режимов двигательной активности, содержания педагогического контроля и самоконтроля студентов, критериев сформированного навыка.



Совершенствование процесса физического воспитания студентов предполагает дальнейшее повышение роли самостоятельных занятий оздоровительной направленности в формировании личности будущего специалиста, его адаптационных возможностей к учебной и дальнейшей трудовой деятельности. В то же время отмечается, уменьшение интереса учащихся к своему физическому совершенствованию, снижению уровня их здоровья и разносторонней физической подготовленности.

В настоящее время внедрение средств оздоровительной физической культуры в практику физического воспитания студенческой молодежи является актуальной темой научных исследований. В связи с этим возникла необходимость поиска возможностей для удовлетворения потребностей различных по возрасту и степени подготовленности групп учащейся молодежи, что обуславливает разработку различных видов, форм и методов оздоровительной физической культуры во время учебных занятий, а также их координацию с другими формами индивидуальных самостоятельных занятий оздоровительной направленности с целью физического совершенствования молодежи.

В связи со сказанным отмечаем, что цель работы педагога - **внедрение педагогических технологий контроля при использовании средств оздоровительной физической культуры в учебном процессе по физическому воспитанию студенческой молодежи. Отсюда вытекают и задачи, стоящие перед исследователем :**

1. Проанализировать по данным литературы состояние, проблемы организации и внедрение педагогических технологий оздоровительной направленности студентов средствами физической культуры.

2. Разработать методологические подходы использования различных средств оздоровительной физической культуры в процессе физического воспитания студентов.

3. Изучить влияние средств самостоятельных занятий оздоровительной направленности на физическое развитие, физическую подготовленность и функциональное состояние студентов различных учебных отделений.

Реализация задач позволила приблизиться к пониманию возможностей использования средств оздоровительной физической культуры в процессе физического воспитания имеющих исключительное значение для удовлетворения потребностей студенческой молодежи.

Надо отметить, что принципиальная возможность использования средств оздоровительной физической культуры совместно со средствами физического воспитания сводится не только к формированию тренировочных эффектов, являющихся важнейшим результатом систематических занятий физическими упражнениями. Наряду с этим следует учитывать целый ряд оздоровительных эффектов, реализующихся в результате здорового образа жизни.

В результате достигающихся эффектов с помощью средств оздоровительной физической культуры лежит либо переход организма на более высокий энергетический уровень, что проявляется в расширении диапазона реактивности резервных возможностей организма, либо повышение внутренней организации физиологических процессов, что в свою очередь выражается оптимизацией регуляции функций организма.

На этом этапе разрабатывались комплекс мер педагогического контроля за самостоятельными занятиями и новая форма дневника самоконтроля. Определялось содержание самостоятельных занятий. Проведенный нами анализ и динамика изучаемых параметров показал, что возрастает роль оздоровительной физической культуры в процессе занятий по физическому воспитанию студентов 1–2 курсов, однако далеко не всегда используемых с наибольшей результативностью.

Результаты наших собственных исследований позволяют приблизиться к пониманию возможностей использования средств оздоровительной физической культуры в процессе физического воспитания имеющих исключительное значение для удовлетворения потребностей студенческой молодежи.

Принципиальная возможность использования средств оздоровительной физической культуры совместно со средствами физического воспитания сводится не только к формированию тренировочных эффектов, являющихся

важнейшим результатом систематических занятий физическими упражнениями. Наряду с этим следует учитывать целый ряд оздоровительных эффектов, реализующихся в результате здорового образа жизни.

Для успешного внедрения педагогических технологий контроля подготовленности студентов, а также различных форм и методов оздоровительной физической культуры в систему физического воспитания необходимо устранить факторы сдерживающие внедрение оздоровительных

средств в процессе физического совершенствования студентов.

Для успешного внедрения инновационных технологий контроля подготовленности студентов, а также различных форм и методов оздоровительной физической культуры в систему физического воспитания необходимо, на наш взгляд, устранить факторы сдерживающие внедрение оздоровительных средств в процессе физического воспитания. С этой целью авторами (Х. Т. Рафиев, Л. В. Смурыгина, Р. И. Латыпов и Е. В. Козлова, 2011) была разработана новая типовая программа по физическому воспитанию для всех вузов Республики Узбекистан.

Новая типовая программа отличается от прежней тем, что в ней представлены контрольные нормативы и критерии оценок в рейтинге для студентов всех учебных отделений. Все контрольные требования различны, и в каждом семестре они изменяются с повышением степени сложности. В каждом контрольном требовании представлены критерии оценок по пятибалльной системе. Каждому студенту предоставляется возможность получить баллы в каждом контрольном упражнении. Для получения положительных оценок в семестре студентам рекомендуется проявлять активность и выполнять самостоятельные занятия оздоровительной направленности и тренироваться в различных секциях по видам спорта.

Для развития интереса студентов к своему физическому совершенствованию, повышения уровня их здоровья и разносторонней физической подготовленности целесообразно использовать методику оздоровительной тренировки, что послужит определенной формой деятельности и может быть использовано с профилактической, реабилитационной, рекреативной, корригирующей формирующей целью. Любой вид деятельности должен выполняться в наиболее оптимальном режиме для организма учащихся и студентов. Исходя из вышеизложенного, можно прийти к следующим выводам:

1. Систематическое внедрение педагогических технологий контроля и самостоятельных и оздоровительных занятий в учебном процессе позволит раскрыть существенные резервы, которые имеются в физическом воспитании и необходимы для повышения эффективности процесса образования и подготовки кадров, а также и повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья студентов.

2. При формировании здорового образа жизни студентов средствами оздоровительной физической культуры необходимо исходить из того, что комплексное и рациональное применение благоприятных факторов усиливает оздоровительный эффект на состояние здоровья растущего организма. При этом благоприятное влияние оказывают на рост и развитие организма студентов, только оптимальные и систематические физические нагрузки. Таким образом, на вопросы о том, как привлечь студентов к занятиям физической культурой и что нужно сделать для того, чтобы занимающиеся как можно дольше с ними не расставались, можно ответить только при хорошем знании системы мотивов, побуждающих студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Система занятий физической культурой должна быть таковой, чтобы полноценно реализовывать задачу развития систем внутренней и внешней мотивации личности.

#### Литература:

1. Баламутова, Н. М. Исследования мотивации и эффективности оздоровительной тренировки для женщин, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по плаванию // Теория и практика физ. культуры. — 2005. — № 1. — с. 79–85.

2. Коник, Г. А. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений / Г. А. Коник, В. А. Темченко, Т. Е. Усова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2006. — № 4. — с. 107–108.

3. Конкина, М. А. Занятия физической культурой и спортом в структуре ценностных ориентаций среди студенческой молодежи / М. А. Конкина // 2008. — с. 1–3.

4. Коноплева, Е. Н. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов не физкультурных вузов посредством лекционных занятий по теории и методике физкультуры / Е. Н. Коноплева // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2008. — № 3. — с. 45–51.

# VI



## ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ РИВОЖЛАНИШИ ТАРИХИ ВА ЗАМОНАВИЙ ҲОЛАТИ

### ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

#### THE HISTORY OF DEVELOPMENT AND THE CURRENT STATE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

УДК 93/94 (575.1)

#### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УЗБЕКИСТАНЕ: МЕСТО И РОЛЬ ЖЕНЩИН

*Асатова Г.Р., к.п.н., доцент, Узбекский государственный  
университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан*

***Аннотация.** В статье рассматривается вопрос состояния развития физической культуры и спорта среди женщин в современном Узбекистане. На основе фактических данных представлен анализ. В статье уделено внимание участию женщин в олимпийском движении.*

***Ключевые слова.** Физическая культура и спорт, олимпийское движение, женский спорт, спортсменки Узбекистана.*

**Введение.** В силу того, что культурный уровень любого общества определяется его отношением к женщине, то в Узбекистане – обеспечение прав и интересов женщин, формирование условий для их достойного труда и жизни, реализация способностей и потенциала – возведены в ранг государственной политики. Женщины активнее и полноценнее проявляют себя. Высоко ценится достойный вклад женщин в развитии производства, сферы образования, медицины, науки, культуры, спорта.

Заметим, в настоящее время в государственных и общественных организациях на руководящих должностях трудятся свыше 1 380 женщин.

Отрадно и то, что 16 женщин удостоены высшей награды Родины – звания «Ўзбекистон Қахрамони». Среди женщин немало докторов наук, профессоров и академиков, сотни имеют звания «Народный учитель», «Народный поэт», «Народный артист» [1]. Одновременно с этим, весьма значимо участие женщин и в сфере физической культуры, спорта, олимпийского движения.

**Цель исследования:** 1. рассмотреть вопрос места и роли женщины в сфере физической культуры и спорта;

2. показать на основе выявленных статистических источников состояние физической культуры и спорта среди женщин в современном Узбекистане;

3. исследовать вопрос участия женщин в олимпийском движении.

**Методы исследования:** на основе научно-теоретической литературы применены сравнительно-исторический, системный, статистический методы анализа.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Будучи, уникальными явлениями, физическая культура, спорт, олимпийское движение представляют возможности для проявления не только физических, но и духовных сил. Что вполне закономерно обуславливает стремление женщин в данной сфере деятельности. Женщины в спорте, бесспорно, - это особый вопрос. Интерес и устремленность женщин к физической культуре, спорту в течение всей истории оставалась высокой.

Необходимо отметить, при созданных условиях физическая культура, спорт превратились в общенациональное движение. В результате осуществления системных и целенаправленных мер, в республике достаточно желающих поддерживать состояние здоровья, добиваться высоких результатов, что немаловажно.

К примеру, как следует из статистических данных по состоянию на 2018 г. в республике из 2656,0 тысяч занимающихся в спортивных секциях и отделениях - 1050,1 тысяч женщин, что составляет 39,5%. Что касается видов спорта, то, как видно из нижеприведенной таблицы, девушки, женщины предпочитают заниматься преимущественно шахматами, шашками и волейболом (См. табл. № 1). [4].

**Таблица № 1.**

**Численность, занимающихся спортом в спортивных секциях и отделениях в 2018 г.**

Виды спорта	Всего	Женщины (тыс. чел.)	%	Мужчины (тыс. чел.)	%
футбол	327,3	11,9	3,6	315,4	96,4
волейбол	343,0	182,0	53,1	161,0	46,9
баскетбол	272,2	131,1	48,2	141,1	51,8
настольный теннис	261,5	131,8	50,4	129,7	49,6
легкая атлетика	226,5	114,5	50,5	112,0	49,5
шахматы и шашки	420,0	225,8	53,8	194,2	46,2
другие виды спорта	978,5	274,5	28,1	704,0	71,9
<b>по республике</b>	<b>2656,0</b>	<b>1050,1</b>	<b>39,5</b>	<b>1605,9</b>	<b>60,5</b>

Кроме того, в республике создана эффективная система подготовки спортсменов высокого класса, способных достойно представлять честь государства на самых престижных соревнованиях международного уровня, чемпионатах мира, Азиатских играх, и конечно, Олимпийских играх. Эта подготовка осуществляется усилиями специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, высших школ спортивного мастерства, детско-юношеских школ, школ-интернатов для олимпийских и национальных видов спорта, школ футбольного мастерства.

Что касается участия женщин Узбекистана на Олимпийских играх, то стоит обратить внимание, с XV Олимпиады в Хельсинки (1952) начался их славный путь. Так, в составе сборной страны выступила Галина Шамрай, завоевавшая золотую медаль. На XVI Олимпийских играх в Мельбурне (1956) и на XVII Олимпийских играх в Риме (1960) была выдвинута Валентина Баллод, принимавшая участие в соревнованиях легкоатлетов. На XVIII Олимпиаде в Токио (1964) были представлены пловчихи Светлана Бабанина и Наталья Устинова (бронзовые призёры). На XIX Олимпиаде в Мехико (1968) в составе сборной олимпийской команды была волейболистка Вера Галушко, завоевавшая золотую медаль. На играх XX Олимпиады в Мюнхене (1972) были представлены: волейболистка Вера Дуюнова, гимнастка Эльвира Саади, завоевавшие золотые медали. Непременным было участие представительниц Узбекистана и на последующих Олимпиадах. Особо ознаменовалась московская XXII Олимпиада (1980), прошедшая с большим успехом. В этом есть, безусловно, вклад и узбекских спортсменов. Золотые медали завоевали Лариса Павлова, Ольга Зубарева (гандбол). Серебряной медали была удостоена Наталья Бутузова (стрельба из лука). Бронзовые медали были завоеваны хоккеистками на траве: Лейлой Ахмедовой, Валентиной Заздравных, Нелли Горбатковой и Алиной Хам.

На XXV Олимпийских играх в Барселоне (1992) узбекистанские спортсменки приняли участие уже в составе сборной команды СНГ, добившиеся высоких результатов. Своим нелегким трудом они внесли 3 золотые медали в общую копилку успешных достижений. И это были: Марина Шмоница (легкая атлетика, эстафета 4x400 м), Оксана Чусовитина, Розалия Галиева (спортивная гимнастика) [2].

А с приобретением независимости началась новая страница в истории олимпийского движения Узбекистана. И эти имена, записаны в золотой летописи Истории. Так, в 1994 г. в норвежском Лиллехаммере впервые прозвучал гимн, был поднят флаг Республики Узбекистан в честь победителя по фристайлу Лины Чирязовой, навсегда оставившей свой след. Не раз честь Узбекистана отстаивала и Екатерина Хилько – прыгунья на батуте. Многих удивляет своей преданностью спорту и волей к победе легендарная гимнастка

Оксана Чусовитина, включенная в Книгу рекордов Гиннеса за наибольшее количество выступлений на Олимпийских играх.

Нельзя не сказать, эти результаты не становятся случайными, за ними титанический труд не только спортсменов, но и тренеров, большого количества медицинских специалистов, представителей спортивных федераций, родных и близких. Эти успехи свидетельствуют, прежде всего, о положительной динамике развития физической культуры и спорта, о заложенных предпосылках в спорте высоких достижений.

Необходимо отметить, колоссальная работа тренеров, функционеров, общественности, государственных органов приводит к определенным результатам и количество женщин-участников из Узбекистана на Олимпийских играх из года в год возрастает. Например, если в 1996 г. Узбекистан представляли 8 женщин (8%), в 2000 г., в 2004 г. – 18 (26%), то уже в 2016 г. – 22 (32%), и на сегодняшний день из 380-ти спортсменов национальных сборных республики готовятся к Олимпийским играм-2020 – 149 девушек и женщин [3].

Наряду с наставниками в достижении высших результатов вносят свой вклад и некоторые общества. Например, принимая во внимание мировой опыт, в целях укрепления роли женщины в олимпийском движении, более широкого привлечения женщин к занятиям физической культуры, спорта при Национальном Олимпийском комитете Узбекистана была образована в декабре 2004 г. Комиссия «Женщины и спорт». Комиссия способствует обмену опытом между женскими организациями в Узбекистане и за рубежом, создает условия для привлечения женщин в физкультурно-спортивное движение, занимается вопросами пропаганды физического воспитания девочек в школе, поддерживает девушек, женщин-спортсменок и тренеров. Одновременно с этим, в центре внимания Комиссии и работа с детьми из детских домов, интернатов, широкое распространение спортивных праздников по принципу «семья-школа-махалля», увеличение числа оздоровительных групп, подготовка тренеров-женщин, обучение и переподготовка специалистов по физическому воспитанию и др. [3].

**Выводы.** Таким образом, анализ данных занимающихся физкультурой и спортом в Узбекистане, динамика изменения в олимпийском движении – свидетельствует о повышенном интересе к данному вопросу. Однако, несмотря на стремительное развитие женского спорта, дать однозначную оценку данному феномену в современном обществе пока трудно, поскольку есть необходимость решать соответствующие вопросы и проблемы. Реалии подтверждают, что женщины в обществе Узбекистана имеют все необходимые условия для выражения имеющихся интересов, талантов, склонностей, способствующих здоровому образу жизни, создающих предпосылки для достойного представления узбекского спорта высших достижений.

#### Список литературы и источников:

1. «Народное слово» № 50, 8 марта 2020 г.
2. Рафикова Р.А., Рафикова А.Р. Спортивные звезды Узбекистана. Т. 2005. 110 с.
3. Текущий архив Национального Олимпийского комитета Республики Узбекистан
4. Узгоскомстат. <https://gender.stat.uz/ru/osnovnye-pokazateli/fizkultura-i-sport/sport/> (дата обращения 11 апреля 2020 г.)

УДК 796.6

### ОСОБЕННОСТИ ЭТАПОВ ЭВОЛЮЦИИ ТРИАТЛОНА ОТ «ГОНОК НАХОДЧИВЫХ» ДО ОЛИМПЕЙСКОГО ВИДА СПОРТА

*Ниязова Р.Р., преподаватель, Хасанова Г.М., к.п.н., доцент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Узбекистан*  
*Кун Е.Ю., Генеральный секретарь, Федерации триатлон Узбекистана, Ташкент, Узбекистан*

**Аннотация.** В данной научной статье проведено исследование по изучению тенденции становления триатлона как олимпийского вида спорта. Руководствуясь данными исторической хронологией возникновения и развития триатлона, рассмотрена специфика периодов становления триатлона как олимпийского вида спорта.

*Ключевые слова.* Триатлон, документальные и архивные материалы, экспертное оценивание, аналитический обзор, любительский спорт, олимпийский спорт.

**Актуальность.** В государственной политике Республики Узбекистан в последние годы приоритетное внимание уделяется популяризации физической культуры и различных видов спорта, пропаганде здорового образа жизни среди населения, обеспечению достойного выступления страны на международной спортивной арене. Подтверждением этого служат Постановление президента республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» от 3 июня 2017 г., Постановления Президента Республики Узбекистан за № ПП-2821 от 9 марта 2017 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Параолимпийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)», Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.2020г «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в РУз», ранее опубликованное Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 13.02.2019г «Об утверждении национальной концепции по развитию физической культуры и массового спорта Республики Узбекистан на период 2019-2023 года» [1].

В наши дни стремительно возрастает значительность триатлона, как спорта, представляющего собой мульти-спортивную гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения её участниками трёх этапов, каждый из которых происходит из самостоятельного циклического вида спорта.

Регулярные занятия триатлоном помогают снизить риск сердечных заболеваний, предупреждают сахарный диабет, укрепляют мышечный корсет, развивают координационные способности и вестибулярный аппарат, повышают иммунную систему организма и увеличивает продолжительность жизни занимающихся.

**Цель исследования.** Рассмотреть тенденцию становления триатлона как олимпийского вида спорта.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленной задачи в работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документальных и архивных материалов, экспертное оценивание, педагогические наблюдения.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Руководствуясь данными исторической хронологией возникновения и развития триатлона, рассмотрена специфика периодов становления триатлона как олимпийского вида спорта.

Зарождение триатлона берет свое начало во Франции, в 1920 году там проходили соревнования, напоминающие современный триатлон, они назывались La Course des Debrouillards («Гонки находчивых»). Впервые о соревнованиях, очень похожих на современный триатлон, в 1920 г. написала французская газета L'Auto, где в гонке Les Trois Sports участники должны были без перерыва пробежать 3 км, проехать 12 км на велосипеде и пересечь вплавь канал Марны [2,3].

Как показал аналитический обзор, изначально триатлон носил специфический характер, и был выстроен вокруг упорной конкурентной борьбы в духе старых традиций, трассы были сложными, велосипедный этап мог проходить по горам, составлять не 40, а 44 километра.

Началу любительского течения триатлона послужило создание клуба по триатлону 25 сентября 1974 года, группой друзей-спортсменов различной специализации (бегуны, пловцы и велосипедисты). После чего, в 1977г. возникла идея, провести первый старт на Гавайях на классической дистанции триатлона, это была гонка Hawaiian Ironman Triathlon (2,4 мили — плавание, 112 миль — езда на велосипеде и 26,2 мили — бег). Вторая гонка Ironman Hawaiian состоялась на следующий год, также на Гавайях, в ней приняло участие всего 15 атлетов, среди которых была и одна девушка, Линн Лэмейр из Бостона [2,4].

Начиная с 1980 года любительские старты по триатлону начали проводиться буквально по всему миру, но преимущественно были стартами на «короткие» дистанции. В Европе

первые гонки прошли в 1981 году в Чехословакии. В США большое распространение получила И. S. Triathlon Series — серия стартов на дистанцию 1,5 км / 40 км / 10 км, промоутерами которых выступили Джим Керл и Карл Томас.

Новый поворот в своем развитии триатлон получил в 1989 году, когда был организован Международный союз триатлона, и определен единый «международный» формат гонок, принятый за основу для проведения первого чемпионата мира, что послужило развитию профессионального триатлона на спортивной арене.

В 1995 году, когда Лес Макдональд, глава ITU, пригласил на соревнования по триатлону Хуана Антонио Самаранча, тогдашнего президента МОК. Самаранч был шокирован тем, что спортсмены вылезают из воды, садятся на велосипеды, куда-то уезжают, и зрители больше их не видят (то же самое повторяется в начале марафонской дистанции). Он сказал Лесу, что этот вид спорта может стать олимпийским, только если организаторы подумают о зрителях и организации достойной телевизионной трансляции. Также он посчитал неприемлемыми условия, связанные с драфтингом. Спортсмен мог выиграть гонку, а затем переместиться с первого на третье место из-за того, что получал штрафные очки за драфтинг. Самаранч хотел, чтобы олимпийские победы были «чистыми» [3,4].

Исторически значимым этапом обозначен переход триатлона в систему олимпийских игр, когда МОК объявил в 1995 году, что триатлон дебютирует на играх в Сиднее 2000г., что послужило толчком к популяризации этого вида спорта в Европе и мире, появлению программ по его развитию и их государственному финансированию. А также, привело к появлению кольцевых трасс и допущению драфтинга на соревнованиях на короткие дистанции, национальные федерации получили финансирование, и спорт расцвел.

В ходе подготовки к олимпийским играм, в 1997 году МОК внедрил ряд правил по триатлону по обеспечению безопасности, а также систему олимпийских баллов, согласно которой каждая страна должна была предварительно пройти квалификацию, для того чтобы получить право отправить своих спортсменов на Олимпиаду [2].

Так, в 2000 г. триатлон в своем «олимпийском формате» дебютировал на Играх в Сиднее, на стандартной длине трассы «standart» (1,5, 40 и 10 километров), предполагающую масс-старт на плавании, групповую гонку на велоэтапе и бег по шоссе.

После включения триатлона в систему олимпийских игр, произошел взрывообразный рост популярности триатлона. В сущности, он превратился в продукт Олимпийских игр, с соревнованиями на Кубках мира на олимпийской дистанции и бренда Ironman, гонках на длинных трассах.

На XXXII летних Олимпийских и XVI Параолимпийских играх 2020 года в городе Токио (Япония), триатлон как олимпийская дисциплина будет проводиться в 5 раз.

В Узбекистане триатлон берет свое начало с 1995г., когда вошел в ОСО Ватанпарвар и появились первые спортсмены, профессионально начавшие заниматься данным видом спорта и активно принимающие участие в различных стартах. Федерация триатлона Узбекистана была создана лишь 2 марта 2019г., которая на данный момент объединяет спортивные организации 12 областей республики и автономную республику Каракалпакию и является членом Международного (ITU) и Среднеазиатского (САТА) союзов триатлона.

Первый официальный чемпионат республики по триатлону, под эгидой федерации прошёл в 2019 году, в г.Самарканд, а также было организовано новое для нашей страны состязание по акватлону AQUATHLON 2019, где участники преодолели дистанции плавания (800 метров) и бега (5 километров).

На сегодняшний день наши спортсмены под руководством главного тренера республики по триатлону Земцева В.Н., гордо представляют флаг страны на международных стартах и завоевывают места на пьедестале, так в 2019г. Узбекистан был впервые представлен в Лозанне (Швейцария) на Гранд-финале мировой серии по триатлону, где наш спортсмен, Александр Решетников принял участие в соревнованиях среди юниоров на дистанции спринт, в состязании с триатлетами мирового уровня он занял 4 место среди спортсменов из стран СНГ, уступив атлетам из России и Украины, и 5 место среди

триатлетов из Азии, а Камран Ходжаев в категории юниоров удостоился почетного второго места на кубке Азии 2020 в Тайланде.

**Выводы.** По результатам педагогических исследований становления триатлона как олимпийского вида спорта, специалистами разработана комплексная программа «Развитие триатлона в Республике Узбекистан на 2019-2024г.г.», которая реализует следующие пункты: создание условий, формирование программных мероприятий, направленных на популяризацию триатлона, совершенствование методических материалов, содействие строительству новых спортивных сооружений для проведения занятий и соревнований по триатлону; организация и проведение массовых спортивных соревнований по различным дисциплинам триатлона и официальных международных спортивных мероприятий; развитие научно-методического потенциала и современных методик подготовки триатлонистов. Мы предполагаем, что данная программа позволит обеспечить массовое развитие триатлона в Узбекистане.

#### **Список литературы:**

1. Указ Президента Республики Узбекистан от 24.01.2020г «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в РУз».
2. Крис Маккормак, Тим Вандехи “Я здесь, чтобы победить!” - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.-408 с.
3. Сысоев И.В., Кулиненко О.С. “Триатлон. Олимпийская дистанция” - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.-304 с.
4. Фрил Д. Библия триатлета. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 496 с.

### **ВЕЛИКИЕ УЧЕНЫЕ И МЫСЛИТЕЛИ ВОСТОКА О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.**

*Турдыев У.К. старший преподаватель,  
НавГПИ, Наваи, Узбекистан*

*Аннотация.* В статье описаны мысли, идеи, утверждения из деятельности великих учёных-педагогов Востока о введении в образовательную систему новых форм и методов обучения в школах в эпоху средневековья.

Ученые-энциклопедисты Востока, всемирно известные мыслители Аль-Хорезми, Абу Райхон Беруни, Аль-Фараби, Ибн Сина, Амир Темура, Мирзо Улугбек, Алишер Навои, Захириддин Мухаммад Бабур и многие другие составляют мощный пласт духовно-просветительских идей в истории и культуре Узбекистана. На базе их идей формировались высокие культурные и познавательные ориентиры, придавшие образованию социальную направленность и значимость.

Ученые-педагоги Востока Аль-Фараби, Абу Райхон Беруни, Ибн Сина предлагали введение в образовательную систему новых форм и методов обучения в школах, учебная программа, которых должна включать такие дисциплины, как литература, родной язык, математика, география, история, физическое воспитание. Они утверждали, что такая учебная программа обучения способствует развитию умственных способностей, совершенствованию физических качеств, формированию духовного мировоззрения молодежи. В научных трудах выдающихся ученых, обладавших универсальными знаниями во всех сферах, значительное место занимают различные аспекты физического воспитания эпохи средневековья.

Абу Наср Мухаммад ибн Мухаммад ибн Тархан ибн Узлаг ал-Аль-Фараби, известный на средневековом мусульманском Востоке как «второй учитель» (т.е. второй после Аристотеля), родился в г. Фарабе, расположенном на Сырдарье при впадении в нее р. Арысь, в 870 г. в тюркской семье. Гениальный ученый-энциклопедист. Творческое наследие Аль-Фараби огромно, до сих пор еще не поддается точному подсчету количество его трудов. Аль-Фараби написал подробные комментарии к сочинениям Аристотеля «Метафизика», «Физика», «Этика», Риторика» и др. и познакомил с ними ученых Европы и Востока. Современниками ему было присвоено звание «второго учителя», то есть Аристотеля на Востоке. Наибольшей известностью пользовались его трактаты «Жемчужина премудрости»



и «Взгляды жителей добродетельного города». В последнем трактате Аль-Фараби разделяет города-государства на идеальные и невежественные. Идеальное государство мыслитель уподобляет здоровому человеческому организму, все органы которого взаимосвязаны и помогают друг другу, чтобы сохранить жизнь живого существа. К числу невежественных городов, которые Аль-Фараби подвергает критике, относится город «низости и несчастья», это город, жители которого стремятся к наслаждениям – в еде, питье, в удовольствиях. В идеальном городе есть глава, своего рода учитель, обучающий своих подопечных наукам и путям для достижения счастья. Путь к счастью – наука, воспитание, формирование здорового образа жизни.

Аль-Фараби впервые дал определение понятиям обучения и воспитания. В процессе обучения и воспитания он рекомендует применять не только методы стимулирования, но и метод принуждения. Аль-Фараби подразделяет знание на практическое (ремесло) и теоретическое (наука). Он был сторонником гармоничного воспитания личности – умственного, физического и нравственного.

На основе разумной деятельности человека как его естественных свойств Аль-Фараби сделал ряд выводов о гуманистическом равенстве всех людей в результате всеобщего разумного характера автономии человека, творческой активности человек, свобода человеческой воли, независимая от ценности человеческой жизни. Этот вопрос Аль-Фараби рассматривал в своем «Трактате о взглядах жителей добродетельного города» [3].

Великое общество - это собрание компаний всех людей, живущих на земле, среднее - это объединение людей в некоторых частях земли, небольшое - это небольшая ассоциация жителей.

Согласно Аль-Фараби, наибольшее благо и высочайшее совершенство могут быть достигнуты, прежде всего, городом, а не обществом, стоящим на более низком уровне совершенства. Последним аль-Фараби считает село, район, улицу и дом. Эта система представляет собой совершенное общество, построенное Аль-Фараби со строгой логической последовательностью, является результатом логического мышления ученого, исходя из отношения между понятиями общего и частного [4].

Этика в современном понимании категории «добродетель» для Аль-Фараби является ключом к телеологической интерпретации бытия как вселенной и самого человека, так и человека в обществе, поскольку добродетель является способом мышления, познания. На самом деле, образование является одним из важнейших социальных явлений в философской системе Аль-Фараби. Он касается человеческой души и гарантирует, что человек с раннего возраста готов стать членом общества, достичь своего собственного уровня совершенства и, таким образом, достичь цели, ради которой он был создан.

Действительно, вся деятельность образования, по мнению Аль-Фараби, может быть обобщена как приобретение ценностей, знаний и практических навыков человеком в течение определенного периода и определенной культуры. Цель образования - привести человека к совершенству, так как человек был создан для этой цели. Совершенный человек (аль-инсан аль-камил), думал Аль-Фараби, - это тот, кто приобрел теоретическую добродетель - таким образом, завершая свое интеллектуальное знание - и приобрел практические моральные добродетели - таким образом, становясь совершенным в своем моральном поведении. Затем, увенчивая эти теоретические и моральные добродетели эффективной силой, они закрепляются в душах отдельных членов сообщества, когда они принимают на себя ответственность политического лидерства, таким образом становясь образцами для подражания для других людей. Аль-Фараби объединил моральные и эстетические ценности: добро - это прекрасно, а красота - это хорошо; прекрасное - это то, что ценится интеллигенцией [5].

Итак, это совершенство, которого он ожидает от образования, сочетает в себе знания и добродетельное поведение; это счастье и добро в одно и то же время.

В заключении мы можем сказать, что актуальность исследования трудов Абу Наср Аль-Фараби и на данный момент не теряет своей актуальности, так как Абу Наср Аль-

Фараби возвращается к вопросу совершенствования системы чувств и мышления, воспитания и действия. Без обучения она не воспитывает человечество. Необразованный человек не может распознать отличительные качества других. Нет больших достижений без воспитания души. Только через науку и образование может быть достигнут духовный прогресс. Он предупреждает, что тот, кто не может изменить свое поведение, не может достичь истинной науки. В целом Абу Наср Аль-Фараби говорит, что от него зависит достижение тех целей, которые он ставит перед собой. Человек должен постоянно совершенствоваться духовно, и он уверен, что истина может быть получена только через познание окружающего мира.

#### Список литературы

1. Сатыбекова С.К. Гуманизм Аль-Фараби. - Алма-Ата, 1975. - 136-138.
2. Аль-Фараби. Книга достижения счастья. - Хайдабад, 1926. - 44-46.
3. Лолита Сафронова. Источник: <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-26980/>
4. Жолмухамедова Н. В поисках совершенного: Аль-Фараби и Ибн Сина. - Алматы, 2014. - 181.
5. Дербисалиев А. Эстетика Аль-Фараби. - Алматы, 1980. - 36.

УДК +94.297 39 (575.146)

### ЎЙИНЛАРНИНГ КЕЛИБ ЧИҚИШ ТАРИХИ ВА УНИНГ ЖАМИЯТДАГИ ЎРНИ.

*Икрамов А.А., изланувчи,*

*Бухоро Давлат Университети, Бухоро, Ўзбекистон.*

*Аннотация:* Ушбу мақолада қадимги даврларда ўйинларнинг аҳамияти ва инсонларнинг турмуш тарзига таъсири, ҳамда ўйинларга бўлган эътибор тўғрисида фикр юритилган. Бундан ташқари қадимги Юнонистонда болалар ва уларнинг ўйинларига бўлган қизиқишлари, шу билан бирга ўйинлар орқали катта ҳаётга қадам ташлашлари хусусида айтиб ўтилган. Машиҳур файласуфларнинг қадимги даврларда турли мамлакатларда бор бўлган ҳаракатли ўйинлар тўғрисидаги фикрлари кенг очиб берилган.

*Калит сўзлар:* қадимги юнонлар, қадимги даврда ўйинлар ва уларнинг турлари, ҳаракатли ўйинлар, илоҳийлик, антик идеал мукамаллик.

**Долзарблик.** Ривожланаётган дунё ҳамжамиятида муносиб ўрин эгаллаш, юқори поғоналарга кўтарилиш, ҳар бир соҳа марраларини забт эта олиш давлатимиз, миллатимиз олдидаги асосий миссия ҳисобланади. Соҳалар ривожланишида муносиб кадрларнинг тайёр бўлиши, уларнинг ҳар томонлама мукамал бўлиши ғоятда муҳим роль ўйнайди.

Кадрлар етишиб чиқишида комил инсонни тарбиялаш моделини инобатга олиш, ҳар бир улғаяётган ёш авлодни соғлом қилиб ўстириш долзарб вазифалардан ҳисобланади. Ёш авлодни тарбиялашда турли хилдаги ҳаракатли ўйинлар, уларнинг асоси, келиб чиқиши, тўғри ўйнаш техникаларини ўргатиш ва шакллантириш самарали натижаларни бериши шубҳасиз.

**Тадқиқот мақсади.** Ўйинларнинг ҳаётимиздаги ўрнини аниқлаш, уларнинг тарихи, бугуни ва эртасини таҳлил қилиш, ёш авлодга ҳаракатли ўйинлар тўғрисида маълумот бериш ва уларга ўргатиб бориш.

**Тадқиқот методлари.** Педагогик ёндашувлар, ўйинларга доир чет эл ҳамда миллий илмий адабиётлар, ўйинлар тузилиши, дидактик мазмуни, таълим соҳасидаги дастурлар таркиби таҳлил этилди.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Қадимги дунёда ўйинлар ижтимоий ҳаётнинг маркази бўлиб, улар ҳатто диний ва сиёсий аҳамиятга эга даражада олиб борилган. Қадимги юнонларда худолар ўйинларини қўллаб-қувватлашига ишонишган ва шунинг учун файласуф Ф. Счиллер, қадимий ўйинлар илоҳий ва инсоннинг ҳожатини чиқариш учун идеал машғулот бўлиши мумкинлигини таъкидлаган. Масалан қадимги Хитойда император байрам ўйинларини ўзи очиб ва унда иштирок этган. Сабаби антик идеал-мукамаллик, жисмоний

кучнинг бирлиги, маънавий гўзаллик ва ижодий ютуқлар буларнинг барчаси ўйинларда намоён бўлган. Қадимги Юнонистонда туғилган Олимпия ўйинлари ташкилий жиҳатдан энг ёрқин намунаси сифатида қаралган, бу вақт давомида эса барча урушлар тўхтатилган, сулҳлар тузилган, ҳеч кимни ҳибсга олиш мумкин бўлмаган, ҳамма катта спорт фестивалида иштирок этиш ҳуқуқига эга бўлган. М. Эпстеин шу сабабли у ўйинни оралик ҳодиса деб ёзган, қарама-қарши ҳолатлар ўзгариб турадиган ва фақат ўйиннинг ўзи доимий бўлган жараён деб ҳисоблаган. Эволюциянинг турли босқичларида таркибий ва шаклдаги ўйиннинг ижтимоий ҳодисалари инсоният тарихи давомида ривожланиб, турли хил ўзига хос ижтимоий-маданий маънога эга бўлган. Кўплаб тадқиқодчилар ўйиннинг келиб чиқишини диний маданият билан, масалан, бутпараст диний маросимлардан келиб чиққан одамларнинг маънавий ҳаётида давом этадиган халқ ва байрам ўйинлари билан боғлашган. Рус файласуфи, сотсиологи, публицисти П.Лавров (1823-1900) ўзининг "Тарихдан олдинги давр тажрибалари" асарида ўйинлар ва дин ўртасидаги тўғридан-тўғри боғлиқликка ишора қилган. Бу назариясини маълум даражада Ҳазинг, Мазаев, Всеволодский-Гернгросс, Бакҳия, С околлов, Добринская ва бошқалар томонидан қўллаб-қувватланган. Ўйинлар азалдан жамият ва табиатдаги тарихий воқеалар жараёнига таъсир кўрсатувчи восита, одамлар ва худолар ўртасидаги воситачи бўлиб келган.

Ҳаракатли ўйинларнинг келиб чиқиши қадимги даврларга бориб тақалади. Ўйинларнинг пайдо бўлиши тарихи уларнинг таълимий аҳамиятини тушунишга имкон беради. Боланинг ривожланиши ва ҳаёти, унинг жамиятнинг дастлабки босқичларидаги ўйинлари ҳақидаги маълумотлар бизгача жуда кам етиб келган. Этнографларнинг деярли ҳеч бири бундай тадқиқот вазифасини кўймаган. Фақат XX асрнинг 30-йилларида Маргарет Меаднинг янги Гвинея қабиласининг болаларига бағишланган махсус тадқиқотлари бўлиб, уларда болаларнинг турмуш тарзи ва ўйинлари ҳақида материаллари мавжуд.

Ўйин азалдан инсон фаолиятида чамбарчас боғлиқ бўлиб келган. Унда турли халқларнинг маданияти ўхшашлик ва хилма-хилликни намоён этади. Кўпгина ўйинлар халқларнинг хусусиятлари ва турмуш тарзига қараб ўзига хослик билан намоён бўлган. Турли халқларнинг кўплаб ўйинлари бир-бирига жуда ўхшаш эди, масалан, тўп ўйинлари, зар ва бошқаларни мисол қилишимиз мумкин. Н.В. Воловикнинг қадимий ўйинларнинг мақсади кўнгил очиш учун эмас, балки амалий эканлиги ҳақидаги фикри ҳам ҳақиқатга яқинроқдир. Ўйиннинг ҳаракатлари ва қўшиқ сўзлари, одамлар келгуси ишларда келажакдаги муваффақиятни таъминлашга ҳаракат қилишганига ишонишган. Азалдан инсон табиатга боғлиқ бўлгани учун ва ўйин қўшиқларидаги тасвирнинг асосий мавзуси ҳайвон ва ўсимлик дунёси бўлган. Ўйиннинг тарихий келиб чиқиши масаласида педагогик ва психологик адабиётларни чуқур таҳлил қилиш Д. Б. Элконин томонидан амалга оширилган, у "ўйиннинг тарихий келиб чиқиши масаласи ишлаб чиқариш ва маданиятни ривожлантиришнинг паст даражаларида турган жамиятларда ёш авлодларни тарбиялашнинг табиати билан чамбарчас боғлиқ", деб таъкидлаган. Жамиятнинг дастлабки тарихий даврларида болалар катталар билан умумий ҳаёт кечиришган. Таълим функцияси ҳали ўша даврда алоҳида ижтимоий функция сифатида ажралиб турмаган ва жамиятнинг барча аъзолари болаларни тарбиялаб, уларни ижтимоий-самарали меҳнат билан шуғулланишга, бу ишнинг тажрибасини уларга етказишга, болаларнинг мавжуд фаолият турларига босқичма-босқич қўшилишига ҳаракат қилишган. Рус саёҳатчиларининг дастлабки этнографик ва географик тавсифларида ёш болаларни меҳнат вазифаларини бажаришга ўргатиш ва уларни катталарнинг самарали меҳнатига киритиш бўйича кўрсатмалари мавжуд. Г. Новитский остятский халқининг тавсифида барча ўйинларда қушларни, балиқни, ҳайвон учун овни овлаш кенг тарқалганлигини ёзган. Болалар ҳам яшаш учун камон, қуш ва балиқларни отишни ўрганишган.

Оналарнинг бандлиги ва болаларни катталар ишига эрта киритиш ибтидоий жамиятда катталар ва болалар ўртасида кескин чегара ёқлиги ва болалар жуда эрта мустақил бўлишига олиб келган. Бу деярли барча тадқиқотчилар томонидан таъкидланган. Шарт-шароитларнинг ўзгариши ва меҳнат усулларини мураккаблаштириганда ҳамда уни қайта тақсимлашда болаларнинг турли хил меҳнат турларида иштироки табиий равишда ўзгарган. Болалар мураккаб ва уларнинг жисмонан кучи етмайдиган меҳнат шаклларида бевосита иштирок этишини тўхтатишган. Ёш болалар учун фақат ижтимоий ва маиший меҳнатнинг айрим соҳалари ва жамоавий фаолиятининг энг оддий шаклларида қатнашиш имкони бўлган.

А.Н. Реинсон-Правин Шимолий халқларининг болалар ўйинчоқлари орасида кичик "қўғирчоқ" чанғилар жуда кам учрайди деб айтиб ўтган. Сабаби уларда ҳеч қандай эҳтиёж йўқ, чунки бола юришни ўрганганидан сўнг дарҳол чанғида учини ўзлаштиради. Болалар учун чанғини ўзи энг яхши ўйинчоқ ҳисобланади. Болалар чанғи мусобақаларини ташкил этадилар, чанғиларда кўплаб овчилик ўйинлари ўтказилади. Оналар чанғиларни кичик нақш билан безашади, ҳатто уларни бўяшади. Д.Б. Элкониннинг ўйин вазиятининг элементлари пайдо бўлиши ҳақидаги тахминларига қўшилишимиз керак: пичоқ ва болта, камон ва ўқлар, балиқ овлагичи, игналар ва шунга ўхшаш воситалар боланинг катталар билан бевосита иштирок этиши учун зарур бўлган қурол воситаларидир. Болалар, албатта, бу воситаларни ишлатиш усулларини мустақил равишда ўзлаштира олмайдилар ва катталар уларга буни ўргатишади. Мисол учун, келажакда овчи бўлишни орзу қиладиган кичик Эвенк ўрмонда эмас, балки катталар билан бирга ҳақиқий овда иштирок этишда ўрганади. Болалар биринчи бўлиб камондан ҳаракатланмайдиган нишонларга ўқ отишни ўрганадилар, кейин аста-секин ҳаракатланувчи нишонга ўтишни бошлайдилар ва шундан кейингина улар қушлар ва ҳайвонларни овлашга киришадилар. Меҳнат воситаларидан фойдаланиш усулларини ўрганиш ва айна пайтда катталар ишларида иштирок этиш учун зарур бўлган қобилиятларни эгаллаш орқали болалар аста-секин катталарнинг иш фаолиятига қўшиладилар. Ушбу қурол-аслаҳа билан машқ қилишда ўйин ҳолатининг айрим элементлари мавжуд деб тахмин қилиш мумкин. Биринчидан, бу вазиятларда маълум машқ элементлари мавжуд. Иккинчидан, кичрайтирилган меҳнат қуроллари ёрдамида ҳаракатни амалга ошираётганда, бола катталар томонидан қилинадиган ўхшаш ҳаракатни амалга оширади ва шунинг учун у ўзини отаси ёки акасидай кучли овчи сифатида таққослайди. Шундай қилиб, ушбу машқлар шубҳасиз ўйин элементларини ўз ичига олиши мумкин. Жамият болалар олдига қўядиган талаблари, масалан, бўлажак овчи, чўпон, балиқчи ёки фермер томонидан зарур кўникмаларни эгаллаш ва улардан фойдаланиш бўйича машқларнинг яхлит тизимига олиб келади. Айна шу асосда турли хил мусобақалар учун замин яратилади. Катталар ва болалар ўртасида ушбу мусобақалар мазмунида жиддий фарқ йўқ.

Ўйиннинг келиб чиқиши тўғрисида қизиқарли тадқиқотлар Н. Филитит томонидан олиб борилган. Яқингача Гутс-Мут-Сом, Лазарус ва Шаллер томонидан қабул қилинган дам олиш назарияси жуда машҳур эди. К. Гросс томонидан ишлаб чиқилган назарияга кўра, ўйинлар турли жисмоний ва руҳий кучларни машқ қилиш воситаси бўлиб хизмат қилади. Агар сиз ёш ҳайвонларнинг ўйинларини ва болалар ўйинларини кузатсангиз, унда бу факт аниқ равшанлик билан намоён бўлади: ўйинлар ҳаракат органлари, ҳиссий органларнинг кучайиши ва ривожланиши учун восита бўлиб хизмат қилади - аynиқса кўриш қобилияти ва шу билан бирга диққат, кузатув, чакқонлик, эпчилликнинг ривожланишига ката ўрин эгаллайди. Болалик биз ўзимиз учун мустақил равишда курашишга тўлиқ тайёр бўлгунимизга қадар давом этади ва агар бу тайёргарликда жисмоний ва руҳий ривожланиши ўйинлар орқали амалга оширилса, унда ўйинлар нафақат жуда муҳим, балким ҳаётда марка зий жой ўрин эгаллаши мумкин.

Аввало, биз ўйин жуда кенг ҳодиса эканлигини эсга олишимиз керак; ўйин нафақат

болалар ва катталар томонидан ўйналади, шу билан бир қаторда ҳайвонлар ҳам ўйинларни хуш кўришади. Ёш ҳайвонлар - кучукчалар, мушукчалар, ёввойи ҳайвонларнинг болалари бизнинг болаларимиз каби ўйинни жуда яхши кўрадилар.

**Хулоса.** Қадимги даврдан бошлаб ўйинлар инсон ҳаётида асосий рол ўйнаган. У нафақат кўнгиш очар иш сифатида эмас, балки инсонларнинг ҳаёт тарзини белгилаб берувчи омил сифатида қаралган. Бу эса уларнинг ўйинларга бўлган кучли меҳрини ошишига сабаб бўлган. Қадимги Юнонларда ўйинларга ва уларнинг турларига катта аҳамият беришган. Ҳаёт тарзининг яхшиланиши, овнинг бароридан келиши, мамлакатларида тинчликни сақланиши буларнинг барчаси ўз ўйинларида акс эттирилган ва ҳозирги кунгача ушбу маълумотлар Юнонларнинг бизгача етиб келган ўйинлари орқали ўз тасвиғини топган десак адашмаган бўламиз.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. М.Н.Жуков – Харакатли ўйинлар. Дарслик 2000 й 96 б
2. Усмонхўжаев Ф.Х. 1001 ўйин 1990 й. 144 б
3. Усмонхўжаев Ф.Х., И.Бурнашев, А.Мелиев, Б.Қипчоқов 500 харакатли ўйинлар 2010 й. 174 б
4. Абдуллаев М. Спорт маҳоратини ошириш (енгил атлетика). – Тошкент “Ўзлон” нашриёти 2019.- Б.472.

### **ЗИЁРАТ ТУРИЗМИНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ**

**Қурбонова М.Б., т.ф.н., доцент, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон**  
**Бобоҷонов Ш.У., таянч докторант, ЎзР ФА Тарих институти, Тошкент, Ўзбекистон**

**Аннотация:** Мақолада туризмнинг ривожланиб бораётган тармоқларидан бири зиёрат туризми, унинг ўзига хос хусусиятлари, зиёратнинг инсон саломатлидаги ўрни масалалари илмий адабиётлар асосида ўрганилган.

**Калит сўзлар:** зиёрат, зиёрат туризми, саёҳат давомийлиги, зиёратчилар тоифаси, юриш темби, овқатланиш ратсион, калория даражаси

Зиёрат – ибодат мақсадида муқаддас жойларга бориш ёки саёҳатни амалга оширишдир[1;228]. Зиёрат туризми деганда саёҳатчиларнинг доимий яшаш муҳитидан ташқарида жойлашган муқаддас жойлар ва диний марказларга саёҳати тушунилади. Зиёрат туризмида зиёратчилар ибодат билан биргаликда, саломатликларини ҳам тиклаб оладилар.

Туризм аввало, соғлиқ сари йўл демакдир. Дори дармон қабул қилишдан кўра саёҳатга чиқмоқ фойдалироқ. Саёҳатлар, кўпроқ юриб туриш инсонлар учун муҳим даво, касалликлардан қутулишнинг энг муҳим воситасидир. Ўрта асрлар Шарқининг буюк мутафаккири Абу Али Ибн Сино бобомиз бундан минг йил олдин саёҳат фойдаси хусусида шундай фикрларни таъкидлаган эди: “Инсон қанча харакатчан, чаккон бўлса, ўзининг келишган қомати билан доим фахрланади. Бир умр ўтириб қолса, юзага келадиган барча камчиликларга кўникишга мажбур бўлади. Дори-дармон, кукунлар ва турли аралашмалар инсон саломатлиги учун нотўғри йўлдир. Боғ ва очик ҳавога чиқиб, табиат қўйнида даволаниш даркор”[4;6].

Саёҳат об-ҳаво танлайди. Қуёшли, осмон очик ва тиник бўлган кунлари сайр қилиш ниҳоятда фойдалидир. Маълумки, деярди доим булутсиз кунлар Саҳара ва Экватор худудига тўғри келади. Бухорода эса бундай кунлар йилда 239 кунни ташкил этади[2;78]. Демак, шаҳримиз иқлими туризм ривожини учун муҳим минтақадир.

Саёҳатлар давомийлигига қараб бир неча гуруҳларга ажратилади. 1-3 кунлик, 4-7 кунлик, 8-28 кунлик, 29-91 кунлик, 92-365 кунлик[7;15]. Саёҳат кунлари ёшга, фаслга, худудга, мақсадга қараб белгиланади. Узокроқ муддатга мўлжалланган саёҳатларни танлаш инсон саломатлиги учун ниҳоятда фойдадир. Зиёратчилар ёш тоифасига кўра болалар, ёшлар (15-24 ёш), фаол ёшлар (25-44 ёш), ўрта ёшдаги инсонлар (45-64 ёш), нафақахўрлар (65 дан юқори)[7;10]га ажратилади.

Зиёратнинг асосий элементи харақатланиш режими ҳисобланади. Зиёрат хотиржамлик, секинлик, ортиқча уринтиришларсиз харақатланишни талаб этади. Катталар учун юриш

теми минутига 120 қадам (қадам узунлиги 70-75 см), тезлик эса соатига 4-5 км.ни ташкил этиши керак. Ҳаракатланаётганда оралиқ масофа 2-3 метр бўлиши шарт. Бу эркин ҳаракатланишга ёрдам беради[3;28].

Зиёратчилар зиёратгоҳларга муқаддас маскан, ибодат ўрни, шунингдек, авлиёнинг ҳурмати учун пиёда боришган. Масалан, халқ орасида “балоғардон” сифати билан машҳур бўлган Баҳоуддин зиёратгоҳини бугунги кунда ҳам ёшлар яёв-пиёда бориб тавоф қилишади. Бунинг учун улар тонг саҳардан йўлга чиқиб, 12 чақиримлик масофани бомдод намозигача босиб ўтишни ният қилишади. Ниятларига етсалар, ушбу амални бажаришни ҳатто кичик ҳажнинг ярмига баробар, деган халқона тасаввурларга ишонишади[6;34]. Баҳоуддин Нақшбанд тарихий мажмуасида зиёратчилар томонидан яратилган айрим зиёрат қойдаларига амал қилишади. 34 гектарли мажмуани зиёрат қилиш Баҳоуддиннинг волидаси Биби Орифа зиёратидан бошланади. Ушбу зиёратгоҳга 500 метр масофада боғ йўлаги орқали борилиб, сўнгра мазкур йўлдан яна орқага қайтилади. Ёшу қари ҳар бир зиёратчи 1 км масофани албатта босиб ўтади. Зиёрат қойдасига айланган мазкур одат зиёратчиларнинг саломатлигига катта таъсир кўрсатади.

Зиёрат инсонда жисмоний маданиятни шакллантиради, иродали ва сабрли бўлишга ўргатади. Бухоро воҳасида шифобахш хусусиятга эга бўлган зиёратгоҳлар жуда кўп. Хожа Зафарон (Ромитан тум.), Хожа Уббон (Ромитан тум.), Хўжа Якшаба (Когон тум.), Хўжа Исмадуллоҳ (Бухоро шах.) ва бошқалар. Ромитан тумани Чўли Урганжий массивида жойлашган Хожа Уббон зиёратгоҳи фаол зиёрат объекти саналиб, тери-таносил касалликлари, айниқса, “витиго” (пес) касалига чалинганлар шифо топишади. Даволанувчиларнинг фикрича, қудуқнинг шифобахш суви, қуёш нури, тупроқ ва иқлим ўзининг шифобахш хусусиятларига эга. Тупроқнинг маълум қисмида инсон организми учун зарур бўлган кимёвий моддалар мавжуд. Шу сабаб беморлар бир ой давомида зиёратгоҳ атрофидаги чўлнинг қизиган тупроқлари устида оёқланг, жазирама қуёшда танани тоблаб бир неча чақирим юришади[5;38].

Одатда зиёрат давомида овқатланиш рационига қатъий амал қилинади. Жисмоний ҳаракат талаб этилгани боис, калорияга бой таомлар истеъмол қилиниши мақсадга мувофиқ. Жаҳон туризм стандартларига кўра уч маҳал овқатланишда калория даражаси нонуштада-35%, тушликда-40%, кечки овқатда -25% бўлиши талаб этилади. Ҳар бир зиёратчи учун кунлик озиқ-овқат нормаси (граммда) тахминан қуйидагича: нон – 300 гр, гўшт – 120 гр, колбаса – 50 гр, сыр – 25 гр, ширинлик – 150 гр, гуруч -140 гр, макарон – 50 гр, сут -50 гр, туз – 15 гр, чой, кофе – 15 гр, кўкат ва зираворлар – 30 гр[3;19-20]. Шифокорларнинг тавсияга кўра кунлик овқатланиш рационидан тахмина 120 гр оқсил, 60 гр ёғ ва 500 гр углеводород бўлиши керак.

Демак, зиёрат инсон саломатлиги манбаи экан, ушбу манбадан йилида икки уч марта унумли фойдаланиш зарур. Зеро, зиёрат нафақат ички хотиржамлик ва енгиллик, балки ҳам маънан, ҳам жисмонан саломатлик гаровидир.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. –Москва – Санкт-Петербург. Изд.“Невский фонд” “Издательский дом Герда”.2003..
2. Йўлдошев Н., Бобожонов Ш. Баҳоуддин Нақшбанд тарихий-меъморий мажмуаси. –Т.: Наврўз.2019.
3. Макаревич Э.А. Туристские походы выходного дня. Практические советы новичкам. 3-е издание. – Минск. Изд.: Полымя.1990.
4. Минделевич С. Туризм для всех. // Научно-популярная серия.Физкультура и спорт. №10-11/1988.
5. Олимов М., Фахриев С. Хожа Уббон ибн Усмон ибн Аффон зиёратгоҳи. – Т.: Шарқ.2018.
6. Сухарева О.А. Ислам в Узбекистане. –Т.: изд. Академии наук Узб.ССР.1960.
7. Христов Т.Т. Религиозный туризм. –М.: АСАДЕМА.2005.

РУС ОЛИМЛАРИНИНГ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР БОРАСИДА ОЛИБ БОРГАН  
ИЗЛАНИШЛАРИ

*Икромов А.А., изланувчи,*

*Бухоро Давлат Университети, Бухоро, Ўзбекистон.*

*Аннотация:* Ушбу мақолада рус олимларнинг ҳаракатли ўйинларни келиб чиқиш тарихи, унинг бола тарбиясидаги ўрни, аҳамияти ва жисмонан ривожланиши учун самарадорлигини атрофлича ёритилган.

*Калит сўзлар:* Ҳаракатли ўйинлар, жисмоний тарбия, педагогик тажриба, ўйин элементлари, мактабгача ёшдаги болалар, мустақил фаолият, мактабгача таълим.

**Долзарблик.** Таълим тизимида олиб борилаётган кенг кўламли ислохотлар замирида, аввало, Янги Ўзбекистоннинг буюк келажагини барпо этишда асосий таянч ҳисобланган ёш авлодни тарбиялаш вазифаси ётади. Айниқса, олий таълим тизимида сифатли, рақобатбардош, ўз соҳасининг моҳир мутахассисларини таёрлаш устувор вазифалардан бири саналади. Шу аснода таълим-тарбия жараёнларини самарали усул ва воситаларидан, шунингдек, жаҳон тажрибасидан фойдаланган ҳолатда ташкил этиш ҳам ниҳоятда муҳим. Бу борада рус олимлари томонидан илмий тадқиқот кўзгусига олиб чиқилган жиҳатларнинг атрофлича ёритилиши нуқтаи назаридан мавзу долзарблик касб этади.

**Тадқиқот мақсади.** Ҳаракатли ўйинларнинг ўрганилишида рус олимларнинг олиб борган тадқиқотларни ўрганиш, ҳозирги Россия федерацияси ҳудудида яшаган аҳолининг турмуш тарзида ҳаракатли ўйинларнинг эгаллаган ролини аниқлаш, бундай усулнинг самарадорлик даражасига эътибор қаратиш. Ўз навбатида, тизимга оид тарихий тажрибани бағунги кун талабларига мос равишда ҳаётга тадбиқ этиш.

**Тадқиқот методлари.** Бунда асосан таҳлил, қиёслаш, таққослаш каби бир қатор усул ва методлар қаторида олий таълим тизимининг педагогик вазиятлари, яъни жорий таълим восита, метод ва усуллар мажмуи орқали бўлажак педагог-ходим (ўқитувчи)нинг ижтимоий мавқеида мазмун-моҳият томонларига эътибор қаратиш, инсонпарварлик (гуманистик) тамойилларини рўёбга чиқаришга қаратилган илмий манбалар таҳлил этилди.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Ҳаракатли ўйинларнинг таълимий ва бадий қадриятлари ҳозирги кунгача сақланиб қолган. Россиянинг педагогик тарихида ҳаракатли ўйинларга катта аҳамият берилади. Улар жисмоний тарбия асоси сифатида кўриб чиқилган. XIX асрнинг иккинчи ярмида таниқли ўқитувчилар Н.И.Пирогов, кейинчалик Э.Н.Водовозова, П.Ф.Каптерева ва бошқаларнинг асарлари мавжуд бўлиб, улар ҳаракатли ўйинларнинг боланинг ёшга боғлиқ эҳтиёжларига жавоб берадиган фаолияти сифатида муҳимлигини таъкидлашади.

Россия жисмоний тарбия тизимининг асосчиси П.Ф.Лесгафт ҳаракатли ўйинларга алоҳида жой ажратди. Ўйинни жисмоний машқлар сифатида белгилаб, унинг ёрдамида бола ҳаётга тайёргарлик кўради, ташаббускорлик мустақил ҳаракатли фаолияти ўйинида ривожланади, боланинг ахлоқий фазилатлари юзага чиқади. П.Ф. Лесгафт ҳаракатли ўйинларда аниқ мақсад борлигини кўрсатди. Бундан ташқари ўйин шакли мақсадга мос келиши керак. Ўйиндаги ҳаракатлар боланинг ўзини ўзи бошқариш қобилиятига мос келиши ва "қониқиш туйғусини" ошириши керак. Ўйинда ишлатиладиган ҳаракатлар олдиндан тизимли машқларда бола томонидан қабул қилиб олинishi керак.

П.Ф. Лесгафт аста-секин ўйин мазмуни ва қоидаларини мураккаблаштиришни тавсия қилади. Бунинг учун янги машқлар, шароитлар, ҳаракатлар, яъни ўйин вариантларини тақдим этди. Ўйиннинг турли хил вариантларидан фойдаланиш болага таниш бўлган ҳаракатларни янада ривожланган талаблар билан такрорлашга имкон беради ва унинг ўйинга бўлган қизиқишини сақлаб қолишга ёрдам беради. Ўйин ўз-ўзидан амалга оширилади. Лесгафт роллари ва ҳаракатларининг тақсимланиши ўйинчиларни таъминлайди. Шу билан бирга, у ўйин қоидаларига риоя қилишга катта эътибор беради. П.Ф. Лесгафт ҳаракатли ўйинларни боланинг шахсиятини диверсификация қилиш, унинг ҳалоллиги, ростгўйлиги,

чидамлилиги, ўзини тута билиши ва камерадариясини ривожлантириш воситаси деб ҳисоблаган. У болани ўзини ўзи бошқаришга ўргатиш учун ўйинлардан фойдаланишни тавсия қилди, “унинг фикрлаш тарзини тийиб, шу билан ўз ҳаракатларини онга бўйсундиришга ўргатди”.

П.Ф. Лесгафтнинг сўзларига қараб, доимий ўйинларни қўшиб олиб, ҳаракатларни бошқариш, таниш қобилиятини ривожлантириш хусусиятларни ўзида кашф эта олади. Ўқиш бўйича бола тезкор, мақсадга мувофиқ ва ҳаракатларга ўрганади; қоидаларга риоя қилади, ҳамкорликни таянади. П.Ф. Лесгафтнинг ғояларини бирлаштирадиган издошлари В.В. Гориневский, Э.А. Аркин фикрларида ўз аксини топган. В.В. Гориневский ҳаракатли ўйинни болаларда шахсни шакллантириш воситаси сифатида қарайди. У боланинг ўйинда бошдан кечирадиган ижобий ҳис-туйғуларнинг даволанишига катта аҳамият берди. Хурсандчилик, кулгили, у ўйин фаолиятининг зарурий шарти деб ҳисоблаган, уларсиз ўйин ўз маъносини ёъкотади. Ижобий ҳис-туйғулар боланинг танасини даволайди дея таъкидлаган.

В.В. Гориневский ўйин сюжетининг таълимий аҳамияти ва уни амалга ошириш методологиясига жиддий талаблар қўйди. У ўқитувчидан ҳиссиётни, ҳаракатлар эстетикасини, болага индивидуал ёндашишни, ўйин қоидаларига аниқ риоя қилишни талаб қилди. В.В.Гориневский ўйинда бола ҳаракатларининг экспрессивлиги ва нафислигини тарбиялашга катта аҳамият берган. У болалар учун мавжуд бўлган рақобат элементларини ўйинларга киритишни ўринли деб билди. Бундан ташқари, болаларнинг бир-бирига нисбатан ҳаяжонлари, ҳис-туйғулари, хайрихоҳлигини ҳам ҳисобга олган. Ўқитувчининг зарур кўрсатмаларини ҳисобга олган ҳолда, В.В.Гориневскийнинг фикрига кўра, мусобақалар болаларни ижобий ахлоқий фазилатларга ўргатиш учун ўйинларга бўлган қизиқиш ва ҳиссий кайфиятни уйғотиш учун ишлатилиши мумкин.

Э.А. Аркин очиқ ҳавода ўйнаш болани ривожлантиришнинг ажралмас воситаси, мактабгача таълимнинг асосий воситаси деб ҳисоблаган. У ўйиннинг афзалликларини унинг ҳиссий бойлиги, жозибаси, боланинг ҳаракатчан кучида таъсир этишини, унга қувонч ва мамнуният бахш этишда асосий рол ўйнайди деб таъкидлайди. Ўйин катта мушак гуруҳларининг ишига ҳисса қўшади ва ундаги ҳаракатларнинг хилма-хиллиги чарчокнинг олдини олади ҳамда у шахсий ташаббускорлик, психофизик фазилатларни ривожлантиради ҳаттоки жасорат, топқирлик, интизом анализатор тизимларини шакллантиради дея таъкидлайди.

Э.А. Аркин ўйиннинг самарадорлигини ўқитувчига, болага қизиқиш, ўйинни тўғри тушунтириш, ролларни тақсимлаш ва умумлаштириш учун муҳим ролни тайинлади, агар керак бўлса, ўқитувчи ўйинга муваффақиятли уланиши мумкин.

Л.М. Коровин томонидан олиб борилган тадқиқотлар беш ёшли болада ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлигини, рақобат усуллари ва ижодий вазифаларни аниқлади. Катта ёшдаги мактабгача ёшдаги болаларга бошланғич ҳаракатларини такомиллаштириш босқичида ўқитишнинг мақсадга мувофиқлиги М.В. Потехиннинг изланишлари билан тасдиқланади.

Э.Я.Степаненкованинг педагогик тажрибасида катта ёшдаги болаларда ҳаракатли ўйинларда космосда ёъналишни шакллантиришнинг самарадорлиги, хавфсиз кўча ҳаракати бўйича ўйинда машқ қилиш, ҳаракатларнинг ижоди, экспрессивлиги ва гўзаллигига эътибор берган. Н.В. Полтавтсева ва Э.А.Тимофеева ҳаракатли ўйинда мактабгача ёшдаги болалар орасида ўзини ўзи ташкил этишни шакллантириш ва ёш болаларда ҳаракатли ўйинларда асосий ҳаракатларни ривожлантиришнинг мақсадга мувофиқлиги тўғрисида маъруза қилишган.

**Хулоса.** Шундай қилиб, ўйин ҳақидаги илмий ва услубий адабиётларни таҳлил қилиш асосида қуйидаги хулосаларни чиқаришимиз мумкин.

1. Ҳаракатли ўйиннинг келиб чиқиши - бу катталар учун болага мос бўлмаган нарсаларни моделлаштиришда ёрдам беради.
2. Ўйинлар ёш авлодни ҳаётга, меҳнатга тайёрлаш мақсадида яратилган.
3. Ўйинлар ҳаётга тайёрлигини текшириш учун пайдо бўлиши учун асос бўлади.



4. Ўйинлар ҳаракатнинг асосий турларини ривожлантириш ва такомиллаштириш мақсадида яратилган.

Россиянинг этакчи ўқитувчилари ва психологлари ўйин назариясини яратишда муҳим ҳисса қўшдилар. Ўйин назарияси ва методологиясининг саволлари Д. Б. Элконин, А. А. Леонтев, А. В. Запорожетс, Н. Н. Поддяков ва бошқалар томонидан ишлаб чиқилган. Ҳаракатли ўйинларнинг мазмуни, ташкил этилиши ва услубиятини ривожлантиришда А. И. Бикова, М. М. Конторович, Л. И. Михайлова, Т. И. Осокина, Э. А. Тимофеева, Л. В. Артамонова ва бошқалар асарлари муҳим рол ўйнаган.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Лесгафт П.Ф. - «Руководство к физическому образованию детей школьного возраста» 1901-1904 йил
2. Аркин Э.А. - Дошкольный возраст, его особенности и гигиена. — [Москва]: Гос. изд-во, 1921й-430 б
3. Аркин Э.А. - Личность и среда в свете современной биологии. — Изд., испр. и доп. — М.-Л.: Гос. изд-во, 1927 й — 260 б.;
4. Коровин В. Л. Семен Сергеевич Бобров. Жизнь и творчество. — М.: Academia, 2004 й — 320 б.

## ABU ALI IBN SINONING TA'LIM-TARBIYA VA JISMONIY TARBIYA MASALASI TO'G'IRISIDAGI G'OYALARI

*Kurbanov J.I., o'qituvchi,*

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

*Annotatsiya: Ibn Sino kishi organizmini chiniqtirishda tabiatning tabiiy kuchlaridan: havo, suv, quyoshdan jismoniy mashg'ulotlar bilan qo'shib olib borish va foydalanishga katta e'tibor beragan.*

*Kalit so'zlar: Faylasuf, uqalash, buyuk, sharq, O'rta Osiyo, hammon, jismoniy mashq.*

**Dolzarbliqi.** O'zbek zamini buyuk zotlarni dunyoga bergan. Imom al-Buxoriy, Termiziy, Al-Farg'oniy, Axmad Yassaviy, Baxovuddin Naqshbandiy, Amir Temur, Alisher Navoiy, Bobur, Al-Xorazmiy, Jaloliddin Manguberdi kabi dong'i dunyoga taralgan allomalari va sarkardalari bilan sharaflanib, ulug'langan yurtidir. Jahon madaniyati, ilmi va taraqqiyotiga ulkan hissa qo'shgan ana shunday ulug' insonlardan biri sifatida buyuk faylasuf olim Abu Ali ibn Sino ham doimo faxr bilan tilga olinadi. Uning bebaho ilmiy merosi chuqur o'rganilib, doimo ardoqlanib kelinmoqda.

Bizning qadimiy va go'zal diyorumiz nafaqat Sharq, balki jahon sivilizatsiyasi beshiklaridan biri bo'lganini halqaro jamoatchilik tan olmoqda va e'tirof etmoqda. Bu tabaruk zamindan ne-ne buyuk zotlar, olimu ulamolar, siyosatchi va sarkardalar yetishib chiqqani, umumbashariy sivilizatsiya va madaniyatning uzviy qismiga aylanib ketgan dunyoviy va diniy ilmlarning, ayniqsa, islom dini bilan bog'liq bilimlarning tarixan eng yuqori bosqichga ko'tarilishida ona-yurtimizda kamol topgan allomalarning xizmatlari beqiyos ekani bizga ulkan g'urur va iftixor bag'ishlaydi.

Abu Ali Ibn Sinoning ta'lim-tarbiya to'g'risidagi g'oyalarida jismoniy tarbiya masalasi g'oyat muhim o'rin tutadi.

**Tadqiqot maqsadi.** Xalq og'zaki ijodida va buyuk mutafakkir, shoirlar, asarida jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullangan kishilarning kuchli, qo'rqmas, botir, sog'lom bo'lishlari har qanday dushmani yenga bilishlari to'g'risida juda ko'p ma'lumotlar bor. Lekin O'rta Osiyoda X asrgacha jismoniy mashg'ulotning kishi organizmiga ta'siri to'g'risida ma'lum bir ta'limot bo'lmagan edi. Kishi organizmini chiniqtirishda jismoniy mashg'ulotning roli katta ekanligini tabiiy-ilmiy tomondan Ibn Sino asoslab berdi. U muntazam kurashda jismoniy mashq qilib turish, boshqa ritmilarga (ovqatlanish, uyqu, badanni toza tutish) qat'iy rioya qilish sog'likni saqlashda eng muhim va asosiy shartlardan biridir, deb biladi.

**Tadqiqot metodlari.** Ibn Sino kishining anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda "Jismoniy mashq kishini ketma-ket chuqur nafas olishiga majbur qiladigan ixtiyoriy harakatdir", - deb jismoniy mashg'ulotga tarif beradi.

Shuning uchun ham Ibn Sino jismoniy mashq bilan mustaqil shug'ullanadigan kishining organizmi juda mustahkam bo'lib, har qanday kasalliklarni yengib o'tishga qodir bo'lishini isbot qilishga harakat qiladi. Uning "Normal sur'atda va o'z vaqtida jismoniy mashq bilan shug'ullanuvchi odam buzilgan tufayli kelgan kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi", - deyish

diqqatga sazovordir. Ibn Sino jismoniy mashq bilan shug'ullanib yurgan kishi birdaniga ritmini buzsa, salomatligiga zarar keltiradi, bunda "Kishi, ko'pincha ingichka og'riq kasalligiga uchraydi" degan fikrni bayon etadi.[1]

Ibn Sino jismoniy mashq bilan muntazam shug'ullanadigan odamning organizmida keraksiz moddalar to'planib qolmasligini, badandagi tabiiy issiqliklarning oshirishini va organizmni yengil, chaqqon bo'lishini isbot qilib beradi.

Ibn Sino o'zining bu asari "Tib qonunlari" ning birinchi kitobida jismoniy mashg'ulotni kishining yoshiga, sihat-salomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha shakl va odatlarda o'tkazish kerakligini ta'kidlaydi. Ayniqsa, bolalik, o'smirlik, yigitlik va qarilik chog'larida kishi jismoniy mashg'ulotga turlicha munosabatlar bo'lishi kerakligi masalasini ko'tarib chiqishi Ibn Sinoning odam anatomiyasi va fiziologiyasini mukammal bilganidan, kishi organizmining doimo taraqqiy etib borishini ilmiy asosda tushungaligidan dalolat beradi.

Bola organizmining normal o'sishi uchun uni havosi toza, harorati o'rta darajali uyda uxlatishni, uyga o'tkir yorug'lik tushirmaslikni, tinchlik bo'lishini ta'minlashni taklif qiladi. Bolani yo'rgaklab yotqizganda, uning barcha organlarining to'g'ri turishini ta'minlashga e'tibor berish organizmning, to'g'ri o'sishiga, mustahkam va sog'lom bo'lishga olib keladi. Ibn Sino bolani yotqizganda, uning boshqa a'zolaridan badan turish kerak, qo'l-oyoq umurtqa pog'ona va bo'ynini qiyshaytirib qo'ymaslik kerak, deb maslahat beradi. Uyqudan keyin bolaning tetikligini oshirish uchun cho'miltirish organizmni mustahkamlashga katta yordam beradi, deb uqtiradi.

Buyuk mutaffakir, ovqat kishi organizmining doimiy temperaturasini saqlab turishda va barcha organlarning ish faoliyatini boshqarib borishda birdan-bir manbaidir, deydi. Shuning uchun ham kishi o'z vaqtida ovqatlanishi lozimligini uqtiradi. Ovqatlanishda ritmi buzilsa, ayniqsa bolalarning ishtahasiga salbiy ta'sir etadi, bu esa bola organizmini kuchsizlantiradi, lanjlik, yalqovlik, uyqusizlik, paydo bo'ladi, natijada deydi olim – har xil kasalliklar vujudga kelishi mumkin.

Ibn Sino kishi organizmini chiniqtirishda tabiatning tabiiy kuchlaridan: havo, suv, quyoshdan jismoniy mashg'ulotlar bilan qo'shib olib borish va foydalanishga katta e'tibor beradi.

Olimning kishi organizmini chiniqtirishda "Sovuq suvda cho'milish" va "Hammomda (sauna) cho'milish" juda ham foydali ekanini eslatib o'tadi.

Ibn Sinoning hammomda cho'milishi haqida sportchilarga bergan maslahati ayniqsa diqqatga sazovordir. Uning fikricha "Jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullanuvchi kishi, butunlay xordiq chiqarmaguncha hammomga borishga shoshilmasligi" kerak. Ibn Sino sohasidagi bir qancha fikrlarida ilmiy tomondan asoslangan holda eng yaxshi, toza suv iste'mol qilish kerakligi, uning me'yori to'g'risida gapiradi. U toza oqadigan daryo suvini yerdagi chirindilar aralashmasdan, toshloqlardan oqadigan suvni toza suv deb biladi. Suvning yaxshi yomonligini bilish uchun og'irligi teng bo'lgan ikki parcha lattani yoki ikki bo'lak paxtani olib, ikki xil suvda ho'llanadi va tarozida tortiladi, qaysi latta parchasi yengil kelsa, o'sha latta parchasi botirilgan suv toza hisoblanadi. Lekin Ibn Sino suv har qancha toza bo'lmasin, undan har xil yuqumli kasalliklar o'tishi mumkin, shuning uchun ham suvni qaynatibib ichish kerak deydi.

Kishi organizmini chiniqtirishda quyosh nuridan to'g'ri foydalanish katta ahamiyatga egadir. Ibn Sino bu masalaga katta e'tibor berib, agar quyosh nuridan to'g'ri foydalanilsa, organizmda modda almashtirishning yaxshilanishi va natijada organizmning o'sishi va taraqqiyoti yaxshi bo'lishi, chiniqishi va nihoyat, kishining tetik bo'lishiga sabab bo'ladi, organizmda ortiqcha moddalarning to'planib qolishidan saqlaydi, bosh og'rig'ini yo'q qiladi va miyani mustahkamlaydi, deb uqtiradi.

Kishi organizmini chiniqtirishda massajning (uqalashning) ahamiyati nihoyatda kattadir. Ibn Sino massajni, bir tomondan, davolash uchun, ikkinchi tomondan, charchashlikka qarshi kurashish shartlaridan biri deb hisoblaydi. Uning fikricha, massaj kuchli va kuchsiz bo'ladi. Kuchli massaj qilish organizmni chiniqtirishga yordam beradi, kuchsiz kilinadigan massaj badanni yumshatadi.

Ibn Sino qanday massaj qilish kerakligi masalasiga aniq to'xtalib, jismoniy mashq boshlanishidan oldin va mashq tugagandan keyin massaj qilish yo'llarini ko'rsatadi va tiklash massajiga ajratadi.

Ibn Sinoni tavsiya qilishicha, tayyorgarlik massajini jismoniy mashg'ulot boshlamasidan ilgari kilinadi, u barcha muskullarni mashq qilishga tayyorlashi kerak. Massaj qilish yengildan boshlanib, mashq qilish oldidan kuchaytiriladi.

Tiklash massaji jismoniy mashq tugagandan keyin qilinib, uni Ibn Sino "Tinchlatish" massaji deb ham ataydi. Bu massajning maqsadi taranglashib turgan muskullarni bo'shashtirishdan iboratdir.

Tiklash massaji. Ibn Sinoning ko'rsatishicha ma'lum yengil bir surashda olib borolishi keark, agar bu xil massaj kuchli "Qattiq va qo'pol ravishda olib borilsa, ayniqsa" bolalarda o'sish to'xtab qolish mumkin.

Ibn Sino jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlarda faqat jismoniy mashqqa tarif beribgina qolmasdan, balki uning har xil turmush borligini va ulardan qanday qilib foydalanish kerakligini ham ko'rsatib o'tadi. Ibn Sino jismoniy mashg'ulotning roli xaqida gapirar ekan, uning kishi organizmi uchun foydali ekanligini ta'kidlaydi va jismoniy mashg'ulotga odamning shu jarayonida qiladigan harakatlari va maxsus jismoniy mashq harakatlari kiradi, degan fikrni ilgari suradi.

Maxsus jismoniy mashqlari Ibn Sino quyidagicha qiladi: "Kichik yoki katta; juda tez yoki sekin, mashqlar bo'ladi."

Tez harakatlarga: tortishish, musht bilan tortishish, tez yurish, nayza otish, qilichbozlik va nayzabozlik, otda yurish, yuqoridagi bir narsaga irg'ib osilish, bir oyoqlab sakrash, ikki qo'lni silkitish, arqonda yurish, oyoq uchlarida turib, qo'llarni oldga va orqaga cho'zish va tez harakat qilishlarni kiritadi.

Juda muloyim va yengil mashqlarga: arg'imchoklarda uchish, qayiq yoki kemalarda sayr qilishni kiritadi. Kuchli mashqlarga esa, tosh ko'tarish, otga va tuyaga minish, aravalarda yurishni kiritadi.

O'rta Osiyo xalqlari orasida, boshqa ko'pgina xalqlardagi kabi qadim zamonlardan buyon kurash keng tarqalib kelgan. Kurash kishi organizmini chiniqtirishda juda katta rol o'ynaydi. Ibn Sino shuning uchun ham sportning bu turiga juda katta ahamiyat berib, uning har xil turlarini yozib qoldirgan. Masalan: kurashning bir turini Ibn Sino quyidagicha tasvirlaydi:

"Kurashayotgan kishining biri raqibining o'ng qo'li tagidan o'ng qo'lini, chap qo'li tagidan chap qo'lini o'tkazib, uni quchoqlaydi. Keyinchalik raqibini o'ziga tortadi va uni o'ng yoki chap tomonidan tovlay boshlaydi. Shu kishi yoki bukiladi yo kaddini rostlaydi."

Ibn Sino kurashning yanada boshqa ko'pgina xillarini ko'rsatadiki, bo'lar uning xalq orasida mavjud bo'lgan kurash shakllarini umumlashtirib xalqlar orasida tashviqot va targ'ibot qilgan. Ibn Sino ko'rsatgan kurash usullari O'rta Osiyo xalqlari orasida xozirgacha saqlanib kelmokda va ular klassik kurash turi bilan xalq orasida e'tiborga sazovordir.

Ibn Sino kishi organizmidagi har bir organ o'ziga xos xususiyatga ega, shuning uchun ham har bir organni chiniqtirishda alohida mashqlar va undan foydalanish zarur, deb ko'rsatadi. Jumladan, ko'krak qafasi muskullarni va nafas olish organlarini chiniqtirish uchun past, goxo baland tovush chiqarish zarur, buning bilan faqat ko'krak qafasi va nafas organlarigina emas, balki og'iz, til ham harakatga keladi, ular ham mashq qildirilishi natijasida taraqqiy etib boradi. Bundan tashqari, nafas olish va nafas chiqarish bilan kishining barcha organlari mashq qiladi, qon tomirlari kengayadi.

O'rta asr sharoitida bu buyuk mutaffikning jismoniy tarbiya sohasidagi fikrlarini tabiiy-ilmiy tomondan asoslab berishi o'sha davrga nisbatan juda katta progressiv axamiyatga egadir. Lekin o'sha davrda Ibn Sinoning jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrini oddiy xalq ommasi o'zining hayotida qo'llay olmagan.

Ibn Sinoning jismoniy tarbiya to'g'risidagi ko'pgina fikrlari hozirgi davrda ham o'z kuchini yo'qotgan emas. Ota-onalar, tarbiyachilar va pedagoglar bulardan tanqidiy ravishda o'z amaliyot faoliyatlarida foydalanishlari mumkin. Buning uchun keng imkoniyatlar mavjuddir. [2]

Abu Ali Ibn Sino xaqida Hindistonning buyuk davlat arbobi javoxirlar Neru o'zining "Hindistonning ochilishi" degan asarida O'rta Osiyo olimlari, mutaffiklarini tilga olar ekan, fan taraqqiyotiga o'zining salmoqli hissasini qo'shgan Ibn Sino nomini alohida ta'kidlab: "Ulardan eng mashhuri doktorlar, podshohi" degan nomni olgan Buxorolik Ibn Sino (Avitsena) dir degan edi.

**Xulosa.** Ibn Sino merosini o'rganish bizning qarzimiz. Toki uning merosini o'rganib, bugungi kunda ham foydali bo'lgan jihatlarini olmas ekanmiz, yoshlarga "Ibn Sinodek alloma avlodimiz", deb faxr tuyg'usini singdirishimizdan naf bo'lmasa kerak. Al-Xorazmiy algoritmlaridan G'arb olami uyali aloqa vositalarini yaratib, inqilob qildi. Xitoy qadimdan meros qolgan igna bilan davolash usulini butun dunyoga targ'ib qilmoqda. Hindiston qadimiy xalq tabobatini zamonga moslab, dunyoda dori sanoati bo'yicha etakchi bo'ldi. Biz esa dunyoga mashhur Ibn Sino avlodlarimiz, degan quruq gapdan nariga o'toldikmi?

**Foydalaning adabiyotlar:**

1. Botirov X.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. T. "O'qituvchi" 1993 y. 34 b.
2. Xo'jaev P. Meliev P. Yunusova D.S. Jismoniy tarbiya tarixi T. Moliya 2011 y 130 – 138 betlar.

**XOTIN-QIZLARNING MILLIY XUSUSIYATLARI VA HOZIRGI DAVR JISMONIY MADANIYATNINNG TA'SIRI**

*Abduyeva S.S., o'qituvchi,*

*Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** *Markaziy Osiyo va hamda ularning madaniyati, marifati chuqur o'rnashib qlinishi (IX-XIX asir ) xotin-qizlarning ijtimoiy-ruhiy holatlari va tashqi kiyinish madaniyatiga o'z tasirini o'tkazdi. Shu asoada ayollarga va hattao endi voyaga yetayotgan qizlar ham paranjida yurish madaniyati odat tusiga aylangan. Ularning bir tomonlari hozirgi davrda ham "xijob" shaklida saqlanib, davom etib kelmoqda.*

**Kalit so'zlar:** *Xotin-qizlar ozodligi, paranji, xalq og'zaki ijodi, kasaba uyushmalari*

**Dolzarblik:** Bugungi kunda mamlakatimizda xotin qizlarning haq-huquqlarini himoya qilish va sport bilan shug'ullanishlari uchun keng imkoniyatlar yaratib berishda ayrim muammolar yuzaga kelishi natijasida ularda milliy va jismoniy madaniyatni shakllantirish muhim omil bo'lib hisoblanadi.

**Tadqiqot maqsadi:** Xotin qizlarning milliy xususiyatlari va hozirgi davr jismoniy madaniyatini yuksaltirish.

**Tadqiqot metodi:** Adabiy manbaalarni tahlil qilish metodi.

Qadimiy ajdodlar haqidagi afsonalar , har xil manbalar va ilmiy tadqiqotlarning natijalariga asoslanilsa , xotin-qizlar erkaklar va yigitlar bilan ijtimoiy mehnat , ov va turli marosimlarda barobar-teng ishtirok etishgan. "Avesto" , "Alpomish" , "Go'ro'g'li" , "To'maris" , "Qirq qiz" kabi tarixiy asarlar va xalq og'zaki ijodi xahrmonlarini eslashning o'zi bunday dalillarni isbotlab beradi.

Sharq xalqlarining, ayniqsa xazirgi O'zbekiston hududlarida yashab o'tgan xalqning ijtimoiy-madani turmush mafaniyati davrlari osha boyib, rivoj topgan. Bularni Abu Ali Ibin Sino, Farobiy, Al Xorazmiy, Beruniy, Amir Temur, Mirzo Ulug'bek, Alisher Navoiy va boshqa juda ko'p mutaffakkir olimlar ulug' zotlar xayoti hamda ularning qoldirgan ilmiy meroslaridan bilish mumkin. Ularda xotin-qizlar timsoli g'oyat ulug'langan va go'zalliklari, iffat va axloqlari baddiy jihatdan tavsiflangan. Markaziy Osiyo va hamda ularning madaniyati, marifati chuqur o'rnashib qlinishi (IX-XIX asir ) xotin-qizlarning ishtimoiy-ruhiy holatlari va tashqikiyinish madaniyatiga o'z tasirini o'tkazdi. Shu asoada ayollarga va hattao endi voyaga yetayotgan qizlar ham paranjida yurish madaniyati odat tusiga aylangan. Ularning bir tomonlari hozirgi davrda ham "xijob" shaklida saqlanib, davom etib kelmoqda. Xotin-qizlarning paranjida yurish mahalliy kishilarning xoxish vaistaglari asosida xilma-xil mazmunlarni keltirib chiqarganligini takidlash lozim bo'ladi. Yaniy ko'vchaga chiqmaslik, ariqdan sakrab o'tmaslik, xatto yaqin qarindoshlar oldida ham yuzini bekitib so'rashish va xokaza Bunday jihatlar Arab mamlakatlarida to'la taqiqlanmagan. Buni "Muhammadin Rasulullox"(1997), "Vijdon"na boshqa arab kinolarida ko'rish mumkin. "Xijib" va paranjilarda yurgan xotin-qizlarning barchasi ham vijdoni pok' xalol, eriga to'la sadoqatli deb bo'lmaydi. Bunday hayotiy voqeliklar xaqida "Paranji sirlari" , "Gulsara", "Nurhon" va boshqa ko'pgina giramatik asarlarda (p'savar) o'z ifodasini topgan . Ma'lumki XIX asrning II yarmida Chor Rossiyasi Markaziy Osiyoni o'rganish maqsadida o'z vakillari, olimlarni tez- tez yuborib

turgan. Ular mahalliy millat madaniyatini tarqata boshlagan. Oqibatda zo'rvonlik bilan Chor Rossiyasi Markaziy Osiyoni o'zining mustamlakasiga Rus tuzem maktablari, diramatik, asrlar sirk, turli xil tomoshalari bilan mahalliy millat orasiga kirib borgan va o'z maqsadlari yo'lida turli madaniy – ma'rifiy tadbirlarni tashkil qilishga. Bunday jihatlar ayniqsa 1917-yildagi oktabr inqilobidan keyin yangi shakl va mazmunda majburan keng tarqaldi. Ularni 1926-1928- yilda “xotin-qizlar ozodligi” uchun olib borilgan bemani tadbirlar, paranjilarni yoqish, yosh ayollarni turli ishlarga jalb etish kabi tadbirlar misolida qiyin emas. Ular haqidagi juda ko'p kitoblar, maqollar, tarixiy muzeylarning ekspanatlari guvohlik beradi. Qadimgi davrlarda xotin-qizlar uchun mahsus madrasalar bo'lmada, uy sharoitida podshohlar, xonlarning saroylarida xotin-qizlar tahsil olishgan. Natijada Uvaysiy, Nodirabegim kabi isdedotli shoirlar, davlat arboblari yetishib chiqqan ( XVII-XVIII asr ) . Islom dini taqdid etgan ba'zi bir ma'rifiy – madaniy jihatlarga qaramasdan xotin-qizlar orasida ishtimoy –mehnat va turmush sohasida taroqiyparvarlar bo'lishgan. Bu jihatlar aynisa sobiq sho'rolar (savetlar) mustamlakachligi va istilosi davrida bir muncha “Uyg'onish” davriga aylangan. Bunda Xamza Xakimzoda, Sadiridin Ayniy, Qoriy-niyoziy, Behbudiy va boshqa ko'pgina madaniyat arboblari, ma'rifatparvarlarining ro'li katta bo'lgan. Natijada Tamaraxonim , Gavhar Raximova (opa singil Petrosyanla, Farg'na ) Xalima Nosirova, Lutfixonim Sarimsoqova, Sora Eshonto'rayova, Mukarrama Turg'unboyova kabi atoqli artistlar, Zulfiya Israilova, Oydin Sobirova, Saida Zununuva kabi shoirlar, Oliya Sultonova (ipakchilik, Farg'ona), Mastura Azizova (tiraktor haydovchi, urush va keyingi yillarda, Samarqand), Tursunoy Oxunova (paxtachilik, Yangi yo'l ) kabi mexnatkash ayollar, Yodgor Nasiridinova, Raxima Boboyova, Vasila Sodiqova kabi davlat va partiya arboblari, Hadicha Suloymonova (Huquqshunos) Aminova (tarix kabi ilim fan namayondalari yetishib chiqqan va ular xalq va vatanga xizmat qilishib kelganlar.

Bugun o'zbek ayoli ishlab chiqarish, ilm-fan, tadbirkorlik, san'at, sport, hunarmandchilik, qo'yingki, barcha sohalarida ulkan muvaffaqiyatlarga erishmoqda. Xotin-qizlar davlat va jamoat tashkilotlari, korxonalar, tashkilot va muassasalarga rahbarlik qilmoqdalar. Respublikamizda xotin-qizlarni ijtimoiy-huquqiy jihatdan himoyalash, ayollarning jismoniy, ma'naviy va intellektual saviyasini yuksaltirish borasida amalga oshirilayotgan keng qamrovli ishlar o'z samarasini bermoqda. Mamlakatimizda tizimli ravishda bir-birining uzviy va mantiqiy davomi sifatida amalga oshirib kelinayotgan Davlat dasturlarida ham xotin-qizlar manfaatlariga yo'naltirilgan tadbirlarga alohida e'tibor qaratib kelinayotganligi ularga bo'lgan e'tibor va g'amxo'rlikning yana bir yorqin ifodasidir. Respublikada eng yirik jamoat tashkiloti hisoblangan kasaba uyushmalari faoliyatida ham xotin-qizlar va ularning mehnat sohasidagi huquqlari va ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlarini himoyalash masalasi alohida o'rin tutadi. Bunda kasaba uyushmalari faoliyatining asosini tashkil etuvchi jamoa shartnomalari va kelishuvlar, ularni amalga oshirish mexanizmi hisoblangan ijtimoiy sheriklikning ahamiyati nihoyatda kattadir. Shu bois O'zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashining yaqinda bo'lib o'tgan II majlisida kasaba uyushmalarining ijtimoiy sheriklik sohasidagi faoliyatini takomillashtirish, ijtimoiy sheriklar va ijro hokimiyati bilan o'zaro hamkorligini mustahkamlash masalalariga alohida e'tibor qaratildi.

Bu yo'nalishdagi ishlarda amaliy natijalarga erishish, kasaba uyushmalari faoliyatiga zamon talablaridan kelib chiqib, yangicha yondashgan holda faoliyat samaradorligini oshirishga qaratilgan ustuvor vazifalar belgilab olindi. Bunda biz uchun mamlakatimiz rahbarining Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining 2010 yil 12 noyabrda o'tkazilgan qo'shma majlisidagi «Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish Konsepsiyasi» mavzuidagi hamda 2010 yilda mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish yakunlari va 2011 yilga mo'ljallangan eng muhim ustuvor yo'nalishlarga bag'ishlab 2011 yil 21 yanvarda o'tkazilgan O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining majlisidagi ma'ruzalarida belgilangan ustuvor yo'nalishlar dasturulamal bo'ldi. Federatsiya kengashining

Xotin-qizlar bilan ishlash komissiyasi xotin-qizlarning mehnat huquqlari hamda ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlarini himoyalash, reproduktiv salomatligini mustahkamlash, xotin-qizlar va ularning farzandlarini sog'lomlashtirish, ishlovchi ayollarning malakasini oshirish ishlarida faol ishtirok etish masalalariga alohida e'tibor qaratmoqda. Shuningdek, xotin-qizlarni dam oldirish, ma'naviy saviyalarini yuksaltirish, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish hamda bu orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish bilan bog'liq tadbirlar ham komissiya ish rejasidan alohida o'rin egallagan. O'zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashi xotin-qizlarning bandligi borasidagi ishlarda, xususan, kasanachilik yo'nalishi imkoniyatlaridan keng foydalanish va albatta, bunda bosqichma-bosqich samaradorlikka erishishda davlat va jamoat tashkilotlari bilan o'zaro hamkorlikni mustahkamlash yo'lidan bormoqda. Shuningdek, kam ta'minlangan, ko'p bolali, boquvchisini yo'qotgan, nogiron ayollarning ijtimoiy-iqtisodiy va huquqiy manfaatlarini himoyasini kuchaytirish hamisha e'tiborimizda bo'lib qolmoqda. Yana bir muhim masala, bu — Kichik biznes va xususiy tadbirkorlik yilida joylarda barpo etilayotgan yangi ish o'rinlarida mehnat qilayotgan xotin-qizlarning mehnat sohasidagi huquqlari va ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlarini himoyasidir. Ularga xavfsiz va yetarli ish sharoitlari yaratilishi, kasbiy malakalarini oshirish ishlariga ko'maklashish endilikda Xotin-qizlar bilan ishlash komissiyalarining doimiy diqqat markazida bo'ladi. Kezi kelganda, kasaba uyushmalari faoliyatini mustahkamlashda xotin-qizlarning alohida o'rin tutishini ta'kidlash joiz. Binobarin, a'zolarimizning 3 million 300 ming nafarga yaqini, ya'ni 48,9 foizini ayollar tashkil etadi.

Bugungi kunda O'zbekiston kasaba uyushmalari Federatsiyasi kengashi tomonidan davlat hokimiyati, prokuratura, sud organlari bilan aloqalarni mustahkamlash, huquq-tartibot idoralari bilan hamkorlikda tadbirlar ishlab chiqish borasida amalga oshirilayotgan ishlar mehnat sohasida ayollarni huquqiy jihatdan himoya qilish samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Ta'kidlash joizki, korxonalar, tashkilot, muassasalar ishchi-xodimlari va tadbirkorlar o'rtasida o'tkaziladigan Respublika «Salomatlik» spartakiadasi ham xotin-qizlar keng jalb etilyapti. Ayollar oila farishtalari, ro'zg'or sarishtalaridir. Bugungi kunda kasaba uyushmalarining joylarda keng quloqchilik yoyayotgan tashabbusi — O'zbekiston Respublikasi davlat mustaqilligi tantanalarida yangidan-yangi go'zal bog'lar barpo etish tadbirlarida ham xotin-qizlarimiz o'zlarining dono va tadbirkorona maslahatlari, nozik didlari bilan munosib hissa qo'shmoqdalar. Kasb-hunar kollejlari bitiruvchilarini ishga joylashtirish maqsadida kasaba uyushmalari tomonidan joylardagi kasaba uyushma organlari va kasb-hunar ta'limi markazi boshqarmalari hamkorligida «Usta-shogird» yo'nalishi amalga joriy etilmoqda. Bu birinchidan, o'g'il-qizlarimizni ish bilan ta'minlashga, qolaversa, ularning malakali mutaxassis bo'lib yetishishlariga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. «Tarixiy xotirasiz kelajak yo'q». T.: O'zbekiston.1998.132-b. 7-tom.
2. Abdumalikov R.A., Alibekov Sh., Norkulov Sh. «Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari». Toshkent, 1995.
3. Akramov A.K. «O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sport tarixi» o'quv qo'llanma. T. O'zDJTI 1997 yil

**УДК 796.323.2**

## **АЁЛЛАР БАСКЕТБОЛИНИНГ ҲОЗИРГИ ДАВРДАГИ ҲОЛАТИ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ**

**Фармонов Ў.А., ўқитувчи,**

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация. Ҳар қандай ижтимоий жараён сингари баскетбол ҳам босқичма-босқич тарзда ривожланиб бормоқда. Ҳозирги пайтда аёллар баскетболи юқори даражадаги потенциал билан белгиланади ва бунда ўйиннинг фаол шакл ва услублари мунтазам қўлланилади. Аёл ўйинчиларнинг ҳимоядаги ҳаракатлари илгаригидан анча ихчам, ва самаралироқ бўлиб қолган.*

*Психологик муҳит ҳам ўзгариб бормоқда, жамоаларда зарур бўлган атлетик хусусиятларни ишига солган ҳолда кескин яккама-якка кураш олиб борилмоқда бироқ аёллар баскетболида ўзига*

яраша қийинчиликлар ҳам мавжуд бўлиб хусусан, ҳимоя билан боғлиқ бўлган ҳаракатларни ҳар бир мураббий ўзича талқин этиши кузатилмоқда, терма жамоадаги баскетболчи қизларда ҳам ўз навбатида ҳимоявий ўйинга нисбатан турлича муносабатлар кўзга ташланаяпти.

**Калит сўзлар.** Ҳимоя, ҳужум, сават, тўп, система, муқкул, мувозанат, ҳаракат, ЖЕЛ, МПК, МКД, аэробик, анаэробик, динамика, гемодинамика, тонус, абсолют, велоэргометр, атлетизм, геркулес, иргитиш, микроцикл, тезкор, куч.

**Долзарблиги:** Аёллар спортининг ривожланган хорижий мамлакатлар матбуотида ёритилишини ўрганиш ва буни миллий нашрларда тадбиқ қилиш “Матбуотда аёллар спортининг ёритилиши: миллий ва хорижий тажриба” мавзусидаги мақоланинг асосий мақсади ҳисобланади. Маълум бир спорт турининг муайян ҳудудда ривожланиши унинг шу ҳудуддаги оммавийлиги билан чамбарчас боғлиқдир. Бу фикрни жаҳон мамлакатлари таснифи орқали мисол келтириш билан асослаш ўринли. Масалан, АҚШда баскетбол қолган спорт турларига қараганда тараққий этган. Боиси, мамлакатда баскетболнинг оммавийлиги фоиз кўрсаткичларида юқорироқ ўринда туради. Мактаб ва таълим муассасаларида баскетболнинг фан сифатида ўрганилиши шу спорт турининг узлуксиз ривожланиб боришига замин яратган.

**Татқиқот мақсади:** Ҳозирги даврдаги аёллар баскетболи юқори даражадаги ҳужумкорлик ва ҳимоявий потенциал билан белгиланади ва бунда ўйиннинг фаол шакл ва услублари мунтазам қўлланилади. Ўйинчиларнинг ҳимоядаги ҳаракатлари илгаригидан анча ихчам бўлиб, омилкорлик билан такомиллаштирилган ва самаралироқ бўлиб қолган.

Ушбу узвий замонавий масалаларни ҳал этиш йўли билан ўйин олиб боришнинг янги шакллари қўлланилмоқда ва спорт майдонларида бир текис муваффақиятларни намойиш этувчи жамоани шакллантириш, ҳар қандай ижтимоий жараён сингари баскетбол ҳам босқичма-босқич тарзда ривожланиши: бунда юксалиш даврлари қонуний равишда ривожланишнинг нисбатан юқорилаб бориши билан уйғунлашади.

**Тадқиқотлар методлари:** илғор тажрибаларни ўрганиш, тажрибий машғулотларни ташкил этиш, психологик ва физиологик кузатишлар, жисмоний ривожланишни амалий назорат ўтказиш ва уларни натижаларини математик статистик таҳлил этиш услубларидан кенг фойдаланилган.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси;** Ҳозирда аёллар баскетболи юқори даражадаги потенциал билан белгиланади. Ўйинчиларнинг ҳимоядаги ҳаракатлари илгаригидан анча ихчам бўлиб, омилкорлик билан такомиллаштирилган ва самаралироқ бўлиб қолган.

Ҳужумда ишлатиладиган ўйин воситалари аниқ мувозанатлашган ва ўзаро тўлдириш принципига асослангандир. Ҳимоя ва ҳужумда жамоа бўлиб ҳаракатланишга зўр бериш техник ва тактик жиҳатдан универсаллашган ҳамда ўз ўйинларини юқори динамик ҳаракатларга асослай оладиган ўйинчиларнинг индивидуал ҳаракатланиши билан мантикий тарзда уйғунлашуви муҳим омилдир [1].

Аёллар жамоаларининг куч-қудратини ошириш мақсадида мутахассислар саватга тўп отишлар сонини ошириш, ўйин давомида ва жаримадан тўп отишда саватни аниқ мўлжалга олиш ҳолатларини кўпайтириш, ўз шчит ва рақиб шчитига тегиб қайтган тўп учун кураш самарадорлигини оширишга қаратилган тайёргарлик воситалари ва услубларини топиш учун фаол ҳаракат қилмоқдалар.

Ҳар қандай ижтимоий жараён сингари баскетбол ҳам босқичма-босқич тарзда ривожланилаяпти. Баъзи ҳолларда ушбу ўйин ривожланишининг бир қарашда яққол бўлиб кўринган тенденцияси аслида унинг истиқболларини қисқагина муддатга белгилаб беради холос. Ўйинни таҳлил этар эканмиз, шуни таъкидлаш жоизки, ҳозирги даврдаги баскетбол ривожланишига хос бўлган баъзи бир тенденциялар поёнига етиб бормоқда, масалан келгуси бир неча йиллар мобайнида жаҳон хаваскорлик баскетболи оламидаги етакчи аёл жамоаларининг ўйини умумий натижа, ҳужумлар сони, иккала шчит остида кураш жараёнида ютилган матчлар сони сингари кўрсаткичларга биноан барқарорлашди, дейишга барча асослар мавжуд [2].

Ўз-ўзидан равшанки, ушбу кўрсаткичларга қараб баскетболчи аёллар тайёргарлигини режалаштириш кам истиқболга эга ва бунда энг яқин келажакни башорат қилиш мумкин холос. Шу билан бирга шундай бир жараён кўзга ташланадики, яқин келажакда машғулотлар интенсивлиги ҳар томонлама ошади, атлетик тайёргарликнинг роли янада кучаяди, тезлик техникасини такомиллаштириш билан боғлиқ бўлган машғулотлар мазмуни сифат нуқай назаридан яхшиланади. Баскетбол соҳаси мутахассислари фикрича, ҳозирги даврда энг кучли аёллар жамоалари ўртасида фаолликнинг ҳамда ҳужумда ва ҳимояда техник ва тактик ҳаракатлар самарадорлигининг тенглашуви кузатиламоқда. Шу билан бир қаторда мусобақалар билан боғлиқ бўлган режимларга хос жисмоний ва психологик зўриқишнинг анчагина ортиши, ижрочилик маҳоратининг узлуксиз ва изчил ошиши, ўйинда қатнашувчи барча баскетболчи аёлларнинг жўшқинлиги ва эпчиллигининг тараққий этиши, шакллар ва схемаларнинг қаттиқлигидаги ўзгаришларни енгиб ўтиш ҳамда тезкор ва кўп ҳолларда импровизациялашган баскетболга ўтилиши яққол ташланади. Бунинг боиси шундаки, ўтган бир неча йиллар мобайнида кўпгина кучли ва ўйин йўналиши бўйича бир-биридан фарқ қилувчи жамоалар пайдо бўлди. Ўйин қоидаларида тез-тез бўлиб турадиган ўзгаришлар спортчи аёллар, мураббийлар ва илмий ходимлар томонидан ижодий ташаббусга туртки бўлиб хизмат қилмоқда[3].

Баскетболчи аёллар эркак ўйинчилардан тобора кўпроқ техникавий усулларни қабул қилиб олиб уларни юқори тезликларда бажармоқдалар. Ушбу мулоҳаза тўпни оширишга ҳам, галма-галдан иккала қўл билан дриблингни амалга оширишга ҳам тегишлидир. Бундан ташқари, шчит тагида тўп учун курашда ҳам сезиларли шиддат пайдо бўлган. Аёллар жамоалари ҳимояни зудлик билан ёриб ўтиб, ўрта ва узоқ масофалардан тўп узатишни амалга оширган ҳолда тезкор ўйин олиб борадилар. Масалан, баъзилар рақибни шчитга яқин чизикқа ўтказиб юборишни мумкин деб ҳисобласа, бошқа бировлар сапчиб қайтган тўп учун курашни новча ўйинчиларгина олиб бориши керак, деган фикрда бўладилар, яна бошқа ўйинчилар эса тўпга эга бўлган рақибни пассив ҳолда назорат қилиб тураверадилар.

**Аёллар организмнинг физиологик хусусиятлари** - аёллар ва эркаклар организми ўртасидаги тафовут гавда тузилиши, ҳаракатланиш хоссаларининг ривожланиши, алоҳида орган ва системаларнинг иш бажариши, ҳамда мускулларга тушадиган оғирликларга мослашишда ўз аксини топади. Аёлларнинг бўйи, вазни, елка кенглиги камроқ, тос суяги кенгрок, қўл ва оёқ узунлиги калтарок бўлади. Аёлларда, шунингдек, жисм маркази пастроқ жойлашган бўлади, бунинг натижасида улар оёқларга суянган ҳолда мувозанатни сақлаб машқлар бажариши мумкин.

Тана тузилишидаги тафовутлар болалик давриданок пайдо бўлади. 7-8 ёшгача ўғил ва қиз болалар ўсиши тахминан бир меъёрда кечади, аммо кейинги йиллар мобайнида қизларнинг ўсиши тезлашади ва 12 ёшга етганда улар ўғил болаларни қувиб ўтадилар, 15 ёшга тўлгач эса бунинг акси кузатилади. Қизларнинг тез ўсиши уларнинг эрта жинсий етилиши билан боғлиқдир. Жинсий тафовутлар умуртқа поғонасининг тузилишида ҳам ўз аксини топади: аёллардаги ушбу аъзо эркаклардагига нисбатан калтарок, бироқ бўйин ва бел қисмлар узунроқ бўлади, шу боис ҳам умуртқа поғонаси ҳаракатчанроқ бўлади. Айни ҳолат боғловчи аппаратнинг ғоят эгилувчанлигига боис бўлиб хизмат қилади. Аёлларда пайлар массаси нисбатан кам бўлади, яъни тана умумий вазнининг 30-35 фоизини, ёғ тўқимаси эса 28-30 фоизни ташкил этади. Машғулотлар натижаси ўларок аёлларда пай массаси ортиб боради, бироқ бундай ўсиш эркаклар учун хос бўлган меъёрга етмайди. Аёлларда пайлар кучи эркакларга нисбатан 10-30 фоиз кам бўлади. Аёлларда қайта эгилувчи пайлар кучи эркаклардагига нисбатан кам бўлади.

Аёллардаги энг юқори ўпка вентиляцияси эркакларга нисбатан 25-30 фоиз кам бўлади, ушбу фарқ 1 килограмм вазнга нисбатан олиб қараганда 60 фоизни ташкил қилади. Аёлларда нафас олиш тезлиги бирмунча юқори бўлиб, унинг теранлиги, нафас олишнинг бир дақиқалик ҳажми ва кислород истеъмол қилиш миқдори камроқ бўлади. Эркаклар билан бир хил иш бажарилганда аёлларда юрак уришининг ортиқроқ тезлашуви ва ўпка вентиляциясининг ошиши кузатилади. Ўрта масофаларга югуриш чоғида нафас олишнинг



эркаклар билан баравар дақиқавий ҳажми, нафас олишнинг тезлиги ва чуқурлигининг кам манфаатли нисбати ҳисобига эришилади. Аёлларда эркаклардан фарқли ўлароқ қоннинг зарбий ва дақиқавий ҳажми камроқ ошади: эркакларда қоннинг максимал ҳажми 37 литрга етса, аёлларда бу кўрсаткич 25 литрга тенгдир.

Аёл организмнинг аэробик ва анаэробик имкониятлари эркаклардагига нисбатан камроқ бўлади. Спортчи аёлларда МПК кўрсаткичи эркак спортчиларга қараганда 25-30 фоиз кам, яъни 3,5-4,5 литрга тенг бўлиб, эркак спортчиларда бу кўрсаткич 5-6 литрга тенг келади. Аммо бир килограмм вазнга нисбатан ушбу тафовут йўқолади. Ўғил болаларда МПКнинг максимал кўпайиши 13-14 ёшда, қиз болаларда 12-13 ёшда кўпайиши кузатилади /яъни бу кўрсаткич жинсий етилиш даврига тўғри келади/. 10 ёшдан 17 ёшгача бўлган спортчи қизларда МПК 230-350 мл оғирлигида бўлади. Ушбу кўрсаткичлар уларнинг ўғил тенгқурларига нисбатан анча камдир.

Кўп йиллик спорт машғулоти эркакларда аёлларга нисбатан аэробик имкониятларнинг кўпроқ ривожланишига олиб келади. Хусусан ўспиринлардаги МПКнинг абсолют кўрсаткичи 10 яшар спортчиларга қараганда 200фоиз зиёд бўлса, қизларда ушбу кўрсаткич атиги 89 фоизга тенгдир.

Кислород тақчиллиги шароитида ишлаш қобилияти аёлларда камроқ бўлади. Уларда эркакларга нисбатан МКД кўрсаткичи камроқ бўлади. Хусусан, машғулотлардан ўтган спортчи аёлларда кислород тақчиллиги 10-12 литрга тенг бўлса, эркак спортчиларда ушбу кўрсаткич 15 литрдан зиёддир. Аёллар организмдаги аэробик ва анаэробик имкониятлар тақчиллигига яраша уларда жисмоний иш қобилияти эркаклардаги иш қобилиятининг учдан икки қисмини ташкил қилади. Кам оғирлик тушганда аёлларда эркакларга нисбатан иш қобилиятининг учдан икки қисмини ташкил қилади.

**Баскетболчи аёлларни тайёрлаш услубияти** - Ҳозирги даврдаги баскетболда ижрочилик маҳорати атлетизм ва тезлик техникаси ҳамда ушбу омилларни муваффақиятли амалга оширишга асосланган. Шундан келиб чиққан ҳолда баскетболчи қизларни тайёрлаш методологиясидаги таянч нуқтаси сифатида қуйидагиларни қайд этиш мақсадга мувофиқдир: ҳар томонлама интенсивлаш, кўп йиллик атлетик тайёргарлик, узлуксиз ўйин тайёргарликлари, босқичма-босқич индивидуаллаш[4].

Интенсивлашиш - ҳозирги даврдаги баскетболда умумий ва етакчи тенденциядир. Ушбу тенденция ўйин давомида ҳаракатларнинг зичлигини оширишда, яъни маълум вақт давомида уларнинг сонини оширишда, техник ва тактик усуллари умуумий тарзда ва уларнинг алоҳида қисмларини бажаришда намоён бўлади. Шундан эътиборан машғулоти оғирликлари мусобақалар давомида тушадиган оғирликларга мувофиқ бўлиши хусусидаги асосий педагогик қоидага риоя қилиш борасидаги масала кўндаланг бўлади.

Мураббийлар орасида ҳозирда ҳам «аёллар баскетболида интенсивлаштиришга имконият борми?» деган савол тез-тез қўйилади. Биринчидан, онтогенез хусусида машғулотидаги интенсивликни оқилона ва изчил тарзда ошириш ҳақида гап кетади. Иккинчидан, баскетболчи қизларни тайёрлашда интенсивлаш йўли танланмас экан, функционал тайёргарлик бобида улар ўйин фаолиятининг ҳозирги қоида-қонунларини қабул қилишга қодир бўлмайдилар[5].

Баскетболчи қизларни тайёрлашни интенсивлаш билан боғлиқ бўлган методологик йўл-йўриқларини аниқ амалга ошириш тайёргарликнинг замонавий, илғор услубларини, биринчи навбатда интервал билан боғлиқ бўлган услубни қўллашга асосланган бўлиши шарт. Бунда шу нарсани ҳисобга олиш керакки, интервал усулини қўллаш мобайнида кўпроқ ўзгарувчан элемент бўлиб дам олиш вақти хизмат қилади.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Ғаниева Ф.В. Хужумда жамоа булиб ҳаракат қилишни уюштиришда қулланиладиган машқлар. Усл.қулланма. 1998.
2. Костикова Л.В. Система контроля в подготовке баскетболистов высокой квалификации. М., ФиС, 1986
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 1980
4. Соколова Н.Д. Применение некоторых вариантов позиционного нападения при игре в баскетбол. Метод.рекомендации. Т., 1998.

## PEDAGOGIKA TARIXIDA GIMNASTIKA

*Umarova S.M., tayanch doktorant,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada gimnastikaning kelib chiqishi, turi, rivojlanish tarixi, dunyo mamlakatlarda gimnastikaning kirib kelishi haqida ma'lumot berilgan. Pedagogika tarixida Komenskiy, Pestalotsi, Jan Jak Russo, Fit va Guts, A.Shpits kabi olimlarning gimnastika rivojiga qo'shgan nazariy va amaliy hissalarini, nazariyalari, fikr-mulohazalari bayon etilgan. Gimnastika taraqqiyoti yo'nalishlari izohlab o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** gimnastika, turlari, Olimpiada o'yinlari, Qadimgi Yunoniston, erkaklar musobaqalari, ayollar musobaqalari, jismoniy tarbiya, gimnastik harakatlar, elementlar, Fransuz gimnastikasi, Nemis gimnastikasi, Lochinlar gimnastikasi tizimi, gimnastika taraqqiyot yo'nalishlari.

Dolzarbligi. Gimnastika yunoncha "gymnastics" - mashq qilaman degani bo'lib, jismoniy mashqlar tizimi, jismoniy tarbiyaning muhim turi hisoblanadi. Kishilarning jismoniy jihatdan har tomonlama o'sishiga va salomatligini mustahkamlashga, epchil, chaqqon, harakatchan bo'lishiga yordam beradi. Gimnastika o'z vazifalari, xususiyatlari va metodik usullariga qarab quyidagi turlarga bo'linadi:

1. Asosiy gimnastika (gigiyenik va atletik gimnastika b-n birga)
2. Gimnastikaning amaliy turlari (shu jumladan ishlab chiqarish gimnastikasi)
3. Sport gimnastikasi
4. Badiiy gimnastika
5. Sport akrobatikasi

Gimnastika mashqlarining ilk elementlari Qadimgi Yunonistonda jangovar tayyrgarlikda jismoniy harakatlarning bir qismi sifatida paydo bo'lgan.

Keyinchalik Olimpiada o'yinlari o'tkazila boshlangach esa yoshlarni Olimpiada o'yinlariga tayyorlash vositasi bo'lib xizmat qilgan. 18-asr oxiri — 19-asr boshlaridan Yevropa mamlakatlarida turli gimnastika asboblari mashqlar bajarish, 19-asrning 2-yarmidan esa musobaqalar o'tkazish rasm bo'ladi. 1896-yildan gimnastika rasman Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi va 1928-yildan ayollar ham musobaqalarda ishtirok eta boshlashdi. 1903-yildan erkaklarning, 1934-yildan ayollarning jahon birinchiligi o'tkazila boshlandi. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida gimnastika uzoq vaqt mobaynida rivojlanib kelgan. Uning qaror topishi ijtimoiy tizim o'zgarishi va inson haqidagi fanning rivojlanishi bilan bog'liq. Shuningdek jang usullarining o'zgarib borishi bilan bog'liq bo'lgan.

Bular gimnastikaning mazmunan o'zgarishga uning o'qitish metodikasi hatto mashqlantirish texnikasining o'zgarishiga ham muhim ta'sir ko'rsatdi. XVIII-XIX asrlardan gimnastika tizimiga kirgan ayrim mashqlar qadimgi Rimda hamda G'arbiy Yevropaning bir nechta mamlakatlarida o'rta asrlardayoq harbiy-ijtimoiy tayyorgarlik mashqlari sifatida qo'llanilgan edi. Akrobatik mashqlar va arqon ustidagi mashqlarni ko'chama-ko'cha tomosha ko'rsatib yurgan darbadar artistlar namoyish qilishgan. Gumanistlar esa yoshlarni har tomonlama tarbiyalashga katta ahamiyat bera boshladilar. Gimnastika mashg'ulotlarini ular insonning sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy kuchni rivojlantirishning eng yaxshi vositasi deb bilardilar.

Yangi davr gimnastikasi Y.A.Komenskiy asarlari va uning didaktik prinsiplari tizimi XVIII asr pedagogikasi yorqin namoyondalari Jan-Jak Russo (1712-1778) va Pestalotsi (1746-1827) dunyoqarashlarining taraqqiyotiga yordam berdi. Buyuk pedagoglarning jismoniy tarbiya sohasidagi xizmatlari shundan iboratki, ular gimnastikaning chinakam tiklanishiga turtki berdilar. Russo jismoniy mashqlar inson tanasini mustahkamlaydi va toblaydi, kuch va harakat imkoniyatlarining rivojlanishi uchun kerakli sharoit yaratib beradi, yashash uchun tayyorlaydi, aqliy kamol topishga hamda salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi deb hisoblagan. Russo, Pestalotsi va boshqa o'sha zamon pedagog arboblarning pedagogik g'oyalari G'arbiy Yevropa

mamlakatlarning burjua ziyolilari tomonidan qo'lab-quvvatlanar edi.

XVIII asrning 70 yillarida ayrim shaharlarda yangi tipdagi maktablar - filantropinlar tuzila boshlandi, bu maktablarda nemis milliy gimnastikasi yuzaga kela boshladi. Fit ( 1763-1836) va Guts-Mutslar ( 1759-1839 yillar) filantropinlardagi gimnastikaning eng mashhur rahbarlari edilar. Fit uch tomlik asarida "Gimnastika haqida" gi nazariy va amaliy ma'lumotlarni bayon qilib bergan. U mashg'ulotlardan maqsad salomatlikni mustahkamlash kuch va harakat tezligini rivojlantirish, qomatning chiroyli bo'lishiga erishish, aqliy rivojlanish va psixik faoliyatga ko'mak berishdir deb hisoblar edi. Fit o'z asarida bir qancha qimmatli metodik ko'rsatmalar berdiki, ular hanuzgacha ahamiyatini yo'qotmagan. XVIII asr oxirlariga kelib yangi zamon gimnastikasining nazariy asoslari ko'zga tashlana boshladi.

Milliy gimnastika tizimlarining yaratilishi XIX asr boshlariga to'g'ri keladi va bu ijtimoiy talablar oqibati edi. Jang qilish usullari bir vaqtda harakat qilishni, buyruqlarning aniq bajarilishini, jang maydonida saflanishlarni va h.k.larni talab qilar edi. Davr pedagoglari va shifokorlariga gimnastika yoshlarni jismoniy tarbiyalashning birdan-bir to'g'ri metodi bo'lib ko'rinar edi. XIX asrlarning birinchi yarmiga kelib gimnastika taraqqiyotida uchta yo'nalish ko'zga tashlana boshladi :

- gigiyenik yo'nalish ( gimnastika odamning salomatligini mustahkamlash va jismoniy kuchni rivojlantirish vositasi hisoblanadi) ;

- atletik yo'nalish ( gimnastik murakkab mashqlar, shu jumladan gimnastika inshootlarida bajariladigan mashqlarni qo'llash yo'li bilan odamning harakat imkoniyatini rivojlantirish vositasi deb hisoblanardi);

- amaliy yo'nalish ( gimnastika jangda uchraydigan turli to'siqlardan oshib o'tishni soldatlarga o'rgatish vositasi bo'lib hisoblanardi).

Nemis gimnastika tizimi Napoleon qo'shinlari Prussiyani egallab turgan davrda tarkib topa boshladi. Fit Yan ( 1778-1852) gimnastikadan mamlakatni bosqinchilardan ozod qilish maqsadida yoshlarga harbiy tayyorgarlik berish uchun foydalanilishiga intildi. Gimnastika inshootidagi mashqlar va harbiy o'yinlar bu tizimning asosini tashkil qilar edi. A.Shpits ( 1810-1858) nemislar turnirini maktabda o'qitishga moslashtirdi va dars sxemasini tuzib chiqdi. Biroq bu bolalar tashabbusini bug'ib qo'yar, ularning individual qobiliyatlarining o'sishiga xalaqit berar, eng muhimi, o'sha vaqtdagi tibbiy va pedagogik fanlardagi ko'pgina fikrlarga to'g'ri kelmas edi. Ana shu kamchiliklar juda ko'p e'tirozlarga sabab bo'ldi. Shved gimnastika tizimi. Shved gimnastika tizimi nemis gimnastikasi bilan ketma-ket paydo bo'lgan. Unda gigiyena yo'nalishi yaxshi ishlab chiqilgan edi. P.Ling ( 1776-1839) gimnastikani XIX asrning birinchi yarmida Daniyada o'rgana boshladi. O'sha vaqtlarda gimnastika yoyilganligi jihatidan Daniya G'arbiy Yevropadagi ilg'or mamlakatlardan biri edi. 1813 yilda P. Lingning tashabbusi bilan Stokgolmda maxsus institut ochildi. P.Ling u yerda o'zining jismoniy tarbiya metod va vositalarini qo'lladi. U kishi sog'likni mustahkamlaydigan va kamol toptiradigan mashqlardan foydalanish kerak deb hisoblanardi. Ammo u gimnastikaning pedagogik ahamiyatini hisobga olmagan edi. Uning o'g'li Ya.Ling ( 1800-1886) otasi boshlagan ishni davom ettirib dars sxemasini ishlab chiqdi. Shved gimnastika darsi qat'iy tartibda birin-ketin keladigan 16 qismdan iborat sxemaga binoan tuzilgan edi.

Fransuz gimnastika tizimi asosan harbiy-amaliy yo'nalishida bo'lib shved tizimi bilan deyarli bir vaqtda shakllandi. Fransiyada gimnastika tizimini yaratgan kishi Amoros ( 1770-1848 yillar) bo'ldi. U A.V. Suvorovning harbiy jismoniy tayyorlov tizimi bilan tanish bo'lib bundan o'z tizimini yaratishda foydalandi. Hayotda va harbiy jarayonda zarur bo'lgan ko'nikmalar orttirishga yordam beradigan mashqlar to'siqlar qo'yilgan ochiq joyda yurish va yugurish, aslaha-anjomlar bilan turli holatlarda sakrash, yukni yoki "yaradorni" joydan-joyga ko'tarib o'tish suzish va shung'ish, kurash tutish, ulotqirish, o'q otish, qilichbozlik mashqlarini u eng yaxshi mashqlar deb hisoblar edi. Dars vaqtida Amoros muayyan sxemaga rioya qilmagan. U quyidagi umumiy prinsiplarni belgilab olgan edi xolos, ya'ni mashqlar shug'ullanuvchilarga tushunarli va mumkin qadar sodda bo'lishi kerak bo'lgan. Ularni birin-ketin yengildan qiyinga, soddadan murakkabga o'ta boorish tartibida bajarish kerak bo'lgan. Mashg'ulotlarda o'quvchilarning individual xususiyatlari hisobga olinishi kerak bo'lgan Fransuz gimnastikasi mashqlari rus armiyasida qo'llanilar edi.

Lochinlar gimnastika tizimi. Mazkur tizim Avstriya, Vengriya tarkibida bo'lgan slavyan xalqlarining milliy ozodlik kurashiga aloqador tarzda XIX asr o'rtalarida yuzaga keldi. Chexiyada "lochinlar harakati" paydo bo'ldi va "Lochinlar gimnastika sistemasi" tuzila boshlandi. O'z vatanini Avstriya zulmidan ozod qilishga intilgan. Vatanparvarlik kayfiyatidagi liberal burjuaziya vakili Praga universitetining estetika va sa'nat tarixi professori M.Tirsh ( 1832-1884 yillar) bu tizimning asoschisidir. Lochinlar gimnastika tizimi mazmun jihatidan nemis gimnastika tizimiga yaqin edi, ammo uning o'ziga xos xususiyatlari bor edi. Tirsh barcha holat-u harakatlar ijrochilari va tomoshabinlarning ruhini ko'tarish, quvonch va estetik zavq uyg'otadigan shaklda bo'lishiga intilgan edi. Lochinlar bir xildagi mashqlarni behisob takrorlash o'rniga bir nechta harakat kombinatsiyalarini kiritdilar. 1862 yildan boshlab esa gimnastika musobaqalari maxsus ishlab chiqilgan qoidalarga binoan o'tkaziladigan bo'ldi.

Gimnastikaning taraqqiyoti. Zikr etilgan tizimlarda sinfiy xarakter va milliy an'analar aks etilgan. XIX asr oxirlarida ilmiy asoslangan quyidagi dastlabki tizimlar Rossiyada P.F. Lesgaft ( 1837-1909 yillar) tizimi, Fransiyada J.Demsni ( 1850-1917 yy.) fiziolog va pedagog tizimi paydo bo'la boshladi. J.Demsni jismoniy tarbiyaga oid asar e'lon qildi. U mashqlar statik emas balki dinamik bo'lishi, to'la amplitudada bajarilishi, shaklan nafis bo'lishi kerak deb hisoblar edi. Demsni salomatlikni mustahkamlash gavda tuzilishi va harakatlarning nafisligiga erishishni, kishining chaqqonligi va irodaviy xislatlarini rivojlantirishni jismoniy tarbiyaning vazifasidir deb hisoblangan. XIX asr oxirlarida va XX asr boshlarida gimnastikaning yangi turlari paydo bo'ldi, jumladan badiiy va ritmik gimnastikaning yangi turlari tashkil topdi, tibbiyotning sohalaridan biri bo'lib qolgan davolash gimnastikasi, ko'proq gigiyenik yo'nalishida bo'lgan individual gimnastika tizimi ( Myullerning "Mening tizimim", Saidovning "Gantelli gimnastikasi", Porshekning, Anoxining "Individual gimnastika tizimi va h.k) keng qo'lanildi.

Gimnastikaning butun jahonda rivojlanishi Olimpiya o'yinlari va turli sport musobaqalari, chiqishlarning ahamiyati juda katta bo'ldi. Xalqaro sport musobaqalarida sport gimnastikasi va badiiy gimnastika bo'yicha chempionlar yetishib chiqayotgani bu borada kadrlar tayyorlash ishlari davlat dasturlariga kiritilgani, sport inshootlari va asbob-uskunalarini tayyorlash kengaytirildi. Jismoniy tarbiyaning muhim yo'nalishi bo'lgan gimnastika insoniyat sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'ldi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Hoshimov K., Nishonova S., Inomova M., Hasanov R. Pedagogika tarixi (o'quv qo'llanma). – T., 1996.
2. William Harold Payne. Gabriel Compayre Ulan. History of pedagogy.Press. 2012
3. [www.edu.UZ](http://www.edu.UZ)
4. [www.arxiv.uz](http://www.arxiv.uz)

#### XOTIN-QIZLAR (AYOLLAR) SPORTI TARIXI VA RIVOJLANISHI

*Abduyeva S.S., o'qituvchi, G'afurov N.M., o'qituvchi,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

*Annotatsiya: Ayollarning sportdagi ishtiroki va ommaviyligi keskin o'sishi, Olimpiya o'yinlarida paydo bo'lishdi. Har bir sport turlarida ayollar va ayollar jamoalari musobaqalarda ishtirok etib etishi. Ayollar va erkaklarning teng-huquqlikdagi kurashi.*

*Kalit so'zlar: Qadimgi Olimpiya o'yinlari , ayollar sporti , xalqaro konferensiya.*

**Dolzarblik:** Ayollar sporti tarixiy davrlardan beri kamsitilib, ayollar, qiz bolalarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlariga qarshi bo'lib kelingan. Zamon o'zgarishi va qizlar, ayollarning sportga bo'lgan intilishlari va qiziqishlari ortib borgani sayin maktab va gimnaziyalarda ayollar, qizlar uchun mos sport o'yinlari kashf qilingan. Qator olimlarning Bell Richard, Woolum Janet, Arnd Krüger, Leigh Marylarning izlanishlari natijasida ayollar sportiga bo'lgan teng huquqiylik va ilmiy izlanishlar qilish kerakligini ko'rsatdi. Bugungi kunda ayollar sportining rivojlanib barqarorlashib kelayotganligini tarixiy yondashuv asosida ko'rib chiqishni namoyon qilmoqda.

**Tadqiqot maqsadi:** Ayollarning jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarini oshirish

va eskicha qarashlarni bartaraf etish.

**Tadqiqot metodi:** Adabiy manbaalarni tahlil qilish metodi

Ayollar sporti dunyo bo'ylab asrlar davomida sportning barcha turlarida ham havaskor va hamda professional sport turlarida mavjud bo'lgan. XX asrda, ayniqsa so'nggi chorak asrda, ayollarning sportdagi ishtiroki va ommaviyligi keskin o'sdi, bu gender tengligini ta'kidlaydigan zamonaviy jamiyatlardagi o'zgarishlarni aks ettiradi. Garchi ishtirok etish darajasi va ishlash darajasi mamlakat va sport turlaridan farq qilsa ham, bugungi kunda butun dunyoda ayollar sporti qabul qilinadi.

Biroq, ayollarning sportdagi ishtiroki o'sishiga qaramay, ayollar va erkaklar o'rtasidagi ishtirok etish darajasida katta tafovut saqlanib qolmoqda. [1] Ushbu tafovutlar dunyo miqyosida keng tarqalgan va sportdagi tenglikka halal berishda davom etmoqda. Ko'pgina muassasalar va dasturlar hanuzgacha konservativ bo'lib qolmoqda va sportda gender tengligiga hissa qo'shmaydilar.

Tarixga nazar soladigan bo'lsak, qadimgi Rimda ayollar sport bilan shug'ullanishgan. Qadimgi Olimpiya o'yinlari oldidan, Xer ma'budasiga bag'ishlangan Gera o'yinlari, Olimpiya shahridagi xuddi shu stadionda sport musobaqalari bo'lib o'tilgan. Afsonaga ko'ra, Gereya Olimpiadaga asos solgan qirolning rafiqasi Gippodamiya tomonidan tashkil etilgan. E. Norman Gardinerga izlanishlariga ko'ra:

Festivalda turli yoshdagi qizlar uchun musobaqalar bo'lib o'tdi. Ularning yugurishi 500 fut yoki erkaklarning stadionidan oltidan bir qismidan kam bo'lgan. G'oliblar zaytun tojlari va Gera uchun qurbon qilingan sigirning ulushini olishgan. Shuningdek, ular o'zlarining haykallarini Geraumda o'rnatish huquqiga ega bo'lganlar.

Garchi turmush qurgan ayollar Olimpiya o'yinlaridan chetlatilgan bo'lsa ham, tomoshabinlar sifatida ishtirok etishgan. Klassik davrdan keyin ayollarning erkaklar sport musobaqalarida ishtirok etishlari mumkin edi. Spartadagi ayollar erkaklar singari spartalik askarlarning fazilatlarini namoyish etib, xuddi shu sport mashqlarini bajarishni boshladilar. Aflotun hatto ayollarni yugurish va qilich bilan kurashishni targ'ib qilib, sportda ayollarni qo'llab-quvvatlagan. E'tiborli tomoni shundaki, qadimgi Yunonistonda ayol kishining jismoniy xususiyatlarining madaniy turlari nafaqat sport bilan, balki ular Amazonlar deb nomlanuvchi jangovar guruhlarining rasmlarida ham mavjud bo'lgan. Zamonaviy Olimpiya o'yinlarida 1900 yildan boshlab ayollar musobaqalari o'tkazildi, lekin ayollar dastlab erkaklarga qaraganda ancha kam tadbirlarda qatnashdilar. Ayollar birinchi marta 1900 yilda Parijdagi Olimpiya o'yinlarida paydo bo'lishdi. O'sha yili 22 ayol tennis, yelkanlar, kriket, ot sporti va golf bo'yicha musobaqalar o'tkazdi. [2] 1914 yil Parijda bo'lib o'tgan XOQ Kongressida ayollar medallari rasmiy medallar jadvalidagi erkaklarnikiga teng bo'lgan. Bu xalqaro sport federatsiyalarida ayollarning ishtiroki to'g'risida qarorlarni qabul qildi. [3] Ayollarning jismoniy kuchi va bardoshlilik haqida tashvishlanish ayollarning jismoniy kuchliroq sport turlarida ishtirok etishining pasayishiga olib keldi, ba'zi hollarda erkaklar sportining jismoniy talablari kamligi sabab bo'ldi. Shunday qilib, ayollar o'rtasida basketbol o'yini ham rivojlandi.

1994 yilda ayollar sporti bo'yicha xalqaro ishchi guruh Buyuk Britaniyaning Brighton shahrida ayollar va sportga bag'ishlangan birinchi Butunjahon konferentsiyasini o'tkazdilar, u erda Brighton deklaratsiyasi e'lon qilindi. IWG har to'rt yilda bir marta butun dunyo konferentsiyalarini o'tkazdi, natijada Windfoek harakatiga chaqiriq (1998), Monreal asboblar to'plami (2002) va Brighton Plus Xelsinki deklaratsiyasi (2014) natijalari bilan. Konferentsiyalar "Ayollarni sport va jismoniy faoliyatning har jabhasida to'laqonli ishtirok etishini ta'minlaydigan va qadrlaydigan sport madaniyatini rivojlantirish", "barcha darajadagi va barcha funktsiyalarda va rollarda ayollarni sportga jalb qilish orqali oshirish" edi. [4]

Xotin-qizlar sportining o'sishini ko'rish uchun bugungi kundagi ishtirokdagi farq ko'rib chiqildi. 1971–1972 yillarda o'rta maktablarda engil atletikada 294,015 nafar ayol ishtirok etgan bo'lsa, 2007–2008 yillarda uch milliondan ortiq qizlar ishtirok etgan, ya'ni o'rta maktablarning engil atletikasida ayollarning ishtiroki 940 foizga o'sgan. [5]

2012 yildagi London Olimpiadasida ayollar sportining barcha turlarida o'zaro kuch sinashgan birinchi o'yin bo'lgan.

Hozirgi kunda ayollar sporti keng rivojlanib bormoqda. Har bir sport turlarida ayollar va

ayollar jamoalari musobaqalarda ishtirok etib kelmoqda. Qadim zamonlarda ayollar sport bilan shug'ullanishlari taqiqlangan va rivojlanishi uchun qo'llab quvvatlanmaganligi uchun sekin-astalik bilan yaxshi natijalarga erishdi. Ayollar sport bilan shug'ullanishlari uchun keng imkoniyatlar va keng huquqlar berildi.

Bugungi kunga kelib dunyoning barcha mamlakatlarda shu jumladan O'zbekistonda ayollar sportining rivojlanishi uchun keng imkoniyatlar yaratib berildi, ularning sport bilan shug'ullanishlari uchun shart sharoitlar yaratib berilmoqda. O'zbekistonlik qizlar va ayollar sportning barcha turlari bo'yicha yuqori natijalarga erishib kelmoqdalar.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. "Examination of Gender Equity and Female Participation in Sport". The Sport Journal. 2016-02-26. Retrieved 2017-02-08.
2. "Equality for Women in the Olympics." Feminist Majority Foundation. Web. November 2014. <http://www.feminist.org/sports/olympics.asp>
3. Arnd Krüger: Forgotten Decisions. The IOC on the Eve of World War I in: Olympika 6 (1997),85–98. [http://www./SportsLibrary/Olympika/Olympika\\_1997/olympika\\_0601g.pdf](http://www./SportsLibrary/Olympika/Olympika_1997/olympika_0601g.pdf)
4. 6th IWG World Conference on Women and Sport 2014 – The Legacy Document
5. "Title IX Athletic Statistics". Archived from the original on November 14, 2011. Retrieved February 16, 2012.

## **БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ**

*Маматов Ш.Н., катта ўқитувчи,  
Навоий Давлат Педагогика Институт, Нафойй, Ўзбекистон.*

***Аннотация.** Мақолада ёш авлоднинг шаклланишида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни ва аҳамияти ўрганилган. Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт баркамол авлодни тарбиялашда асосий омиллардан бири сифатида кўриб чиқилган.*

***Таянч сўз ва иборалар:** жисмоний маданият, жисмоний тарбия ва спорт, баркамол авлод, саломатлик, чаққонлик, ташаббускорлик, фаоллик, ривожланиш, тарбия.*

Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳолининг, айниқса ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Шу билан бирга, мамлакатимизнинг барча ҳудудларида оммавий спортнинг инсон ва оила ҳаётидаги муҳим аҳамияти, унинг жисмоний ва маънавий соғломликнинг асоси эканини тарғиб-ташвиқ қилиш, ҳаётга катта умид билан кириб келаётган ёшларни зарарли одатлардан асраш, уларга ўз қобилият ва истеъдодларини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш, улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ҳамда мақсадли тайёрлаш тизимини такомиллаштириш борасида муҳим ва долзарб вазифалар турибди.[1]

Жисмоний тарбия ва спорт – халқ маданиятининг ажралмас қисмидир, мамлакатнинг ҳар-бир фуқаросини жисмоний ва ахлоқий мукамаллашишини таъминлашнинг асосидир. Ёш авлодни миллий ғоя асосида маънавий-ахлоқий тарбиялаш, шубҳасиз, жисмоний ва рухий саломатликни мустаҳкамлаш ва ҳимоя қилишини, соғлом турмуш тарзи асосларини шакллантиришни ҳам кўзда тутати. Ўқувчи-ёшларда фаол ҳаётий позиция, ахлоқийлик, эзгулик ва инсонийлик идеалларини тарбиялаш жараёнида жисмоний маданият ва спорт формалари, метод ва воситаларидан фойдаланиш асосий устувор омиллардан бири бўлиши керак.

Мамлакатимизда спорт соҳасида кенг қамровли ислохотлар амалга оширилмоқда. Жумладан, болалар спортига катта эътибор қаратилиб, қатор тадбир ва ўзгаришлар амалга оширилиб, мамлакатимизнинг барча ҳудудларида спорт иншоотлари замонавий талаблар

доирасида қурилиб, улар замонавий спорт ускуналари билан жиҳозланмоқда. Бундай ҳаратлар асосида яратилаётган шароит болаларда сапортга бўлган муносабат ўзгаришига олиб келмоқда. Энди улар фақат бўш вақтларида спорт билан шуғулланишга эмас, балки спорт саломатлик ва кўркемликнинг асоси эканлигини англаб мунтазам шуғулланиб боришга одатланмоқдалар.

Ривожланган демократик давлат ва фуқаролик жамиятининг устувор йўналишларига мос равишда янги ижтимоий онги шакллантириш иккита асосий омиллар таъсири остида амалга ошади: тўғридан-тўғри ижтимоий амалиёт ва мақсадли таълим-тарбия жараёни орқали. Ҳар-бир инсон фақатгина таълим тизими орқали, ижтимоий тарбия ва ривожланиш, касбий лаёқатларни эгаллаш орқали шахс бўлиб шаклланади. Қачонки инсон жамоавий аҳамиятли вазифаларни бажариш лаёқатларни эгаллаганда, ижтимоий ролларни ўзлаштира бошлаганда, ўзининг мақсади ва жавобгарлигини ижодий англаб етганда, жамиятнинг бошқа аъзолари билан мустақил равишда муносабатга кириша бошлаганда шахснинг ижтимоийлашуви рўй беради. Барчага маълумки касбий тайёрланган, таълим олган, маънавий ва ахлоқий бой, жисмоний соғлом шахсиз иқтисодиётда, ижтимоий ва маънавий соҳаларда, давлат ва жамиятда ривожланиш, ўсиш бўлмайди.

Шунинг учун ҳам кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг устувор мақсади узлуксиз таълим тизими салоҳияти, ижтимоий институтларнинг ўзаромуносабати, шунингдек, мақсадли бой педагогик жисмоний тарбия ва спортнинг улкан имкониятини қўллаш орқали баркамол шахсни тарбиялаш ҳисобланади.

Жисмоний тарбия жараёнида шахсни шаклланишидаги эришган ютуқлари қанчалик жисмоний тарбиянинг махсус вазифалари муваффақиятли амалга оширилганлигига кўра ҳамда ушбу жараёнда қанчалик баркамол шахснинг ривожланишидаги имконияти қўлланилишига кўра аниқланади. Бундай тарбия ишининг методикасига фан бўйича ўқитувчи ва гуруҳ раҳбари, касб-хунар коллежлари ва академик лицейларнинг ўқитувчилари ҳамда олий таълим муассасаларининг ўқитувчилари ва бошқа ҳар бир тарбиячи эга бўлиши керак.

Ўқувчиларда жисмоний тарбия жараёни орқали ахлоқий хулқ-одоблар, иродани ривожлантирувчи сифатлар: матонатлилик, қатъиятлилик, жасурлик, оғир-вазминлик, ўзини тута билиш кўникмалари шаклланиб боради.

Қоидаги кўра жисмоний машқлар жамоада амалга оширилади, шунинг учун ҳам ҳамкорликдаги ҳаракат фаолиятининг мазмуни ва унинг педагогик бошқарилиши ўқувчиларнинг ўзларини жамоада қандай тутишларини билишларига, унинг мақсадларига бўйсунушига, уни ҳимоя қилишга йўналтирилган бўлиши керак.

Ўйинларда, мусобақаларда рақибга, жамоадаги ўртоғига, ҳакамларга махсус муносабатлар шаклланиб боради. Спорт этикаси спорт фаолияти жараёнида белгиланган қоида ва хулқ-атвор қоидаларига амал қилиш билан боғланган бўлиб, унда ушбу қоидалар мустаҳкамланади ва кундалик ҳаёт воқелигига тадбиқ этилиб борилади. Оғир-вазминлик, камтарлик, инсонларга, рақибларига ҳам ҳурматда бўлиш, адолатсизликка ҳамда спорт курашидаги ғирром вазиятларга, ҳолатларга чидай олмаслик, меҳнатсеварлик, интизомлилик – бундай сифатларни тарбиялаш барча жисмоний тарбия машғулотларида ҳамиша алоҳида аҳмиятга эга бўлиши керак.

Инсон турли-хил жисмоний машқларни эгаллаши ва фаол ишлата олиши орқали ўзининг жисмоний ҳолати ва тайёргарлигини яхшилади, жисмоний жиҳатдан мукамаллашиб боради. Жисмоний мукамаллик шахснинг шундай жисмоний имкониятлари даражасини акс эттирадики, қайсики унга улар табиий кучларини тўлиқ амалга ошириш имкониятини беради, жамиятга зарур бўлган ва унга керакли бўлган ижтимоий-меҳнат фаолияти турларида муваффақиятли иштирок этиш, унинг мослашув имкониятларини кучайтириш ва шу асосда ижтимоий унумли ўсишни таъминлаб беради. Жисмоний мукамаллик даражаси узлуксиз ривожланиш учун қанчалик асосларни бериши билан бирга, қайси даражада янги сифат ўзгаришларига “Очик”лигига кўра ва шахснинг мукамаллашиб боришда шароитларни яратилганлигига кўра аниқланади.

Жисмоний мукаммаллашиш шахснинг интилишларини характерлайди, унинг танланган спорт тури ёки жисмоний-маданий ва спорт фаолияти орқали ривожланиб бориш жараёнини қонуний кўриб чиқади, динамик ҳолат сифатида яхлит ривожланишини таъминлайди. Шу билан бирга унинг морфофункциональ ва ижтимоий-психологик хусусиятларига кўра, унинг индивидуаллигини очиш ва ривожлантириш воситаларни танлашни таъминлайди. Шунинг учун ҳам жисмоний мукаммаллик янги етишиб чиқаётган мутахассиснинг шунчаси хоҳловчи ёки ёқтирувчи сифати бўлмасдан, балки унинг шахсий хусусиятлари таркибининг зарур ва керакли элементи бўлиб ҳисобланади. Хусусан, спортчиларнинг мукаммаллашишида фақатгина машғулотлар муҳим эмас, балки мусобақаларни ташкил этиш, уларда иштирок этиш мутахассиснинг тўлиқ ўзини спортга йўналтиришини, сафарбарлигини ҳам белгилаб баради. “Тренировка жараёнида одатда, спортчиларнинг юқори спорт натижаларига эришишида ёрдам берадиган ҳамма сифатларни юксак даражада намоён қилиш учун шароитлар яратиш имконияти йўқ. Мусобақаларда ҳар бир спортчи ўз рақибини енгишга интилади ва бу интилиш спортчидан бутун кучни сафарбар этишни талаб қилади. Бу нафақат инсоннинг функционал имкониятларини намоён қилишга имкони беради, балки уларни шакллантириш воситаси бўлиб хизмат қилади” [2.326].

Талабаларнинг ҳам жисмоний-маданий ва спорт фаолияти – жамоавий ва шахсий қизиқишларни, жамоавий зарур бўлган индивидуаль эҳтиёжларни шакллантирувчи омилларни бирлаштирувчи самарали механизмлардан биридир. Унинг махсуслаштирилган ядроси бўлиб, шахснинг жисмоний ва маънавий муҳитини ривожлантирувчи, уни меъёрлар, идеаллар, қадриятли мўлжаллар билан бойитувчи муносабатлар ҳисобланади. Ушбу ҳолат ва жараёнда шахс хусусиятларида ижтимоий малаканинг вужудга келиши, ривожланиб бориши рўй беради ва унинг табиий ички кучларининг ташқарида натижа бериши кўзатилади.

Бундай фаолиятнинг мақсадли хусусияти шахснинг ижтимоий фаоллиги ошишининг қудратли воситаси қилиб боради. Шахснинг жисмоний маданияти ўзини унга асосий йўналишларда намоён қилади. Биринчидан, ўз-ўзини ривожлантириш лаёқатини аниқлайди, шахснинг ижтимоий ва маънавий малакаси билан асосланган “Ўзи”ни ривожлантиришга йўналганлигини акс эттиради, ижодий “Ўз-ўзини қуришга” интилишини, ўз-ўзини мукаммаллашишини таъминлайди. Иккинчидан, жисмоний маданият – ўз фаолиятини ташкил қилувчи, ташаббус кўрсатувчи янги бўлажак мутахассиснинг асосидир, унинг касбий меҳнати ва предметида йўналтирилган жисмоний маданият воситаларини қўллашда ижодкорликни намоён қилади. Учинчидан, жисмоний маданият – шахснинг “Бошқалар” билан бўлган жисмоний-маданий ва спорт, жамоавий ва касбий фаолият жараёнида юзага келадиган муносабатларга йўналтирилган ижодкорлигини акс эттиради ҳамда ўз устида ишлаш кўникма ва малакаларини ривожланиб боришни таъминлаш билан бирга руҳий қувватларини ҳам бойитиб, мустаҳкамлаб боради. Ушбу фаолиятда шахснинг яқинлари, қариндошлари ва атрофдагилари, касбдошлари билан қанчалик алоқалари кенг ва бой бўлса, шунчалик унинг ички-субъектив оламини намоён қилиш майдони бойиб, кенгайиб боради.

Спорт нафақат жисмоний, балки маънавий-мафкуравий баркамолликка эришишда энг муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Тарихчиларнинг шаходат беришича, Турон заминидан эр.ав. III-I асрлардаёқ аждодларимиз кураш, найза отиш, қиличбозлик, камондан отиш, шахмат, улоқ, пойга каби инсонни камолга етказувчи мусобақаларни оммавий равишда ўтказиб келган. Фидойи халқимиз неча юз йиллар давомида ҳар бир уйинни қалб қури билан яратди, сайқаллади ва мукаммалаштирди. Сараланган ўйин турларини келгуси авлодлар учун кўз қорачигидай асраб-авайлаб келинди. Чунки, жисмоний тарбия ва спорт жисмоний, ахлоқий баркамолликка эришишнинг муҳим омилдир. Спорт иродани, одамнинг мақсадга эришишга интилишини мустаҳкамлайди, қийинчиликларга сабр-тоқат билан чидашга ўргатади, одамда ғалабага ишонч, Ватанимиз, халқимиз шон-шухратини жаҳон ҳамжамияти олдида улуғлайди, ютуқлардан фахрланиш ҳиссини тарбиялайди. Шунинг учун ҳам бугунги кунда ёшларда фаол ҳаётий позицияни, маънавиятни, эзгулик ва инсонпарварлик



идеалларини тарбиялаш жисмоний тарбия ва спорт воситалари, шакллари ва усулларидан фойдаланишнинг устувор йўналишларидан бирига айланмоғи керак.

Бу борада миллий спорт турларимиздан бир бўлган миллий курашнинг ўрни ҳам каттадир. Хусусан, унда машқлар ва усуллар миллий хусусиятларимизга сингиб кетганлиги айнан бугунги ёшларимизда миллий кадриятларни шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади.

Юқорида билдирилган илмий-назарий фикрлар асосида хулоса қилиб қуйидаги фикрларни келтириш мумкин: биринчидан, ёшларнинг кураш спорт турларига бўлган қизиқиши, миллий кадриятлари билан уйғунлигини ўрганиш, тадқиқ этиб бориш спорт турининг ривожланишида муҳим рол ўйнайди; иккинчидан, Олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия йўналишларида спорт турларини ривожлантиришга қаратилган кенг қамровли дастурлар ишлаб чиқиш, ушбу спорт турининг янада ривожланишини таъминлайди; учинчидан, ёшларнинг спорт турларига бўлган муносабати ва қизиқишини ўрганиб бориш, тегишли таклиф ва тавсиялар ишлаб чиқиш, уларни амалиётга тадбиқ этиб бориш, мамлакатда ушбу спорт турининг кенг миқёсда ривожланишига олиб келади; тўртинчидан, болалар спорти ривожланишига қаратилган дастурларни ишлаб чиқиш ва ҳаётга тадбиқ этиш давомида ёшларнинг нафақат саломатлиги балки уларда ўзига бўлган ишонч туйғусининг шаклланишида ҳам муҳим аҳамият касб этади; бешинчидан, мамлакатимизда баркамол авлодни шакллантириш йўлида кенг қамроқли ислохотлар амалга оширилаётганда барча омилларни инобатга олиш зарур. Хусусан, жисмоний тарбия ва спортга асосий омиллардан бир сифатида ёндошиш ёшларнинг спортга бўлган қизиқишларини янада ривожланишида муҳим аҳамият касб этади.

#### АДАБИЕТЛАР

1. Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида. «Халқ сўзи» газетаси 2017 йил 6 июндаги 111 (6805)-сон.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти.-Т: ЎзДЖТИ нашриёти, 2007. - Б. 326.
3. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
4. Ковалько В.И. Здоровье берегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
5. Кошбахтиев И.А. Валеология асослари. Жисмоний тарбия институти ва олий таълим муассасалари жисмоний тарбия факультетлари учун дарслик. Т., Лидер Пресс. – 2005. - 252 бет.
6. Смирнов Н. К. Здоровье берегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62.
7. Шарипова Д.Д. и др. Формирование здорового образа жизни. Учебное пособие для студентов институтов физической культуры и факультетов физического воспитания. Т., Лидер Пресс. – 2005. - 180 с.

### ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Абдурахмонова Д.У., студент, Хасанов Р.А., старший преподаватель,  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено целенаправленный процесс формирования у человека эстетического отношения к действительности.

**Ключевые слова:** эстетика, восприятие, физическая подготовленность, духовной культуры человечества.

**Актуальность.** На сегодняшний день одним из популярных средств, используемых с целью оздоровления, является физическая подготовленность человека. Прекрасное в жизни — и средство и результат эстетического воспитания. Оно концентрируется в искусстве, художественной литературе, неразрывно связано с природой, общественной и трудовой деятельностью, бытом людей, их взаимоотношениями. Система эстетического воспитания в целом использует все эстетические явления действительности. Особое значение при этом придается восприятию и пониманию прекрасного в трудовой деятельности, развитию у человека способности вносить красоту в процесс и результаты труда.

Эстетическое воспитание – целенаправленный процесс формирования у человека эстетического отношения к действительности. Это отношение с возникновением человеческого общества развивалось вместе с ним, воплощаясь в сфере материальной и духовной деятельности людей. Оно связано с восприятием и пониманием ими прекрасного в действительности, наслаждением им, эстетическим творчеством человека.

В системе общего воспитания, являясь ее составной частью, эстетическое воспитание подчинено всестороннему развитию личности. Учения об искусстве как форме проявления духовной культуры человечества эстетическое воспитание утверждает в людях эстетический идеал, понимание прекрасного, развивает эстетический вкус, творческие способности вносить прекрасное в жизнь.

**Цель исследования.** Подготовка человека к восприятию прекрасного в искусстве, литературе, в жизни, наслаждению им, правильная его оценка — одна из важнейших задач эстетического воспитания.

**Методы и организация исследования.** В обществе создаются необходимые условия для ее решения, т.к. здесь успешно идут процессы обогащения искусства знанием жизни и дальнейшего приобщения к ценностям культуры. Важнейшей частью эстетического воспитания является спортивное воспитание и воспитание средствами физической культуры.

Известные деятели искусства - артист Чирков и киносценарист Полонский заметили однажды, что современный спорт "взял на себя часть огромной ответственности за воспитание человека, "конструирование" личности, нравственности, доброты, честности, товарищества". "И здесь у спорта, - по их мнению, - может быть не меньше возможностей, чем у просвещения и искусства".

Эта оценка спорта в полной мере относится и к возможности его влияния на эстетическую культуру.

Спорт - сфера, в которой в различных формах выступают основные эстетические ценности.

К их числу, прежде всего, относится красота.

Чаще всего красоту связывают с гармонией, под которой понимается стройное сочетание, согласованность, слаженность, взаимное соответствие разных качеств, предметов, явлений, частей целого.

Красота, в том числе и в области спорта, – это прежде всего совершенная форма, которая наилучшим способом выражает содержание, способствует эффективному выполнению определенных функций, имеющих позитивное личностное и социальное значение.

В этом плане, например, высокое техническое мастерство спортсмена является важным, но не единственным условием эстетической оценки его действий. Для того, чтобы можно было говорить о красоте этих действий, их обязательно необходимо сопоставить с теми задачами, для решения которых они предпринимались. Техническое мастерство в действиях спортсмена должно быть неразрывно связано с их целесообразностью. В противном случае нарушается важный эстетический принцип единства формы и содержания и получается не "красивая игра", а "игра на красоту".

Еще Ф. Бэкон писал: "В деле красоты отдают предпочтение красивым формам перед красивым цветом и красоте движений лица и всего тела - даже перед красотой форм". Этот взгляд, безусловно, справедлив, прежде всего, по отношению к таким видам спорта, как легкая атлетика, плавание и т.п. Применительно к игровым видам спорта он нуждается в определенной коррекции.

Главным содержанием игровых видов спорта является борьба двух команд, имеющих в своем составе по несколько спортсменов. Характерной чертой этой борьбы для большинства игровых видов спорта является непосредственное физическое противостояние соперников. В связи с этим здесь можно рассматривать красоту действий отдельных спортсменов, той или другой команды, а также красоту игры в целом. Эти объекты рассмотрения, в свою очередь, могут быть разделены на составляющие элементы. Так, в действиях спортсмена может быть

выделена физическая и интеллектуальная активность, которые находят свое проявление в техническом и тактическом мастерстве. Весьма односторонне было бы связывать красоту спорта только с действиями спортсменов и потому, что она проявляется во всей совокупности спортивных отношений: в деятельности тренера, спортивных организаций, когда содержание их деятельности направлено на действительное обеспечение оптимальных условий для раскрытия в спорте творческих потенций человека.

**Результаты исследования.** Таким образом, спорт действительно предоставляет огромные возможности самим спортсменам и зрителям для созерцания разнообразных эстетических ценностей, для наслаждения ими. В этом отношении спорт не только не уступает другим сферам жизнедеятельности, но порой и превосходит их.

Занятия отдельными видами спорта, системами физических упражнений могут способствовать развитию определенных органов и систем организма. С помощью подобранных физических упражнений можно улучшить многие показатели физического развития (массу тела, окружности грудной клетки, жизненную емкость легких и т.д.).

#### **Литература:**

1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб.для вузов физ. культуры. - Ростов н/Д: Феникс, 2002, С. 95-106.
2. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192с.
3. Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики». Учебное пособие. Ташкент, 2006. -204 с.
4. Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой //Теория и практика физической культуры, 2002, № 6, С. 15-17.

**УДК: 39.308**

### **МИЛЛИЙ ХАЛҚ ҲҲИНЛАРИ – БАРКАМОЛЛИК ОМИЛИ**

*Тўқсанова З.И., ўқитувчи,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон.*

*Бобожонова С.У., ўқитувчи*

*Бухоро шаҳридаги 40-ўрта умумтаълим мактаб, Бухоро, Ўзбекистон.*

**Аннотация:** Мақолада авлоддан авлодга ўтиб келаётган барҳаёт миллий халқ ўйинлари, уларнинг ёшлар жисмоний ва маънавий камолотидаги ўрни масалалари таҳлил этилган.

**Таянч сўзлар:** миллий ҳаракатли ўйинлар, халқ ўйинлари, кўпқари, миллий спорт.

Туронзамин халқлари азалдан фарзандларининг илиги тўқ, чапдаст, бақувват бўлиб ўсишига алоҳида аҳамият бериб келган. Жумладан, кураш, от чопиш, югуриш, қиличбозлик бўйича тенги йўқ бўлган Соҳибқирон Амир Темур кейинчалик авлодларидан ва аскарларидан ҳам худди шундай сифатларга эга бўлмоқни талаб қилган экан. Буюк аждодимиз Заҳириддин Муҳаммад Бобур ҳам қаҳратон қиш кунларининг бирида анҳор музини ўйиб, бир неча марта сувга шўнғиган[4]. Бундан у зотнинг нафақат нозиктаъб шоир, истеъдодли саркарда ҳамда жисмонан баркамол бўлганлигини кўришимиз мумкин. Мана шундай буюк аждодларнинг муносиб ворисларини тарбиялаш, барқомол инсонлар қилиб вояга етказишда миллий халқ ўйинларининг ўрни катта. Ушбу ўйинлар қадим-қадимдан шаклланган бўлиб, бизгача етиб келган. Буни бизгача сақланган, мутафаккирларимизнинг қимматли маълумотлар берувчи асарларидан ҳам билиб олишииз мумкин. Масалан, Абу Райҳон Берунийнинг “Қадимги халқлардан қолган ёдгорликлар”, Абу Али ибн Синонинг “Тиб қонунлари”, Заҳириддин Муҳаммад Бобурнинг “Бобурнома”, Алишер Навоийнинг “Садди Искандарий” асарлари миллий ўйинлар ҳақида кўплаб қизиқарли, тарихий маълумотлар беручи асарлар жумласидандир.

Халқ ўйинлари маданий ҳаётнинг ажралмас қисми экани маълум. Ўзбек халқининг анъанавий ўйинлари узоқ тарихга эга. Улар ибтидоий жамият давриданоқ шаклланган. Халқ миллий ўйинлари ёш авлодни жисмонан ва маънан баркамол этиб тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади. Халқимиз орасидан кўплаб баҳодирлар, полвонлар етишиб чиқишида уларнинг ўзига хос ўрни бор. Миллий халқ ўйинлари жисмоний тарбиянинг энг таъсирчан

усулларидан бўлиб, ўқувчиларда ақлий, ахлоқий ва нафосат тарбиясини биргаликда муваффақиятли амалга оширишда муҳим воситадир. Бундан ташқари миллий ўйинлар ҳар бир шахсни ақли расо, жисмонан соғлом бўлишга ундайдиган, кўтаринки руҳ ва кайфият улашувчи, мардлик, эпчиллик, чакқонликка, қолаверса, эзгуликка чорловчи самарали тарбия воситасидир. Мазкур ўйинлар орқали ёшларимиз ҳар томонлама соғлом бўлиб камолга етади. Биз соғлом деганда фақат жисмоний соғломликни эмас, балки шарқона одоб-ахлоқ ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган маънавий жиҳатдан соғлом болани тушунамиз.

Халқ ўйинларига эътибор қаратиш Шарқ халқлари маданиятининг жуда кўп элементларини сақлаб қолишга ва улардан амалий фаолиятда фойдаланишга имконият туғдиради. Қадим маҳаллий халқларимиз учун анъанавий миллий ўйин ва беллашувлар улар ҳаёт тарзининг ажралмас қисми бўлган, улар халқ байрамларида, миллий маросимларда, урф-одатларда фаолият кўрсатиб келган. Ҳозирки кунгача ҳам бу ўйинлар, Наврўз байрами тантаналарида, баҳор сайилларида ҳамда миллий қадрият ҳисобланган байрамларимизда амалга ошириб келинади.

Миллий халқ ўйинларининг афзалликлари ва аҳамияти ниҳоятда бекиёсдир. Унинг тарбиявий аҳамияти шундан иборатки, ёшларни иродали, сабр-тоқатли, ҳаёт қийинчиликларини енгишга, ғалаба қозонишга интиладиган, чакқон, эпчил, мард қилиб тарбиялайди. Жисмоний аҳамияти эса, миллий ўйинлар инсон аъзолари ва уларнинг ишлаш жараёнида самарали таъсир қилади. Ўйин очиқ ҳавода ўйналса, бола организми кислородга тўйинади, бу эса модда алмашинувини кучайтириб, барча хужайраларни уйғотади. Ўйин ўйнаган ҳар бир шахс жисмонан соғлом ва бақувват бўлиб вояга етади[2]. Зеро, буюк юнон донишманди Сукрот айтганидек, “Ҳаракатли ўйинлар – болаларнинг тана мувозанатини янада яхшилади”.

Миллий халқ ўйинлари ёшларимизнинг халқимизнинг бир неча асрлик маданий бойликлари ҳақидаги тасаввурларини кенгайтиради. Чунки миллий ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг энг таъсирчан усулларидан бўлиб, ёшларда ақлий, ахлоқий ва нафосат тарбиясини биргаликда муваффақиятли амалга оширишда муҳим воситадир. Шунинг учун болалар ўйинларининг руҳи, табиати, иштирокчиларнинг хатти-ҳаракатлари каби жиҳатларга ҳам эътибор бериш зарур.

Халқимизнинг асрий анъаналари, урф-одат ва қадриятлари унинг миллий ўйинларида ҳам ўз аксини топган. Асрлар довоидан ўтиб шаклланган, сайқалланиб келаётган халқона руҳдаги ўйинларимиз - “Ким чопагон”, “Зум-зум”, “Боғланди” “Чавгон” ўйилари билан бир қаторда Кўпқари миллий спорт тури ҳам халқимизнинг қадимий ва оммавий ўйинларидан саналиб, унинг моҳиятида танти халқнинг мардона руҳи, орияти ётади. Ғурур, номус тушунчалари кўпқарининг ажралмас қисми ҳисобланади. Кўпқари Шарқ халқларини ўзаро дўстлик ришталари билан боғлаб, абжир ва чакқон, мардлик ва эпчиллик руҳида тарбиялаб келмоқда[3]. Бу миллий спорт тури бугунгача ўз қадр-қимматини йўқотган эмас. Бугун республикамизнинг кўплаб ҳудудларида тўй-томошалар, байрам ва сайллар кўпқари ўйинларисиз ўтмайди. Кўпқари – мардлик ва шижоат туйғуларини жо этган, ҳалол курашувсанликка ундовчи ўйиндир. Бу ўйинни янада оммалаштириш ва такомиллаштириш мақсадида 2001 йилда улоқ кўпқари Ўзбекистон то спорти федерацияси таркибидан ажратилиб, алоҳида федерация сифатида ташкил этилди. Бундан ташқари мамлакатимизда халқ ўйинлари ва миллий спорт турларини янада ривожлантириш, ўсиб келаётган ёш авлод ўртасида кенг тарғиб қилиш мақсадида Маданият ва спорт ишлари вазирлиги ҳузурида “Миллий спорт маркази” ташкил этилди. Марказ миллий халқ ўйинларимизни оммалаштириш, кураш, белбоғли кураш, турон, кўпқари, ўзбек жанг санъати сингари спорт турларини ривожлантиришга хизмат қилади.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, фикримизни хулосалайдиган бўлсак, миллий халқ ўйинлари ёшларимизни соғлом ва баркамол қилиб тарбиялашда муҳим омил бўлиб хизмат қилади. Дарҳақиқат, соғлом авлод миллатимизнинг мустаҳкам пойдеворидир.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Ахмедова О. Миллий ўйинлар. // Маърифат. 2014 йил 10 май. 11-бет.
2. Исмаилов С. Мард йигитлар ўйини. // Туркистон. 2014 йил 20 сентябр. 6-бет.
3. Юсупов Р. Миллий ўйинларимиз – тарбия манбаи. // Туркистон. 2014 йил 27 сентябр. 4-бет.

**СПОРТДА АГЕНТЛИК ФАОЛИЯТИ ТУШУНЧАСИ, БЕЛГИЛАРИ ВА  
ТАРТИБГА СОЛИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ***Хаётов А.Х., ўқитувчи,**Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

***Аннотация.** Мақолада спортда агентлик фаолиятининг келиб чиқиши тарихи, спорт агенти тушунчаси, спортда агентлик фаолиятининг белгилари, ўзига хусусиятлари ёритилган. Шунингдек, спорт агентларининг асосий ва қўшимча фаолият йўналишлари турли давлатларнинг профессионал спорти мисолида таҳлил қилинган.*

***Калит сўзлар.** Спорт ҳуқуқи, спорт агенти, профессионал спорт, агентлик фаолияти, профессионал спортда вакиллик, профессионал спортда воситачилик*

Тарихан спорт агент спорт муносабатлари субъекти сифатида XX аср бошларида пайдо бўлди. Бунга спортнинг жадал ривожланиши ҳамда унинг тижоратлашуви сабаб бўлди. Спортчининг ўз вакили ёрдамида шартнома имзолаши ҳолати илк бор 1925 йилда Америка Қўшма штатларида қайд этилган [1].

Иллинойс университетининг америка футболли, бейсбол, баскетбол каби спорт турларида юқори натижаларни қўлга киритаётган истиқболли талабаси Р. Гранж ўқишни тугатгач ўзининг «Chicago bears» клуби билан имзолаган дастлабки профессионал шартномасини вакили – агенти ёрдамида имзолаган [1], [2].

Аммо, шундан кейин ҳам бундай ҳолатлар қайд этилган даврда камдан-кам кузатилган. АҚШ да спорт агентлари ўз фаолиятларини 1970 йилларга яқин фаоллаштира бошлайди. Шунинг ҳам таъкидлаб ўтиш керакки, мазкур давр профессионал спортдаги эркин агентлик муносабатлари билан ажралиб туради, чунки спортчиларнинг катта қисми резерв тизими, яъни «қайси клуб ҳохласа, ўша клуб олиши мумкин» принципига асосланган тизимга мувофиқ ўз жамоалари олдида шартномавий мажбуриятларга эга бўлиб, уларда танлов ҳуқуқи ва муқобил вариант бўлмаган. Аслини олганда, спортчилар учун фақатгина «таклиф этилаётган нарсага рози бўлиш ёки мусобақаларда иштирок этишда воз кечиш» қоидаси мавжуд эди [3].

Вакил хизматларидан фойдаланиш учун спортчидан мавжуд тизимни енгиб ўтишга етарлича жасорат талаб этилар эди. Шунинг учун ҳам, кўпчилик агент хизматларидан воз кечар эди.

1980 йилларга келиб, спорт мусобақаларига бўлган қизиқишнинг тикланиши натижасида спорт агентларининг фаолияти янада фаоллашди ва у даромадли соҳага айланди. Шимолий Американинг хоккей, бейсбол, баскетбол ва америка футболли бўйича лигаларида фаолият кўрсатаётган спортчилар ўзаро рақобат қилишни бошлашди, бой клублар энг зўр спортчиларни олишга интила бошлади ва ўз-ўзидан уларнинг маошлари ўсид кетти. Бундай вазиятда спорт агентларининг ўз хизматларини спортчиларга таклиф этишга бўлган интилишлари ҳам шунга мувофиқ равишда ортиб кетти. Албатта, бу жараён ҳам муаммосиз кечмади. Асосий муаммо кўп сонли спорт агентлари орасидаги чекланган спортчилар учун кескин рақобат муҳитининг шаклланишида бўлди. Миллий футбол лигаси ўйинчилари ассоциацияси томонидан 1986 йилда ўтказган сўровнома натижаларига кўра, сертификатланган агентлар сони мавжуд спортчилар сонидан бир неча марта кўп бўлган. Бу ҳолат эса, ўз навбатида носоғлом рақобат, коррупция ва бошқа ноқонуний ҳатти-ҳаракатлар учун замин яратган. Шундай ҳолатлар ҳам бўлганки, спортчи учун ўз вакилига эга бўлишнинг муҳимлигини кўрсатиш мақсадида, баъзи агентлар томонидан ўғрилиқ, гиёҳвандлик воситалари билан боғлиқ спортчилар учун ноҳуш вазиятлар қасдан уюштирилган [4].

Спорт агентларининг нокомпетент ва касбий этикага зид ҳатти ҳаракатлари спорт лигаларини спортчилар вакилларининг фаолиятини тартибга солиш бўйича маълум талаблар қўйишга мажбур қилиди.

Агент тушунчасига таърифни кўплаб луғат ва энциклопедияларда топиш мумкин. «Спорт агенти» тушунчаси ҳақида эса, илмий адабиётларда, норматив-ҳуқуқий ҳужжатларда,

ички (локал) ҳужжатларда, спорт ташкилотларининг регламент нормаларида маълумот олиш мумкин.

Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонунининг «Асосий тушунчалар» деб номланган 3-моддасида спорт агентига қуйидагича таъриф берилган: «спорт бўйича агент — спортчи номидан ва унинг манфаатлари учун шартнома асосида фаолият кўрсатадиган, тузилган шартномалар шартларига ва спортчининг ҳуқуқларига риоя этилишини кузатиб борадиган шахс».

Спорт агенти биринчи ўринда – спортчининг манфаатларини кўзлаб, унинг учун бир қатор хизматлар мажмуини амалга оширувчи вакилдир. Жисмоний шахслар ҳам, юридик шахслар ҳам агент сифатида фаолият юритиши мумкин бўлиб, бу ерда вакиллар фаолият кўрсатувчи спорт тури ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Шунда ҳолатлар ҳам мавжудки, бунда профессионал спорт агенти бирданига бир нечта спорт турини қамраб олади. Масалан, АҚШ да бир шахсдан хоккейда, бейсболда, америка футболда агентлик хизматлари таклифини олиш мумкин.

Спорт агенти тушунчасини унинг фаолиятидан келиб чиққан ҳолда таърифлаш мумкин. Спорт агентининг асосий фаолият турларига қуйидагилар киради:

- шартномалар тузишда мижозларга ҳуқуқий кўмак бериш;
- мижознинг бир жисмоний тарбия ва спорт ташкилоти (спорт клуби) дан бошқасига ўтиши (трансфери) да музокаралар олиб бориш.

Спорт агентларининг қўшимча фаолият турлари орасидан қуйидагиларни ажратиб кўрсатиш мумкин:

- мижозлар даромад ва ҳаражатларининг молияви бошқаруви;
- мижозлар фаолиятининг солиққа оид режалаштирилиши;
- зиддиятли вазиятларни ҳал қилиш;
- судларда мижоз манфаатларини ҳимоя қилиш;
- машғулот ва мусобақавий фаолиятни ташкил қилиш;
- суғурталаш;
- қимматли қоғозларни бошқараиш;
- хайрия акцияларида иштирок этиш;
- пресс-конференцияларни ташкил қилиш, ОАВ билан алоқада бўлиш;
- бошқа фаолият турлари.

Спорт агентларининг мижозлари сифатида спортчилар, мураббийлар, жисмоний тарбия ва спорт ташкилотлари (спорт клублари) намоён бўлиши, алоҳида спорт турлари, масалан волеболда, ушбу тоифага бошқа мутахассислар – шифокор, массажистлар ҳам киритилиши мумкин.

Хорижий адабиётларда спорт агенти тушунчасининг қуйидагича таърифларини учратиш мумкин: спорт агенти, бу профессионал жамоа ёки ташкилот билан шартнома тузишда спортчи номидан ҳаракат қилувчи субъектдир. Бундан ташқари, агент спортчига қўшимча хизматлар ҳам кўрсатади – бу чиқишлар (сўз маърузалар, семинарлар, мастер-класслар, шоу-дастурларда иштирок ҳақида бормоқда) ва рекламадан тортиб, спортчининг карьераси давомида ва у яқунлангандан сўнг маслаҳатлар беришгача бўлганларни қамраб олади. Назарда тутилган барча ҳолатларда спорт агенти спортчининг вакили, яъни «спортчи томонидан унинг номидан ҳаракат қилишга ваколат берилган шахс» сифатида эътироф этилади [1].

АҚШ нинг Алабама, Арканзас, Калифорния, Флорида, Джорджия, Индиана каби штатларда спорт агентларининг фаолиятини тартибга солувчи норматив ҳужжатларнинг амалда бўлиб турганига 10 йилдан ошди [5], [6].

Бейсбол, америка футбол, хоккей, баскетбол каби спорт турлари бўйича спорт лигаларида агентлар ҳақидаги қоидалар лига ва ўйинчилар ассоциациялари ўртасида тузиладиган Жамоа келишувларида белгиланади. Уларда агентлар спортчиларнинг сертификатланган вакиллари сифатида эътироф этилган [7].

Миллий хоккей лигаси Жамоа келишувида «Сертификатланган агент» тушунчаси назарда тутилган бўлиб, унга қуйидагича таъриф берилган: агент ўйинчиларнинг клублар билан стандарт шартномалар тузишда, уларнинг манфаатларини ҳимоя қилиш мақсадида МХЛ ўйинчилари ассоциацияси томонидан ўрнатилган тартибда сертификатланган шахс [1].

Ўйинчилар ассоциациялари агентларни сертификациядан ўтказиш ва уларнинг реестрини юритади. Улар лига ўйинчиларининг жамоавий агентлари бўлиб ҳисобланишади ва спортчи иштирокидаги шартномалар ҳамда бошқа барча ҳужжатларнинг имзоланишида иштирок этадилар.

Континентал хоккей лигаси ҳам ўзининг регламент нормаларида [8] агент тушунчасини назарда тутган ва у Континентал хоккей лигаси томонидан аккредитация қилинган ҳамда хоккейчиларга ҳақ эвазига юридик ва бошқа ҳаракатлар эвазига уларни Континентал хоккей лигаси, Олий хоккей лигаси, Ёшлар хоккей лигаси клубларига ишга жойлаштириш бўйича ва бошқа хизматларни (вакиллик, маслаҳат ва б.) кўрсатувчи юридик шахс ёки яқка тартибдаги тадбиркор сифатида кўрсатилган.

Футболда барча қоидалар, шу жумладан спорт агентларнинг фаолиятига боғлиқ қоидалар ҳам Футбол ассоциацияларининг халқаро федерацияси томонидан белгиланади.

ФИФА спорт агентини «воситачи» сифатида эътироф этади ва уни музокараларда ўйинчи ёки клубнинг манфаатларини меҳнат шартномаси ёки трансфер шартномасини тузиш мақсадида ҳақ эвазига ёки беминнат ҳимоя қилувчи жисмоний ёки юридик шахс деб таърифлайди [14].

Ўзбекистонда спортдаги агентлик фаолияти янгилик бўлсада, яқин келажакда профессионал спортнинг ажралмас қисмига айланган ушбу фаолият турини мамлакатимизда ривожлантириш бўйича қатор вазифалар белгиланган. Жумладан, ўзбекистон республикаси президентининг 2019 йил 4 декабрдаги пф-5887-сон «Ўзбекистонда футболни ривожлантиришни мутлақо янги босқичга олиб чиқиш чора-тадбирлари тўғрисида»ги фармонида асосан футболни янги босқичга олиб чиқишнинг муҳим йўналишларидан бири сифатида - салоҳияти юқори футболчиларни профессионал даражада тайёрлаш, уларни хорижий давлатларнинг нуфузли футбол клубларида профессионал фаолият олиб боришини таъминлаш, шунингдек, футболчиларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини ҳимоя қилиш мақсадида «футбол бўйича агентлар» (воситачилар) профессионал фаолиятини йўлга қўйиш белгиланди.

Бундан ташқари Фармонда футбол соҳасидаги меъёрий-ҳуқуқий базани янада такомиллаштириш йўналишида халқаро стандартлар асосида футбол спорт тури бўйича агентлар (воситачилар)нинг фаолиятини тартибга солиш ва уларни аккредитациядан ўтказиш тартиби тўғрисидаги низомни ишлаб чиқиш ва тасдиқлаш муҳим вазифалардан бири сифатида белгиланди.

#### Адабиётлар рўйхати:

1. Reiser J. Cash and carry: the spectacular rise and hard fall of C.C.Pyle, America's first sports agent. Jefferson (North Carolina, USA): McFarland, 2009.
2. [Электрон манба] URL: <http://sportslaw.uslegal.com/sports-agents-and-contracts/sports-agents-history-and-law/>
3. Kenneth L. Shropshire, Timothy Davis The Business of Sports Agents (2013) //University of Pennsylvania Press. 2 ed. P. 224.
4. Kenneth L. Shropshire, Timothy Davis The Business of Sports Agents (2013) //University of Pennsylvania Press. 2 ed. P. 224.
5. Ruxin R. H. An athlete's guide to agent (2009) //Jones & Bartlett Learning. P. 258.
6. Gardiner S., O'Leary J., Welch R., Boyes S. and Naidoo U. Sports Law. Fourth edition // Routledge. London and New York, 2012. P. 267.
7. Масалан, МХЛ ва МХЛ ўйинчилари миллий ассоциацияси ўртасидаги Жамоа келишуви, 2012 (Collective Bargaining Agreement between NHL and NHLPA), МБА ва МБА ўйинчилари миллий ассоциацияси ўртасидаги Жамоа келишуви, 2011 (NBA Collective Bargaining Agreement between NBA and NBPA) (Жамоа Келишувларининг амалдаги версияси билан тегишли спорт тури бўйича ўйинчилар ассоциацияларининг расмий сайтларида танишиш мумкин).
8. [Электрон манба] URL: <http://www.nhlpa.com/inside-nhlpa/collective-bargaining-agreement>
9. [Электрон манба] URL: [http://www.lchl.ru/documents/KHL\\_regulations\\_glossary\\_2014-2017.pdf](http://www.lchl.ru/documents/KHL_regulations_glossary_2014-2017.pdf)
10. [Электрон манба] URL: <http://moscou-ecole.ru/>
11. Гусов К. Н., Шевченко О. А. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры спорта. 2-е изд. М., 2011.
12. Прокопец М. А. Закат эры футбольных агентов // Пятая международная научно-практическая конференция «Спортивное право: перспективы развития»: матер. конф. /под общ. ред. К. Н. Гусова, А. А. Соловьева; сост. Д. И. Рогачев, О. А. Шевченко. М., 2011. С. 120-127; Прокопец М. А., Рогачев Д. Я. Ярмарка футбола: книга о футбольных агентах. М., 2009.

13. Омелянская М. В. Особенности правового регулирования деятельности спортивных агентов // Нравственные императивы в праве. 2013. № 4. - URL: [http://moscou-ecole.ru/lib/nrav\\_imp/nravstvennye\\_imperativ\\_v\\_prave\\_2013\\_n4.pdf](http://moscou-ecole.ru/lib/nrav_imp/nravstvennye_imperativ_v_prave_2013_n4.pdf)

14. Воспитачилар билан ишлаш бўйича ФИФА Регламенти (FIFA Regulations on Working with Intermediaries) URL: <http://www.fifa.com/mm/document/affederation/footballgovernance/02/36/77/63/regulationsonworkingwithintermediari>

## ИБН СИНО ИЛМИЙ МЕРОСИ СОҒЛОМ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА БЕБАҲО ХАЗИНАДИР

*Иноятов С.И., т.ф.н., профессор, Турон ФА академиги,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Ўзбекистонда мустақиллик шарофати ила жаҳон фани тараққиётига улкан ҳисса қўшган қомусий олим Абу Али ибн Синонинг бой ва серқирра илмий мероси атрофлича ўрганила бошланди. Чиндан ҳам мустақилликка эришганимиздан сўнг кўплаб **шоир ва мутафаккирларимизнинг номларини, асарларини том маънода кайтадан кашф этдик.** Ибн Синопдек оқил давлат арбоби, истеъдодли шоир ва адабиётшунос, нафис мусиқашунос ва физик, ўткир математик ва астроном, кучли химик ва географ, моҳир руҳшунос ва файласуф олим яратган илмий-адабий меросини биз тўлалигича ўрганиб авлодлар онгига ҳар томонлама сингдиришга эришишимиз лозим. Ибн Сино мутолаасининг бойлиги, илмнинг машаққат ва заҳматига чидамлилиги ва ғайрати билан ўтмишдошларини лол қолдирганини ва у тиббиёт илми бешигини тебратгани авлодлар калбидан жой олиши зарур. Чунки унинг нодир ва ўлмас асарлари нафақат Шарқда балки Ғарбда ҳам машҳур бўлиб, ўз замондош олимлар томонидан **“Шайх ар-Раис” (олимлар йўлбошчиси, устози), Ғарбда – “Файласуфлар султони” ва “Шифокорлар подшоҳи”** номи билан шуҳрат қозонган. Унинг номи барча даврларнинг энг кўзга кўринган, маълум ва машҳур маърифатпарварлари ичида ҳам энг ёрқиндир. Ибн Сино ўзининг ижоди ҳамда яратган асарларининг аҳамияти жиҳатидан бутун инсониятга тегишлидир. Ибн Сино ўзининг бутун ҳаёти давомида тинмасдан изланди, меҳнат қилди. **“Мен меҳнат билангина тирикман, - деб таъкидлар эди у,- қолганлари эса фақат кун кечирिशгина холос”.** Илму фан Ибн Синонинг бутун борлигини қамраб олиб, у шу соҳага ўзини бутунлай бахшида этган эди. Олимнинг илмий, фалсафий, ижтимоий-сиёсий ва табиий қарашлари жуда серқиррадир. У қайси фан соҳасида қалам тебратмасин, унда ўз зикрини қолдира олган. Мутафаккир ўз асарларида илм ва одобахлоқ уйғунлиги, баркамол авлод камолоти ва бахт-саодати, адолат ва диёнат, инсонларнинг ўзаро дўстлиги, ҳамкорлиги, раҳбарнинг бурчи ва масъулияти тўғрисида айниқса, жамиятда соғлом авлодни вояга етказиш борасида қизиқарли ғояларни илгари сурган.

У Бухорода илм-фан ривожланган бир даврда вояга етди. Унинг туғилган қишлоғи Афшона IX-X асрларда катта маданий марказ бўлганлигини минг йил олдин Муҳаммад Наршахий “Бухоро тарихи”<sup>1</sup>да алоҳида таъкидлаган.

Бухорода илк уйғониш даври – Ибн Сино яшаган даврида Қалобод гузаридида “Варжак” дорилфунуни фаолият кўрсатган эди. Шу даврда Бухорода бой кутубхона мавжуд эди. Сомоний кутубхонасида Арасту, Птоломей, Эвклид китоблари бўлган.<sup>2</sup>

Мустақиллигимиз туфайли юртимизда ва хорижда махсус илмий йўналиш – синошунослик вужудга келди. Жаҳоннинг турли кутубхоналарида Ибн Сино асарларининг қўлёзмалари сақланади, жумладан, Ўзбекистон Фанлар Академияси Шарқшунослик институтида аллома қаламига мансуб 50 асарнинг 60 та қўлёзмаси мавжуд. Ибн Сино 450 дан ортиқ асар ёзиб, шундан бизгача 300 (уч юз) га яқини етиб келган.

Ибн Синонинг илмий меросини 4 гуруҳга – табиий, тиббий, фалсафий ва бадийга бўлиш мумкин. Биргина тиббий соҳада ёзган асарлари 30 дан ортиқдир.<sup>3</sup>

Ибн Сино соғлом авлод тарбиясига оид қатор асарларида фарзанд тарбиясини унга исм қўйишдан бошлашни лозим топади ҳамда болаларга яхши, муносиб исм танлашни ота-онасининг дастлабки олижаноб вазифаларидан ҳисоблайди. Сино соғлом фарзанд ҳақидаги фаннинг асосчиларидан биридир. Унинг турли асарларида билдирган кўплаб мулоҳазалари,

<sup>1</sup> Абу Бакр Муҳаммад ибн Жаъфар Наршахий. Бухоро тарихи. Тошкент 1993, 23-бет

<sup>2</sup> Абу Али ибн Сино. Канон врачебной науки. В 10 томах. Том 1. Ташкент, 1996, С.12-13

<sup>3</sup> Қаранг: Ибн Сино // Ўзбекистон Миллий Энциклопедияси. 4-жилд. Тошкент, «Ўзбекистон Миллий Энциклопедияси» Давлат илмий нашриёти, 2002. –Б.53-59



фикрининг чуқурлиги, инсопарварлиги, таълим-тарбиянинг қатор масалаларини ечишга тўғри ёндошилганлиги билан кишини бугунгача ҳайратга солиб келмоқда.

Соғлом ва баркамол авлодга тарбия бериш масалаларига Ибн Синонинг муносабати қизиқарли ва ибратлидир. Улар жуда илғор ва ҳозирги замон педагогик қарашларига яқиндир. Ибн Сино Шарқ олимлари ичида биринчилардан бўлиб ёшларни тарбиялаш услублари баёни ва тизимини илмий жиҳатдан асослаб берган. Бу масалаларга унинг **“Тадбир ул-манозил” рисоласи, “Тиб қонунлари” асари, “Китоб аш-шифо”** фалсафий асари ва бошқа кўплаб асарлари бағишланган. Абу Али ибн Сино асарларида соғлом бўлиб камолотга эришишнинг биринчи мезони – маърифатни эгаллашга даъват этади. Чунки илм-фан инсонга хизмат қилиб, табиат қонунларини очиб авлодларга етказиши керак.

Ибн Сино «Тиб қонунлари»да инсон боласининг туғилганидан бошлаб, уни жисмонан чиниктириш масалаларига алоҳида эътибор қаратиш зарурлигини илмий равишда асослаб берган. Болани чўмилтириш овқатлантириш, тоза ҳавога олиб чиқиш, ҳатто бешикка боғлаб, унга оҳиста оҳангда кўшиқ айтиш лозимлигини уқтиради.

Ибн Сино болаларнинг қизиқишини, табиий ривожланиш жараёнини беш даврга бўлиб ўрганади. Бунга чақалоқлик, болалик, чиниқиш, ёшлик, етуклик, даврларини киритиб, уларнинг ҳар бир даврида болалар билан ўзига хос жисмоний машқ қилиш зарурлигини кўрсатади.

Олим инсонларни жисмоний машқ қилишга даъват этар экан, бу иш билан шуғулланган киши дорига муҳтожлик сезмаслигини таъкидлайди.

Ибн Сино спортнинг ип тортиш, қўл жанги, камон отиш, тез юриш ва югуриш, қиличбозлик, отда чопиш, кураш каби турлари инсоннинг чиниқиши учун муҳим аҳамият касб этишини уқтиради.

Ибн Синонинг 1000 йил олдин айтган фикрлари ҳудди бугунги баркамол авлодни тарбиялашда, жисмонан бақувват ва маънан теран фикрли қилиб тарбиялаш учун муҳим аҳамият касб этиб келмоқда.

Ибн Сино ўзининг «Уй-жой тутиш тадбири» ҳақидаги асарида аёлларнинг ўн етти хислатини санаб кўрсатади: буларга дастлаб аёл оқила ва иймонли, шарм-ҳаёлик ва орномуслик, дидли ва фаросатлик, ораста, ўз эрига садоқатли, фарзанд кўра оладиган, итоаткор, дилкаш, бехархаша, покиза, вазмин, мулойим ва ўзини тутиб олган жиддий ва улуғвор, ҳар бир ҳатти-ҳаракатида яхши хислатлари сезилиб турадиган тежамкор, эрининг оғир дамларида унга малҳам бўла оладиган мушфику меҳрибон бўлиши керак.

Демак, Ибн Сино бу ерда аёлнинг донолигини кўкларга кўтариб мақтайди. Унингча, агар аёл оқила бўлса, ўз эрининг ишончли дўсти ва ҳамдарди бўла олади. Аёл жисмоний машқлар туфайли ўзини ҳамиша соғлом сақлаши керак.<sup>4</sup>

Соғлом аёлни тарбиялаш – соғлом келажакни, истиқболни белгилаб беради. Мустақилликнинг биринчи кунларидан бошлаб Ўзбекистонда хотин-қизларга бўлган эътиборнинг чек-чегараси йўқ. Демак, Ибн Синонинг ўғитлари амалда эканлигини ҳаёт кўрсатиб турибди.

Ибн Сино юрти бўлган Бухорода спорт қадимдан бугунгача юксалиб бораётганлиги бу ҳаётий ҳақиқатдир.

Айниқса, мустақилликнинг дастлабки йилларидан бошлаб, спорт назариясини яратиш, унинг турли қирраларини очишда назарийчи бухоролик профессорлар А.Атоев, Ҳ.Ботиров, Б.Маъмуров ва бошқаларнинг хизмати чексиздир.

Спорт дунёсида бухоролик соҳа вакиллари – Исмоил Туробов, Собир Қурбонов, Ҳамро Холиқов, Ақобир Қурбонов, Комил Юсупов, Шухрат Хўжаев, Камол Муродов, Ришод Собиров... кабилар катта шухрат қозонганлар. Бугун Бухоро давлат университети спортчи кадрларни етиштириш ўчоғидир.

Жаҳон илм-фани ва жисмоний маданият ривожига катта ҳисса қўшган юртдошимиз Ибн Синонинг бебаҳо мероси бугун ёшларни маънан етук, жисмонан бақувват қилиб тарбиялашда бекиёс роль ўйнаб келмоқда.

<sup>4</sup> Қаранг: Иноятлов С. Ибн Сино таълим-тарбия тўғрисида. Навоий, 2013. –Б.29-30

## VII



### ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА, СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИДА ИННОВАЦИОН ШАКЛЛАР, ВОСИТАЛАР ВА ТЕХНОЛОГИЯЛАР

### ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

### INNOVATIVE FORMS, MEANS AND TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION, SPORTS TRAINING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

УДК 378.126

#### ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ

*Маъмуров Б.Б., д.п.н. (DSc), профессор, Киличев А.А., преподаватель,  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Кулишов В.В., д.п.н., профессор  
Криворожский экономический институт, ГВУЗ «Киевский национальный  
экономический университет имени Вадима Гетьмана», Кривой Рог, Украина*

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы профессиональной подготовки преподавателей физического воспитания с учетом современных требований всеобщего развития молодого поколения, их физического усовершенствования и культуры.

*Ключевые слова.* Преподаватель, образование, педагогические технологии, физическая культура, инновационные технологии, компетентность.

**Актуальность.** Развитие современного общества и образования обуславливают потребности в профессиональной подготовке будущего преподавателя физического воспитания.

Именно будущие преподаватели имеют возможность овладеть общими и специальными знаниями, что способствует эффективной социализации личности, в том числе и ее профессиональной специализации, что является чрезвычайно актуальным сегодня, в связи с ростом требований к воспитанию физически здорового молодого поколения.

**Цель исследования.** Глобализационные и интеграционные процессы выдвигают новые требования к образованию, обуславливают необходимость кардинальных изменений в ее содержании, направленности, формах организации и финансирования в целом, в том числе в направлении физического воспитания и спортивного мастерства.

Между тем классическая дидактика высшей школы с ее закономерностями, принципами, формами и методами обучения, которые уже сложились, не всегда оперативно реагирует на инновационные образовательные процессы, а иногда и сдерживает их внедрение в массовую практику. Создается впечатление, что дидактика остается слишком теоретической, методика обучения неправомерно практичной. Требуется некоторое промежуточное звено, которое позволило бы реально связать теорию и практику. Функции прикладной дидактики могут взять на себя современные инновационные образовательные технологии.

**Методы исследования.** Профессиональная подготовка будущего преподавателя физического воспитания нами рассматривается как системно-функциональные технологии менеджмента и управленческо-функциональная природа физически воспитательной деятельности, неотделима от объективной структуры профессионально-педагогической сферы, с ней сопряженная и интегрированная. Идея педагогической технологии профессионального образования преподавателя вытекает из специфической интегрированной сущности образовательной деятельности, структуры и содержания когнитивных аспектов, основанных на взаимосвязанной обусловленности профессионально-личностных компонентов, и в учете базовых и индивидуальных качеств будущих преподавателей физического воспитания в процессе их подготовки.

Нами предложена модель педагогической технологии, которая охватывает мотивационную, когнитивную, процессуально-деятельностную и организационно-методическую компоненты. Важнейшими подходами к модели формирования личности преподавателя физического воспитания должны быть:

- объективное взаимодействие, взаимообусловленность всех интегрированных компонентов технологий в их динамическом развитии;
- методы минимизации отвлеченности схемы профессиональной подготовки преподавателя;
- основы управленческой системы действий преподавателя, которую необходимо организовывать в ходе оптимального прогнозируемого учебно-воспитательного процесса с целью обеспечения надлежащего уровня профессиональной подготовки;
- инновационный управленческий процесс, который поддерживается сочетанием современных средств управления с традиционными формами организационной работы;
- система обеспечения механизма реализации профессиональной подготовки будущего преподавателя физического воспитания в условиях взаимодействия внутренних и внешних факторов модернизации подготовки духовно-нравственного и физического развития молодежи.

Особенностью концепции педагогических технологий профессионального образования преподавателя является поэтапное личностно-ориентированное формирование собственной компетентности, готовности к педагогической деятельности в течение адаптивно-профессионального, профессионально-развивающего, профессионально-продуктивного и профессионально-исследовательского этапов обучения.

Творческое использование инновационных технологий является важным условием формирования развития и обогащения профессиональных знаний будущего преподавателя физического воспитания, его готовности к профессиональной деятельности. Процесс ступенчатой физической подготовки имеет относительную самостоятельность, свою профессионально-дидактическую цель, конкретные воспитательные задачи, определенные противоречия и закономерности становления и динамики развития личности, реализуемые в учебно-познавательной деятельности. Такой подход способствует совершенствованию технологий профессиональной подготовки будущего преподавателя физического воспитания и позволяет активизировать развитие профессионального мышления на основе дальнейшего развития и поиска новых форм отношений и общения, создания необходимых условий для их творческих возможностей.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Направлениями совершенствования подготовки преподавателя физического воспитания в контексте современных общественных вызовов, по нашему убеждению, являются:

- во-первых, педагогическая система должна адаптировать и обобщать мировые достижения науки и педагогических технологий в процессе физического воспитания, здорового образа жизни;
- во-вторых, характер современных тенденций требует отойти от фактологической парадигмы образования к методологической, то есть научить преподавателей приобретать знания вместе со студентами, аспирантами;

- в-третьих, возникает проблема подготовки преподавателя физического воспитания нового поколения: преподавателя не только осведомленного в педагогических технологиях, поликультурного и толерантного, но и способного к индивидуальной деятельности;

- в-четвертых, педагогика нового века должна обогатиться инновационной инфраструктурой учебно-воспитательной деятельности.

**Выводы.** Мы можем констатировать, что использование современных инновационных педагогических технологий и достижение соответствующего уровня в процессе физического воспитания, это шаги к созданию основы по воспитанию физически культурного здорового молодого поколения и дальнейшего развития массового спортивного мастерства.

#### **Список литературы:**

1. Маъмуров Б.Б. Акмеологический подход к учебно-воспитательному процессу. Наука, просвещение и культура в системе непрерывного образования: Проблемы и решения по реализации государственной программы «Год внимания и заботы о старшем поколении». Материалы научно-практической конференции, Ташкент. – 2015, 48 стр.

2. Mamurov B.B. Principal requirements for the quality of higher pedagogical Education. Lifelong Learning Continuous education for sustainable development, Vol.11, Part 2, Saint-Petersburg. – 2013, 212 p.

3. Маъмуров Б.Б. Формирование навыков проектирования учебного процесса у будущих учителей и приемы определения его качества. Eastern European Scientific Journal, Ausgabe, №1, 2017, с. 156-160.

**УДК 169.546.6:574.(54)**

## **МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ «УЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ»**

*Халмухамедов Р.Д., д.п.н., профессор, Ражабов Г.К., д.ф.п.н.[PhD],  
Махмудова М.М., докторант, Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта. г.Чирчик Узбекистан*

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы повышения физической и функциональной подготовленности студенток высших образовательных учреждений на основе использования комплексов «узбек жанг санъати» в процессе внеучебных занятий.

**Ключевые слова:** функциональная подготовка, физическая подготовка, физические качества, комплексы, нагрузки.

**Актуальность.** Проблема повышения эффективности физического воспитания студенческой молодежи за последние годы не утратила своей актуальности, о чем свидетельствует значительное количество научных исследований.

Одним из важных показателей, отражающих воздействие тренировочных занятий различной направленности на организм студенток, являются показатели их частоты сердечных сокращений (ЧСС).

В результате проведенных исследований по влиянию тренировочных нагрузок на организм студентов Опейкин М.В. (2008) выявил, что в покое частота сердечных сокращений составляет 68-76 уд/мин, а перед тренировкой в пределах 78-90 уд/мин., сразу после тренировки - 112-130 уд/мин. или более в зависимости от нагрузки в занятии, ЧСС восстановления - 96-116 уд/мин.

В экспериментальных исследованиях Е.Н.Карасевой (2011) наблюдалось достоверное снижение ЧСС в покое (16,86%), после выполнения дозированной нагрузки (5,9%) ( $p<0,05$ ), увеличение значения ЖЕЛ (13,63%) и МПК (7,95%) ( $p<0,05$ ).

Т.В.Серовой, (2019), выявлены особенности изменения функциональных показателей (ЧСС) студенток при выполнении упражнений различной направленности: в силовых упражнениях – резкое снижение ЧСС после выполнения упражнения (через 1-5 с), период восстановления после нагрузки от 1 до 2 мин.; в скоростно-силовых упражнениях – не снижение ЧСС после выполнения упражнения (5-20с), в результате чего форма пульсовой кривой не такая заостренная, как при выполнении силовых упражнений, период

восстановления от 2 до 3 мин.; в аэробных упражнениях – не снижение ЧСС после выполнения упражнения 20с и более, период восстановления от 3 до 8 мин. Автором установлено, что основным условием, предопределяющим эффективность содержания и методики занятий со студентками высшего учебного заведения, является возникновение в процессе занятия функциональных изменений (ЧСС) аналогичных изменениям при выполнении упражнений различной направленности.

Одним из направлений в физическом воспитании студенческой молодежи является введение в учебные программы спортивно-ориентированных видов спорта. Немало работ посвящено использованию средств спортивно-ориентированных видов спорта в учебном процессе вузов (Опейкин М.В., 2008; Карасева Е.Н., 2011; Серовой Т.В., 2019 и др.), которые повышают эффективность занятий физической культурой, однако практическое освоение оздоровительных программ значительно опережает их теоретическое обоснование и методологическую проработку. К тому же в работах отечественных учёных не затрагиваются проблемные вопросы физической подготовки студенток к выполнению норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» с использованием средств спортивно-ориентированных видов спорта.

**Цель исследования.** Определить пути повышения эффективности физической подготовленности студенток высших образовательных учреждений.

**Задача исследования.** Выявить влияние комплексов национального вида спорта «Узбек жанг санъати» на физическую и функциональную подготовленность студенток.

В процессе констатирующего эксперимента предполагалось выявить особенности изменения функциональных показателей (ЧСС) студенток при выполнении нормативов комплекса «Алпомыш» и «Барчиной» и определить возможность использования этих особенностей при подборе адекватных комплексов «Узбек жанг санъати» для развития физической подготовки студенток к выполнению нормативных требований комплекса.

**Методы исследования.** В исследовании использовалась компьютерная технология «Polar Team 2» для оценки функциональных показателей (ЧСС). Система позволяла контролировать параметры тренировки в режиме реального времени одновременно для 20 и более человек. Результаты представлялись в виде таблиц и графиков. Синхронизация пуска «Polar Team2» и включения видеокамеры программы Dartfish Pro давала возможность одновременно получать картину двигательного действия и соответствующего ему показателя ЧСС.

В исследовании приняли участие 56 студенток (18-24 года), обучающихся в двух высших не физкультурных образовательных учреждениях.

Процесс физкультурной деятельности осуществлялся на основе дифференцированного и индивидуализированного подходов с учетом интересов студенток, состояния здоровья, физической подготовленности, меры сформированности потребностно-мотивационной сферы и других факторов. В процессе исследования осуществлялся комплексный контроль оценки физической подготовленности и реакции организма на физическую нагрузку.

В основу планирования учебно-тренировочного процесса положен годичный образовательный цикл, осуществляемый исходя из учебной деятельности студенток университетов. Годичный образовательный цикл включал два учебных полугодия. Первое полугодие включало в себя 18 учебно-тренировочных недель, по 3 занятия в неделю, в которых решались задачи: формирование любви к данному виду спорта; повышения функциональной подготовленности; обучения базовой технике «Узбек жанг санъати». В данном полугодии на учебно-тренировочных занятиях использовались преимущественно комплексы (Ватан, Қалқон, Истиклол Бердок, Амир темур, Жалолиддин Мангуберди, Пахлавон Махмуд, Ал-Хоразмий, Абу Наср Фаробий, Спитамен, Мустакил Ўзбекистон, Камолот, Оздоровительная гимнастики “Ассалом тонг”) направленные на решение выше перечисленных задач и развитие таких физических качеств как ловкость (координация), гибкость и быстрота. На данном этапе обучения выполнялось 2-3 повтора каждого

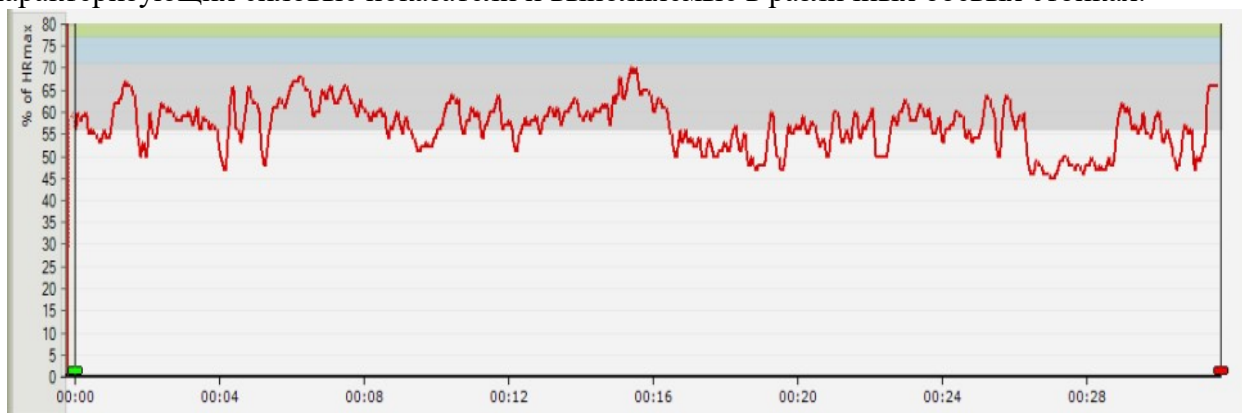
комплекса, постепенно количество повторов увеличивалось по мере повышения уровня физической и технической подготовленности занимающихся.

Во втором полугодии, включавшем в себя 20 учебно-тренировочных недель, по три занятия в неделю, решались следующие задачи: повышение устойчивости мотивации к занятиям спортом и улучшению состояния здоровья; повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы; формирование умений правильно выполнять технику движений комплексов «Узбек жанг санъати» с контролем дыхания и концентрацией на усилия отдельных мышц; развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. Для решения задач второго полугодия в учебно-тренировочных занятиях использовались следующие комплексы: Баркамол авлод, Алпомиш Бобур, Мирзо Тўмарис, Широқ, Темур Малик, Ибн Сино, Мирзо Улуғбек, Ал-Фарғоний, Алишер Навоий, Етти тирсак, Абу Райхон Беруний, Ат Термизий, Камолиддин Бехзод, Камолот, Ал-Бухорий, Оздоровительная гимнастика «Ассалом тонг».

Комплексы упражнений дифференцированы по направленности на силовые, скоростно-силовые и аэробные. В соответствии с этим соотношение используемых комплексов «Узбек жанг санъати» в экспериментальной методике было следующим: занятия с использованием комплексов силового характера - 33,1% времени, скоростно-силового - 32,5%, аэробного характера - 20,5%. В осенне-весенний период занятия проходили на открытом воздухе, где применялись элементы циклических видов спорта и спортивных игр, что составило 13,9 % от общего времени.

Комплексы силового характера выполнялись в пульсовом диапазоне 110-140 уд/мин, скоростно-силовой направленности - 140-160 уд/мин, координационного характера - 120-140 уд/мин, аэробной направленности - 140-160 уд/мин.

**Комплексы силового характера.** Комплексы состоят из упражнений, направленных на развитие основных мышечных групп (пресса, спины, рук, бедер, ягодиц), характеризующих силовые показатели и выполняемые в различных боевых стойках.



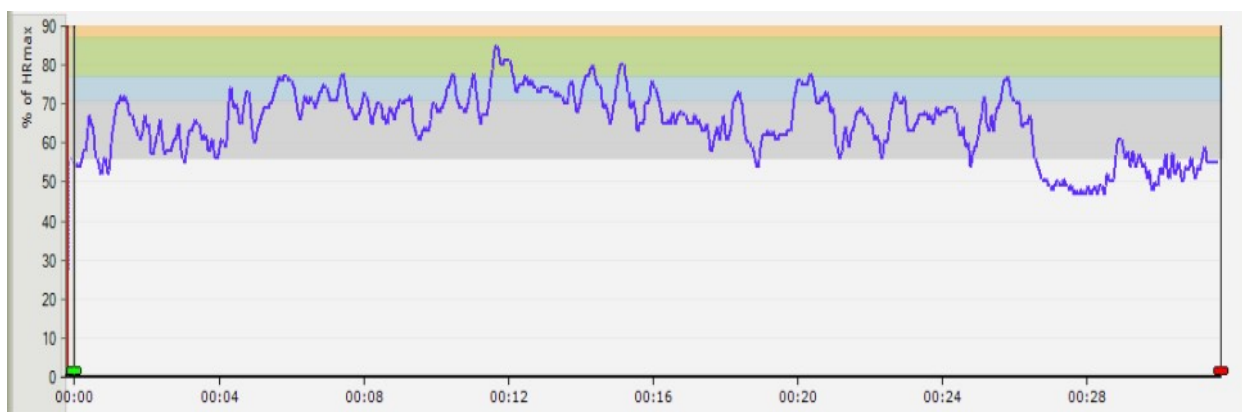
**Рис. 1. Частота сердечных сокращений при выполнении силовых комплексов «Узбек жанг санъати»**

Полученная пульсовая кривая (рис.1) соответствует рекомендациям по проведению силовой тренировки на занятиях «Узбек жанг санъати» ЧСС= 110-140 уд/мин. (55-70% от max).

**Комплексы скоростно-силового характера.** Для повышения скоростно-силовых качеств в структуру тренировочного процесса были включены комплексы состоящие из упражнений скоростно-силовой направленности. Нагрузка чередовалась с отдыхом. При разработке учитывалось, что восстановление организма после интенсивной физической нагрузки эффективнее при легкой работе аэробного характера, чем в условиях пассивного отдыха, поэтому во время отдыха использовались базовые упражнения «Узбек жанг санъати».

Полученные пульсовые кривые (Рис.2) были подвержены физиологическому анализу, что позволило предположить, что если увеличивать время отдыха, то с помощью системы

Polar Team 2 можно выстроить такую форму пульсовой кривой, которая аналогична возникающей при выполнении нормативов комплекса «Алпомыш» и «Барчиной».

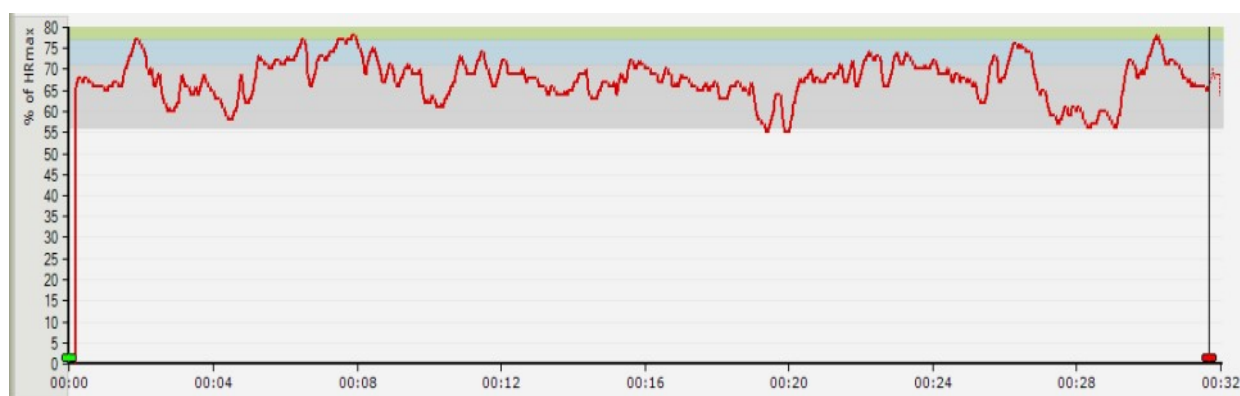


**Рис.2. Частота сердечных сокращений при выполнении скоростно-силовых комплексов «Узбек жанг санъати»**

На наш взгляд, это повысит эффективность тренировочного процесса физической подготовки студенток к выполнению норм комплекса. С этой целью после выполнения упражнения время восстановления увеличивалось до тех пор, пока на экране ноутбука не выстраивалась определенная форма пульсовой кривой. Только после этого подавалась команда о повторном выполнении упражнения.

Таким образом, было определено содержание скоростно-силового блока. Он включал в себя 9 самостоятельных комплексов. Каждое из них повторялось 4-5 раз по 2-3 минуты. Некоторые из них выполнялись под музыкальное сопровождение 140 уд/мин. Между повторами в течение 1 минуты производилась работа аэробного характера.

**Комплексы аэробного характера.** Интенсивность упражнений регулировалась тренером-преподавателем с помощью счета и хлопков. Использовались базовые элементы «Узбек жанг санъати», которые разучивались при темпе 120-130 уд/мин., до момента их освоения испытуемыми. После освоения добавлялись движения руками для развития координационных способностей. По мере формирования и закрепления двигательных навыков интенсивность увеличивалась до 140 уд/мин, что вызывало повышение пульса у студенток, в среднем, до ЧСС = 160 уд/мин. (80 % от max) (рисунок 3).



**Рис.3. Частота сердечных сокращений при выполнении аэробных комплексов «Узбек жанг санъати»**

Комплекс состоял из 4 серий по 3 мин. каждая (1 серия – интенсивность 120 уд/мин., 2 серия – 130 уд/мин., 3 серия – 140 уд/мин, 4 серия – 160 уд/мин.) После выполнения аэробных комплексов нагрузка постепенно снижалась переходом на ходьбу, дыхательные упражнения и растягивания основных мышечных групп.

Полученная пульсовая кривая (рисунок 3) показывает, что в течение занятия ЧСС занимающихся находилась в интервале 65-80% от мах (130-160 уд/мин.), что соответствует рекомендациям об оптимальном уровне нагрузки.

**Заключение.** Таким образом, установлено, что при выполнении комплексов упражнений «Узбек жанг санъати» аэробной, силовой, скоростно-силовой и координационной направленности у испытуемых наблюдается практически одинаковая форма пульсовых кривых. Аналогичность пульсовых кривых для каждого вида направленности упражнений свидетельствует о возможности их использования при подборе адекватных средств и методов «Узбек жанг санъати» для развития функциональной и физической подготовки, а также к выполнению норм комплекса «Алпомыш» и «Барчиной».

#### **Литература.**

1. Опейкин М. В. Физическая подготовка студентов нефизкультурных вузов средствами традиционного каратэдо. Автореф. дисс. ...канд.пед. наук. –М.,2008. -23С.
2. Карасева Е. Н.Физическое воспитание студенток высших учебных заведений на основе использования оздоровительных гимнастических систем. Автореф. дисс. ...канд.пед. наук. –М.,2011. -25С.
3. Серова Т.В. Методика физической подготовки студенток высших учебных заведений к выполнению норм комплекса гто с использованием средств оздоровительной аэробики. Автореф. дисс. ...канд.пед. наук. – М.,2019. -24С.

## **СПОРТЧИ ФАОЛИЯТИДА ИРОДА ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРНИНГ НАМОЁН БЎЛИШИ**

*Баротов Ш.Р., психол.ф.д., профессор, Носиров Ж.Ш., тадқиқотчи,  
Бухоро Давлат Университети, Бухоро, Ўзбекистон.*

**Аннотация.**Мақолада спортчи ўз олдига қўйган мақсади сари интилишида унинг иродаси ва иродаси кучли спортчи турли тўсиқларга дуч келсада, уни енгиб ўтишига ва доимо мақсад сари олға қадам ташлаши, иродаси суст спортчида аксинча дастлабки қийинчиликни оғир қабул қилиниши таҳлил қилинган.

**Калит сўзлар.** Спортчиларнинг иродавий тайёргарлиги, мақсади сари интилиши, уюштириши, ҳулқ-атвор, фаолият.

**Долзарблиги.** Спорт психологиясида спортчиларнинг иродавий тайёргарлиги, эмотсионал ҳолатларини бошқариш мавзуси жуда долзарб бўлиб, у А.С. Пуни, Е.П.Илин, А.Б.Алексеев, Й.Й.Киселев, Г.Д.Горбунов, И.П.Волков, А.Н. Николаев, П.А. Рудик, А.Б.Родионов, Л.К.Серова, Й.Л.Ханин, В.Ф.Сопов ва бошқалар томонидан ўрганиб чиқилган.[1]

Спортчини мусобақага психологик тайёрлаш жараёнида унинг иродасини ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади.Спортчи ўз олдига қўйган мақсади сари интилишида унинг иродаси намоён бўлади. Иродаси кучли спортчи турли тўсиқларга дуч келсада, уни енгиб ўтишига ва доимо мақсад сари олға қадам ташлашга интилади. Иродаси суст спортчи аксинча дастлабки қийинчиликни оғир қабул қилади ва бу унда салбий эмотсионал ҳолатни юзага келтирган ҳолда натижага эришиш мотивсиясини сусайтиради. Шунинг учун спорт психологиясида спортчининг иродасини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилади.

**Тадқиқотнинг мақсади.**Олиб борилаётган тадқиқот мақсади спортчиларнинг иродавий тайёргарлиги ўрганиш ва таҳлил қилиш.

**Тадқиқотнинг методи.** спортчиларнинг иродавий тайёргарлиги, эмотсионал ҳолатларини бошқариш нинг умумий таъсирини ўрганиш ва адабиётларни таҳлил қилиш.

Ирода –инсон онгининг шундай бир соҳасидирки, бу орқали у ўз ишига фаол киришади ва уни амалга оширади. Ирода туфайли киши ўз шахсий ташаббуси билан онгли заруриятдан келиб чиққан ҳолда, олдиндан режага солинган йўналишда ва олдиндан назарда тутилган куч-ғайрат билан тегишли иш-ҳаракатни бажариши мумкин. Шунингдек, одам ўз психик фаолиятини мақсадга мувофиқ уюштириши ҳамда уни муайян бир мазмунга йўналтириши мумкин. Ирода одам хатти-ҳаракатига бир томондан йўналишга солса, иккинчи томондан



мавжуд вазифа ва талаблардан келиб чиққан ҳолда кишининг психик фаолиятини уюштиради. У шахс фаолияти мазмунига таъсир қилади.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.**Ирода, шахснинг шундай фаоллигидирки, бундай фаоллик олдиндан бирор мақсад қўйиб ва шу мақсадга эришиш воситаларини олдиндан белгилаб, онгли равишда зўр бериш натижасида воқеа бўлади.

Ирода ўзаро боғлиқ иккита вазифанинг –қўзғалиш (фаолллашиш) ва тормозлаш (тўхтатиш) вазифаларини бажарилишини таъминлайди ва уларда ўзини намоён қилади.[2]

Қўзғалувчи вазифаси кишининг фаоллиги билан таъминланади. Ҳаракат олдинги вазият (чақириққа нисбатан киши айланиб қарайди, ўйинда ташланган тўпни қайтаради, ва ҳоказо) билан боғлиқ бўлган пайтдаги фаоллик ҳаракатнинг айна ўзида намоён бўладиган ички ҳолатига нисбатан субектнинг ўзига хос хусусиятини кучга киритиш ҳаракатини чиқаради (зарур ахборотни олишга эҳтиёж сезаётган киши ўртоғини чақиради, жаҳли чиққан ҳолатда ёнидагиларига қўполлик қилишга йўл қўяди ва ҳоказо).

Ироданинг қўзғатувчи вазифаси билан биргаликда ҳаракат қилувчи тўхтатиш вазифаси фаолликнинг ёқимсиз кўринишларини жиловлашда намоён бўлади. Шахс ўзининг дунёқарашада энг юксак мақсадларига жавоб бермайдиган мотивларнинг ўйғонишини ва ҳаракатларнинг бажарилишини тўхтатишга қодирдир. Тўхтатиш бўлмаса, ҳулқ-атворни бошқариб бўлмас эди.

Шахс ва унинг психик жараёнларини муҳим хусусияти бу уларнинг фаоллигидир. Ушбу фаоллик ихтиёрсиз ва ихтиёрий бўлиши мумкин. Ихтиёрсиз ҳаракатлар у ёки бу ҳолларда кишида олдиндан белгиланмаган бирор мақсадсиз воқеа бўлади, бундай ҳаракатлар бирор-бир ташқи сабаблар туфайли пайдо бўлади. Ихтиёрсиз ҳаракатда онгли равишда зўр бериш бўлмайди.

Ихтиёрий ёки иродавий ҳаракат олдиндан қўйилган мақсад асосида бизнинг хоҳишимиз билан бўлган фаолликдир. Бу ҳаракат бизнинг ўзимиз билан боғлиқ ва у онгли равишда зўр беришимиз натижасида содир бўлади. Бундай фаолликда инсон ўзининг иродасини намоён этади.

Иродавий сифатларнинг нерв-физиологик асосида шартли рефлекслар ётади. И. П. Павлов таълимотига кўра, иродавий сифатларнинг ҳамма механизми юксак нерв фаолиятининг бутун қонунларига бўйсунувчи шартли боғланишлардан, яъни ассотсиатив жараёнлардан иборатдир. Иродавий сифатлар механизмларида, асосий ролни кинестезик қўзғатувчилар туфайли, яъни мускуллар ҳаракати туфайли юзага келадиган махсус шартли рефлекслар ўйнайди. Кинестезик ҳужайра ва ҳаракат анализатори турли-туман қўзғатувчилар билан муваққат алоқа боғлай олишлиги И. П. Павлов ҳамда унинг ҳамкорлари томонидан ўтказилган махсус тажрибаларда исботлаб берилган.[3]

Иродавий сифатлар, ихтиёрсиз иш-ҳаракатлардан фарқлироқ онгли равишда қилинади. Бу ҳолда онгнинг фаолияти ҳаракат мақсадини белгилашда, бу мақсадга эришиш воситалари ва йўл-йўриқларини олдиндан белгилашда, маълум бир қарорга келишда ҳамда бу қарорни ижро этишда намоён бўлади. И. М. Сеченов айтишича, нимаки ихтиёрий бўлса, демак у онгли – англандир.

Психолог Б. Н. Смирнова инсон фаолиятида ихтиёрий ва иродавий сифатларни ажратган. Унинг фикрича, иродавий ҳаракатлар доимо ташаббускорликдир. Уларнинг пайдо бўлиши инсоннинг ўзидан келиб чиқади. Ихтиёрий ҳаракатларнинг мақсад ва вазифалари ташқи оламдан берилади ҳамда инсон томонидан қабул қилиниши ёки қабул қилинмаслиги мумкин. Ихтиёрий ҳаракат «ташқи ташкил этилган», иродавий ҳаракатлар «ички ташкил этилган» дейилади.[9]

Ихтиёрий ҳаракатларни бажаришда қарор қабул қилиш инсоннинг ишончи ва ишончсизлиги билан боғлиқ. Бу тавсиф қабул қилинган қарорнинг тўғрилигига инсоннинг ишончи ёки иккиланиши билан ифодаланади. Ишонч инсонни дастурни амалга оширишга ундаса, иккиланиш қабул қилинган қарорни ҳар томонлама текширишга мажбур қилади. Оқибатда ҳаракатни амалга ошириш кечикади. Ишонччилик даражаси ички ва ташқи омиллар билан аниқланади. Бу борада маълумотлар биринчи навбатда туради: фаолият

борасида инсон қанчалик кам маълумотга эга бўлса ва дастурни амалга оширишда олдинда турган усуллар (вариантлар) тенгдек туюлса, у шунчалик кучли иккиланишни ҳис қилади. Ишончсизликни кутилмаган вазият, янги шароит, маҳоратнинг йўқлиги каби омиллар кучайтиради. Ишончсизликни келтирувчи ички омиллар – хавотир, бир хулосага келолмаслик каби шахсий сифатлардир.

Баъзи ўзига юқори баҳо берувчи импульсив, эҳтиросли шахсларда ишонч ўзига юқори даражада ишониш даражасига ўзгаради ва бу тўлиқ шароитни ва шахсий имкониятларни етарлича ҳисобга олмасдан фаолиятни режалаштирига олиб келади. С. Л. Рубенштейннинг кузатишича: бундай шахслар ўзларини шароитнинг бошқарувига топширади ва бу уларга мос келадиган натижани келтиришига ишонишади. Шунинг учун хавотир ва иккиланишнинг белгиланган даражаси керакли ҳисобланади ва бу маълум даражада хавфсизликни яратади.[7]

Е. Торндайк фикрича ихтиёрий реакциялар онгнинг иштирокисиз, кўзлар ёпиқ ҳолатда уринишлар ва хатолар эвазига пайдо бўлади. «Еффект қонунияти» натижасида тўсатдан муваффақият келтирувчи ҳаракатлар мустаҳкамланади, нотўғрилари эса тўхтади.

Ирода фаолиятнинг ички қийинчиликларини енгишга қаратилган онгли тузилма ва ўз-ўзини бошқариш сифатида энг аввало ўзига, ўз ҳиссиётларига, хатти-ҳаракатларига ҳукмронлик қилишдир. Бу ҳукмронлик ҳар хил одамларда ҳар хил даражада ифодаланиши ҳаммага маълумдир. Кучли иродага эга бўлган спортчи ўз олдига қўйилган мақсадларга эришиш йўлида учрайдиган истаган қийинчиликларни бартараф эта олади, айнаи чоғда қатъийлик, мардлик, жасурлик, чидамлик каби иродавий фазилатларни намоён қилади.

Ҳозирги пайтда спортчиларнинг ғолиблик учун курашишларида ирода сифатлари катта аҳамиятга эга, чунки юқори малакали спортчиларда жисмоний, техник, тактик, тайёргарликлар юқори даражада бўлади. Лекин ҳозирги вақтда психологик нуқтаи назардан ютуқлар иродаси кучли спортчини десак янглишмаймиз.

Иродавий тайёргарлик мазмунига спортчи шахси иродасининг айрим томони сифатида:

1. Мақсадга интилувчанлик – ироданинг ушбу кўриниши ўз олдига қўйилган мақсад ва вазифаларни аниқ тасаввур этилиши, фаолиятларни ҳамда хатти-ҳаракатларни режали равишда амалга ошириш, фикр-ўйларини, бутун диққатини ўз олдига қўйилган мақсад сари жамлаб у томон изчил интилиш тарзида намоён бўлади.

2. Қатъият ва матонат - мақсадга эришиш йўлидаги курашларда ҳамда кўплаб, шу жумладан кутилмаган қийинчиликларни енгиб ўтишда, узок вақт ўз куч-ғайратини ва фаоллигини сақлаб қола олишда ифодаланади.

3. Журъат ва жасорат – амалий фаолиятда қабул қилинган қарорнинг ўз вақтида ва чуқур ўйлаб қабул қилинишида ифодаланади. Бунда ҳатто таваккал ва хавф мавжуд бўлган ҳолларда ҳам қабул қилинган қарор учун масъулиятдан қўрқмаслик ҳисси алоҳида кўзга ташланади. Спортчи ўзидаги қўрқув ва иккиланишларни ҳам енгиб, ўз олдига қўйилган вазифани амалга оширишга муваффақ бўла олади.

4. Мустақиллик ва ташаббускорлик - спортчининг шахсий ташаббускорлиги, янгиликлар қилишга интилиши, ижодкорликка мойиллиги билан ифодаланади. Бундай спортчида мақсадга эришиш йўлидаги хатти-ҳаракатларда ниҳоятда тезкор фикрлаш кўзга ташланади.

5. Саботлилик ва ўз-ўзини тута билиш - спортчининг энг мураккаб, эмотсионал кўзғалишлар пайтида ёки руҳан тушкунлик пайтида, кучли зўриқиш, чарчоқ, кутилмаган тўсиқларнинг юзага келиши, омадсизликларнинг рўй бериши ёки бошқа салбий омиллар таъсири шароитида ҳам теран ақлини сақлаб қолиш, ўз ўй-хаёлларини, хатти-ҳаракатини бошқара олишида ифодаланади.

Спортчилар фаолияти ҳар томонидан турли қийинчиликларни доимо енгиб ўтиш билан узвий боғлиқ. Қийинчиликларнинг икки асосий гуруҳи ажратилади – обектив ва субектив қийинчиликлар.[8]

обектив қийинчиликлар – айнаи спорт фаолияти турига хос бўлган тўсиқлар. Булар катта жисмоний юкламалар, фаолиятнинг об-ҳавога боғлиқ шартлари (шамол, ёмғир қор,

иссиқлик), ўрганилаётган машғулотнинг техник жиҳатдан қийинлиги, спорт анжомларининг бузилиши, томошабинларнинг салбий реакцияси, нотаниш мусобақа жойи, чигал ёзди машғулотларни тўлиқ бажара олмаслик ва б.

субектив қийинчиликлар – спорт фаолиятининг ушбу турига хос обектив хусусиятларга нисбатан спортчининг шахсий муносабатини ифодалайди (салбий эмотсионал ҳолатларнинг пайдо бўлиши, мас. кўрқув, ишончсизлик; фаолиятига мотиватсиянинг пасайиши).

Ушбу қийинчиликларни енгиш спортчининг иродавий жабҳаси ривожланганлиги ва ирода кучига боғлиқ. Бу турли иродавий сифатларда намоён бўлади: тиришқоқлик, қатъийлик, чидамлик, журъатлик, дадиллик, вазминлик ва б. Спортчилар ушбу сифатларга бир хил даражада эга бўла олмайди. Битта спортчида бир иродавий сифат намоён бўлса, бошқасида эса бошқа сифат. Психологияда ирода кучини ривожлантиришга катта эътибор қаратилмоқда, бироқ турли вазиятларда ироданинг намоён этилиши фарқли бўлиши бу жараёнда баъзи қийинчиликларни туғдиради.

Иродани мустақил тарбиялаш усуллари турли хил бўлиб, уларнинг ҳаммаси қуйидаги шартларга амал қилишни ўз ичига олади.[4]

1. Иродани тарбиялашни нисбатан арзимас қийинчиликларни бартараф этишни одат қилишдан бошлаш лозим. Олдинга унчалик катта бўлмаган қийинчиликни, вақт ўтиши билан эса анча катта қийинчиликларни мунтазам равишда енгиб бориб, киши ўзининг иродасини машқ қилдиради ва чиниқтиради.

2. Қийинчиликларни ва тўсиқларни бартараф этиш маълум мақсадларга эришиш учун амалга оширилади. Мақсад қанчалик аҳамиятли бўлса, иродавий мотивлар даражаси қанчалик юқори бўлса, киши шунчалик қийинчиликларни бартараф этишга қодирдир.

3. Қабул қилинган қарор бажарилиши керак. Ҳар гал, қачонки, қарор қабул қилиниб, унинг бажарилиши кечиктирилаверса, кишининг иродаси ишдан чиқади. Қарор қабул қилаётиб, унинг ҳам мақсадга мувофиқлигини, ҳам бажарилишини ҳисобга олишимиз керак.

Инсонлар ўз фаолияти натижаси учун масъулиятни ташқи сабабларга ёки ўзига юклаш мойиллигига қараб фарқланишади. Бундай сифатлар назоратни локаллаштириш дейилади. Ўз хатти-ҳаракати учун масъулиятни ташқи сабабларига юклаганда назоратнинг ташқи (екстернал) локаллаштирилиши тўғрисида фикр юритилади. Бу тоифага мансуб шахслар ўзининг қониқарсиз хатти-ҳаракатини турли баҳоналар билан изоҳлайди. Тадқиқотлар назоратнинг экстернал локалликка мойиллиги масъулиятсизлик, ўз имкониятларига ишонмаслик, хавфсираш, режаларини амалга оширишни кечиктиришга интилиш каби шахсий фазилатлар билан боғлиқ эканлигини кўрсатди. Агар инсон, ўз хатти-ҳаракати учун ўзини масъул деб билса, унда назоратнинг ички (интернал) локаллашуви устун деб ҳисоблаш учун асос бор. Назоратнинг ички локаллаштирилиши хос бўлган одамлар мақсадга эришишда анча маъсулиятли, изчил ўз-ўзини таҳлил қилишга мойил ҳамда мустақил бўлиши аниқланган.

Спортчиларда назоратнинг ички (интернал) локаллашуви сифатини янада ривожлантириш уларнинг фаолияти учун янада самарали бўлиб, ўзининг хато ва камчиликлари, муваффақиятсиз онларидан тўғри хулоса чиқаришга ҳамда буларни инобатга олган ҳолда ўз камчиликлари устида янада кўпроқ ишлашга ҳаракат қилиши ва кейинги мусобақаларда муваффақиятларга эришишида ёрдам беради.

**Хулоса.** Фикримизча, бир томондан фикрлар ва хоҳишлар ва иккинчи томондан ҳаракатлар ўртасида қандайдир мустақил куч бўлиши керак ва бу ирода дейилади. Инсон ўзининг фикр ва хоҳишларига мос равишда ёки тескари равишда ҳаракат қилиши иродаликидир. Ирода функсияси қуйидагича белгиланади: «Ирода ҳаракатни келтириши, тугатиши, кучайтириши ва кучсизлантириши мумкин». Бундан келиб чиқадики, инсон ўз хатти – ҳаракатини онгли равишда бошқаришида, ирода фақатгина мобилизатсия ва тўсиқларни енгиш билан боғлиқ бўлиб қолмайди.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: “ФИС”, 1980. -125с
2. Неверкович С.Д. Спортивная деятельность: психологическое состояние, диагностика, отбор. // Теория и прак. физ. култ. 2003.

3. Илин Е.П. «Психология спорта». Питер. 2009.
4. Илин Е.П. «Эмоции и чувства». СПб., 2001.
5. Илин Е.П. «Дифференциальная психофизиология». СПб., 2001.
6. Гапбаров Захид Гапбарович «Спорт психологияси» Т. 2011
7. Ғозиев э.Ғ. Умумий психология. Т. 2010.
8. Ғозиев э.Ғ. , Жабборов А. Фаолият ва ҳуқ-атвор мотивацияси. Т. 2003.
9. Блуrow Й.М., Плахтиенко В.А. «Личност в спорте» М.1987.

**УДК 796.76.12.67**

## **ҲАРАКАТЛИ ҲИЙНЛАР ОРҚАЛИ ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ**

*Абдуллаев М.Ж., п.ф.ф.д. (PhD), доцент, Жунайдуллаев М., талаба,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

***Аннотация.** Мақолада ёш енгил атлетикачиларнинг психологик тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ҳийнларни қўллаш методикасини такомиллаштириш ва самарадорлиги ёритилган.*

***Калим сўзлар:** ўсмир спортчилар, ҳаракатли ҳийнлар, жисмоний тайёргарлик, техник-тактик тайёргарлик, психологик тайёргарлик.*

**Долзарблиги:** Бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортни оммавийлаштириш ҳамда ривожлантириш жаҳон ҳамжамиятининг муҳим йўналишларидан бирига айланди. Шу ўринда болалар ва ўсмирлар спортининг ўрни алоҳида аҳамият касб этади. Танланган спорт тури бўйича иқтидорли болаларни спортга жалб этиш, уларнинг спорт маҳоратини ўстиришда жисмоний, техник-тактик, психофизиологик, интеллектуал тайёргарликнинг ўрни бекиёсдир. Спорт турларининг шиддатли ривожланиши мазкур соҳада замонавий илмий-тадқиқотларни ўтказиш ва уларнинг натижаларига таянган ҳолда ўқув-машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш бугунги кунда болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантиришнинг муҳим жиҳатларидан бири ҳисобланади. Болалар спортини ривожлантириш-нинг энг асосий воситаларидан бири бу ҳаракатли ҳийнлар ҳисобланади.

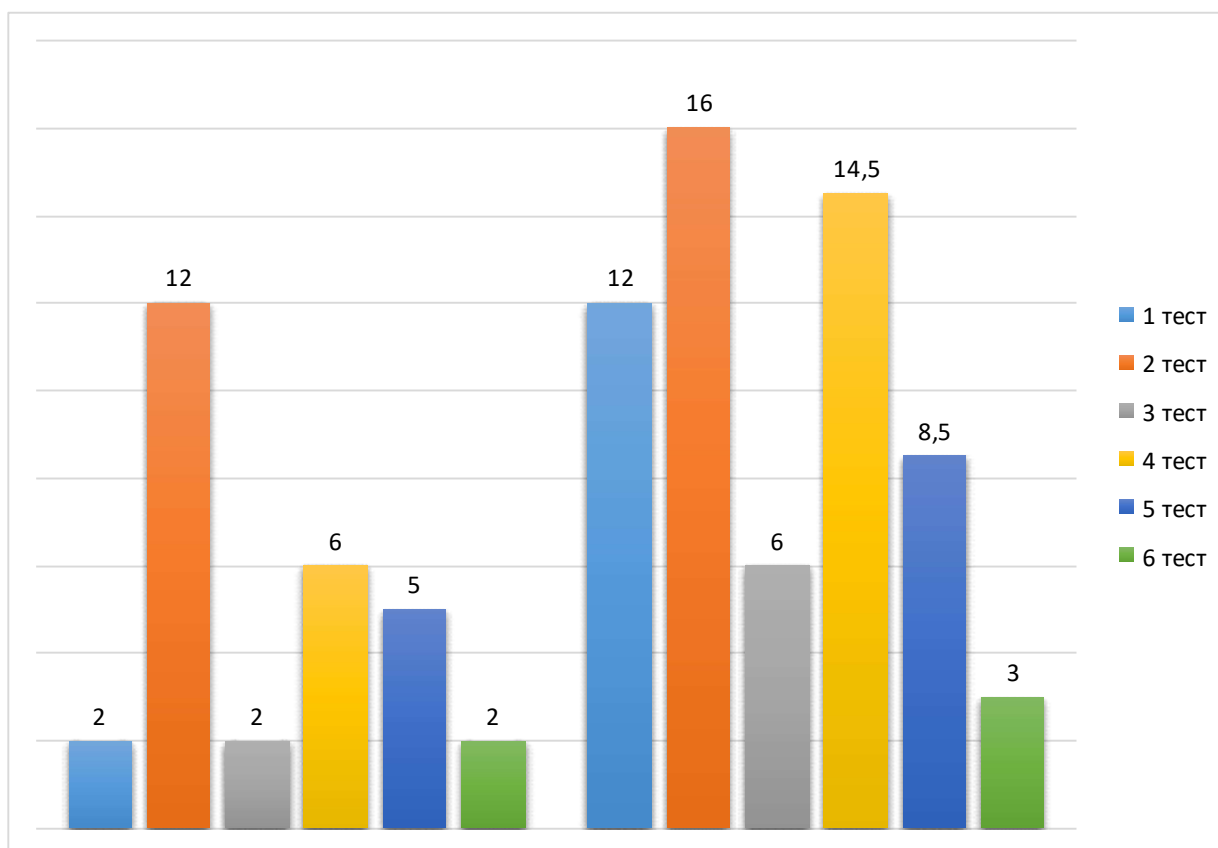
Дунёда олиб борилган илмий-тадқиқот ишларида мактабларда шуғулланувчи ёш енгил атлетикачиларнинг спорт машғулотларига бўлган мотивациясини шакллантириш ва ривожлантириш, уларнинг анатомик-физиологик, психофизиологик ҳамда ёш хусусиятларини эътиборга олган ҳолда машғулот юктамаларини оптималлаштириш масалалари тадқиқ қилинган. Бошланғич тайёргарлик босқичида танланган спорт тури бўйича ҳаракат тайёргарлигини рационал шакллантиришнинг восита ва усуллари, болаларнинг сенситив даврларини эътиборга олган ҳолда уларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш методикаси ишлаб чиқилган. Спорт турларига саралаш, уларнинг спорт тўғарақларидаги контингентни сақлаб қолишда ҳаракатли ҳийнларнинг аҳамияти ва самарадорлигини аниқлаш муаммоларига бағишланган тадқиқотлар ўтказилган. Ҳозирги вақтда бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш енгил атлетикачиларнинг психологик тайёргарлигида ҳаракатли ҳийнларни қўллаш тизимини такомиллаштириш дастлабки босқич вазибаларини ҳал этишнинг ечими саналади.

Бугунги юртимизда жисмоний тарбия ва спортга, айниқса болалар спортини ривожлантириш ва оммавийлаштиришга устувор йўналишлардан бири сифатида қаралмоқда. “Ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини ошириш ва рўёбга чиқариш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш муҳим аҳамият касб этмоқда”[1]. Спортчи ёшларимиз нуфузли ҳалқаро мусобақаларда совринли ўринларни эгалламоқда. Ёшларимизнинг эришган ютуқлари енгил атлетика спорт турларида сезиларли даражада кўпаймоқда. Маълумки, ҳар бир спорт турида ғолиблик асосан спортчининг жисмоний ва психологик тайёргарлиги орқали таъминланади. Бугунги кунгача ўтказилган тадқиқот ишларида ҳаракатли ҳийнлар ёш спортчиларнинг ҳар томонлама тайёргарлигининг энг самарали воситаси сифатида тавсия этилган. Лекин ёш енгил атлетикачилар жисмоний ва психологик тайёргарлигини оширишда қўлланиладиган ҳаракатли ҳийнларни ўқув-машғулотлари жараёнига татбиқ этиш

методикасини такомиллаштириш юзасидан махсус тадқиқотлар етарлича ўтказилмаган. Ёш енгил атлетикачиларнинг психологик тайёргарлиги ошириш учун қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини инобатга олган ҳолда ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этишни илмий-педагогик жиҳатдан асослаб бериш бугунги кунда болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва амалиётининг халқаро миқёсдаги долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади.

**Тадқиқотнинг мақсади** ёш енгил атлетикачиларнинг психологик тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини такомиллаштириш ва самарадорлигини асослаш.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Ишда илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, инструментал метод, психологик тестлаш, педагогик тажриба ва математикстатистик таҳлил методларидан фойдаланилди.



1-расм. 10 ёшли енгил атлетикачиларнинг психологик тайёргарлигининг ривожланиш кўрсаткичлари динамикаси

**Тадқиқот муҳокамаси.** Олиб борган педагогик тажрибаларимиз натижаларига кўра мактабда шуғулланувчи 0 ёшли қиз болаларда мулоқотга кириша олиш қобилиятини ҳаракатли ўйинлар орқали ривожланганлигини аниқлаш учун ўтказилган психологик тест натижаларига кўра “Мулоқотга кириша олиш билан боғлиқ фаолиятни кузатиш” тести бўйича Назорат гуруҳининг кўрсаткичлари 2 % га, тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари эса 12 %га тенг экани аниқланди,

Машғулотлар давомида шуғулланувчиларда ўз тенгдошини ҳаракатларини тушуна олиш қобилияти ривожланганлигини аниқлаш бўйича биз томонимиздан ўтказилган “Бола томонидан ўз тенгдошини тушуна олиш” назорат меёри натижаларига кўра назорат гуруҳининг кўрсаткичлари 12 % га, тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари 16 % га ўсганлигини тажрибаларимизнинг сўнгида кўришимиз мумкин,

Мактаб енгил атлетика тўғарақларида шуғулланувчи ёш енгил атлетикачиларнинг психологик тайёргарлиги ўта муҳим жараён ҳисобланади. Шунингдек мураббий томонидан

қўйилган вазифаларни ўз вақтида тушуна олиши, енгил атлетика элементларни оқилона ўзлаштирилишини таъминлайди. “Бола томонидан бажарилиши белгиланган фаолиятнинг вазифалари-топшириқларини тушуна олиш” тести бўйича олинган натижаларга кўра назорат гуруҳининг кўрсаткичлари 2 %, тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари 6 % га ривожланганлиги аниқланди,

Муаллиф методикасининг самарадорлигини аниқлаш бўйича ўтказилган “Боланинг ўз тенгдошига нисбатан муносабатларнинг ифодаланишига нисбатан тасаввурлари” психологик тести натижалари бўйича назорат гуруҳи 5 %, тажриба гуруҳи 8,5 % натижа қайд этганининг гувоҳи бўлди. Тажриба гуруҳида натижаларнинг юқори бўлишига сабаб танланган спорт турига турдош бўлган ҳаракатли ўйинларни бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш спортчиларнинг машғулот жараёнига тўғри қўлланилганидир.

Хулоса қилиб айтганда 10-ёшли ўқувчи қизларнинг психологик ривожланишида ҳаракатли ўйинлар сезиларли даражада ривожлантирувчи потенциалга эга ҳисобланди. Бунда ушбу ўйинлар амалий фаолият тавсифига эга бўлиб, бир томондан, ёш енгил атлетикачиларнинг жисмоний ривожланишга ёрдам беради, бошқа томондан эса, уларда диққат-эътибор, хотира, тафаккурнинг ривожланиши учун қулай шароитларни юзага келтиради. Бунда ҳаракатли ўйинларни амалга оширишда белгиланган қоидалар ўйинда иштирок этувчиларнинг онгида жамиятда одамлар ўртасидаги мавжуд муносабатларда қарор топган тартиб-қоида меъёрлари, ҳақиқий ҳаётдаги одамнинг ҳулқ-атвори меъёрлари каби ҳолатлар ҳақида тасаввурларнинг шаклланишига асос яратади.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Абдуллаев М.Ж. Ёш енгил атлетикачиларнинг машғулот самарадорлигини оширишда ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини такомиллаштириш. Пед.фан.фал.док.(PhD), дисс. ....автореф.-Чирчик, 2019. – 63 б.;
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – Москва. АСТ, 1998. - 270 с.;
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – Москва, Физическая культура, 2010. – 203 с.;
4. Олимов М.С. Ўрта масофага югурувчи спортчи –талабаларни мусобақаларга тайёрлаш услубиёти. Пед.фан.ном. дисс. ....автореф.-Тошкент, 2011. – 29 б.;
5. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. Пед....фан....бўй...фал....док...[PhD] диссер... автореферати ,Т.: 2017, 52 бет.
6. Усманходжаев Т.С., А.А.Пулатов, С.С.Тажибаев, Ф.А.Пулатов “Миллий ва ҳаракатли ўйинлар” Дарслик. Тошкент - 2018 й. 300 бет.;
7. Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами //Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994. - С. 57-90.; Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г.
8. Фатеева Л.П. - 301 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития. 1998. - С. 4-5.;

УДК:796.02.035

### ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ОБУЧЕНИИ УПРАЖНЕНИЯМ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ БРЕВНЕ

*Моргунова И.И., ст. преподаватель, Узбекский государственный университет  
физической культуры и спорта. г.Чирчик Узбекистан*

**Аннотация.** Упражнения на бревне - наиболее специфический вид женского гимнастического многоборья, где ведущую роль играет умение сохранять устойчивость. В данной статье рассматривается индивидуализация тренировочного процесса в упражнениях на бревне на основе учета их типологических особенностей.

**Ключевые слова.** индивидуализация тренировочного процесса, упражнения на бревне, психофизические и морфофункциональные особенности.

**Актуальность.** Подготовка гимнасток высокой квалификации предъявляет высокие требования к уровню их технической, физической, функциональной и психологической подготовленности [1,2,5,6].

Упражнения на бревне - наиболее специфический вид женского гимнастического многоборья, где ведущую роль играет умение сохранять устойчивость тела с помощью точности движений и тонкости чувства равновесия [4,6]. Уровень технического исполнения

комбинаций на бревне обусловлен индивидуальными особенностями организма гимнасток, которые являются генетически детерминированными, определяют различный диапазон адаптационных возможностей их организма, скорость течения восстановительных процессов и позволяют создавать оптимальные условия для реализации спортивной формы [1,3,4].

Анализ выступлений гимнасток на бревне свидетельствует об утрачивании позиций в данном виде гимнастического многоборья. Обзор научно-методической литературы и опрос 15 тренеров по спортивной гимнастике высшей категории дает основание заключить, что проблема индивидуализации учебно-тренировочного процесса гимнасток на этапе специализированной подготовки на основе учета индивидуальных типологических особенностей организма спортсменок раскрыта недостаточно [1,2,5,6].

**Цель исследования** - разработать методику обучения упражнениям на бревне с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей гимнасток 17-20 лет.

**Организация исследования.** Исследование осуществлялось в процессе учебно-тренировочной деятельности девушек 17-20 лет на базе Узбекского государственного университета физической культуры и спорта г. Чирчика. В эксперименте приняли участие 32 студентки, специализирующиеся по спортивной гимнастике кафедры «Теории и методики гимнастики».

По результатам педагогического тестирования были определены параметры индивидуальных особенностей гимнасток. Корреляционный анализ результатов тестирования индивидуальных параметров позволил разделить гимнасток на основные группы: с различным уровнем силы нервной системы, типом вегетативной регуляции, соотношением процессов возбуждения и торможения, антропометрических данных, развитием физических качеств.

**В первую группу**, условно названную группой «А», вошли гимнастки микросоматического типа конституции с преобладанием симпатического тонуса вегетативной нервной системы, сильной нервной системой, низким уровнем личностной тревожности, высоким уровнем развития быстроты и силовых качеств. Гимнастки данной группы в основном являлись экстравертами, по типу темперамента - сангвиниками или холериками.

**Во вторую группу** – «В» - вошли представительницы мезосоматического типа конституции с нормотоническим типом вегетативной регуляции, средним уровнем нервной системы и личностной тревожности, высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств, наличием различных типов темперамента.

**Третья группа** – «С» - гимнастки с макросоматическим типом конституции, характеризующиеся высоким ростом и длинными конечностями. Для них характерно преобладание парасимпатического тонуса вегетативной регуляции, умеренно-повышенного уровня личностной тревожности. Представительницы данной группы имели низкий уровень развития скоростных и силовых качеств, высокий уровень аэробной работоспособности, ведущее качество - выносливость. Являлись по преимуществу интровертами, по типу темперамента - флегматиками,

Полученные результаты подтвердили неоднородность групп гимнасток, что свидетельствует о необходимости дифференцированного подхода при обучении упражнениям на бревне на этапе спортивного дифференцированного совершенствования.

Для выявления эффективности разработанной методики обучения упражнениям на гимнастическом бревне традиционными методами студентки методом случайной выборки были разделены на две группы, по 16 человек в каждой: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Гимнастки ЭГ использовали разработанную методику, учитывающую индивидуальные психофизиологические особенности организма спортсменок, КГ применяла традиционную в спортивной практике схему обучения.

**Методология исследования.** Для выявленных трех групп гимнасток была разработана методика обучения упражнениям на бревне, учитывающая структуру, направленность, количество и продолжительность тренировочных занятий. В основу методики было положено избирательное использование тренировочных средств, которые акцентировано воздействовали на различные компоненты подготовленности гимнасток.

Тип телосложения гимнасток обусловил преимущественную структуру упражнений на бревне, что связано с биомеханикой движений. Так, для макросоматиков более рациональными и доступными в исполнении являются вращения вокруг вертикальной оси - типа «винтов», для микросоматиков - типа «сальто». Это связано с величиной момента

инерции тела при вращательных движениях, которая зависит от величины приложения силы и плеча (радиуса) вращения [2].

Тип темперамента спортсменок обусловил продолжительность тренировочных нагрузок в упражнениях на бревне. Так, сангвиники и холерики - представители сильного (соответственно уравновешенного и неуравновешенного) типа темперамента, условно являющиеся «спринтерами», в отличие от флегматиков и меланхоликов («стайеры») не способны выполнять длительную, монотонную работу с большим количеством повторений упражнения, что может привести к формированию неправильного двигательного стереотипа. Поэтому продолжительность тренировочных нагрузок в упражнениях на бревне в отдельном тренировочном занятии для экстравертированных типов гимнасток составила 30 мин, количество тренировочных занятий в неделю - 6, для интровертированных - 60 мин, количество занятий в неделю - 3, для амбивертов (средний тип) - 45 мин, количество занятий - 4 раза в неделю, при одинаковом времени занятий на бревне в неделю - 180 мин.

Реактивность организма спортсменок, в частности динамика процессов возбуждения и торможения, обусловила длительность разминки в упражнениях на бревне: экстравертам была рекомендована 12-минутная разминка, интровертам - 18-минутная, амбивертам - 15-минутная.

Сила нервной системы явилась лимитирующим фактором при использовании соревновательного метода. Так, частое его использование хорошо стимулировало лиц с сильной нервной системой, которых обычная обстановка мобилизовала слабо, но создавало излишнее нервное напряжение у лиц со слабой нервной системой.

Высокий уровень личностной тревожности гимнасток предполагал усложнение условий обучения упражнениям на бревне: вначале на полу, затем на низком бревне с последующим переходом на высокое. Гимнастки же с низким уровнем тревожности после овладения техникой упражнений на полу сразу переходили на высокое бревно, что способствовало лучшей индивидуальной адаптации на снаряде.

Большое внимание уделялось развитию и совершенствованию деятельности сенсорных систем, обеспечивающих устойчивость к сохранению равновесия как основного фактора, способствующего успешному выступлению на гимнастическом бревне. Применялись упражнения общей и специальной направленности: упражнения с отягощением, стойки на одной ноге, на руках и на голове, повороты, наклоны, движения на ограниченной опоре (бревно, трос), задания на резкое прекращение движений, на изменение направления или характера движений и двигательные действия с закрытыми глазами.

В работе над развитием физических качеств учитывали чувствительные периоды. Кроме того, целым рядом исследований [1,2,4,5], доказано, что для лиц со сходным профилем моторики весьма эффективен тренировочный режим, направленный на совершенствование наиболее развитых двигательных способностей. Поэтому акцент делался на развитии генетически детерминированных ведущих физических качествах.

**Результаты исследования.** Экспериментальная методика способствовала более высокому приросту показателей тренировочной и соревновательной подготовленности гимнасток ЭГ по сравнению с гимнастками КГ после применения разработанной методики, что достоверно подтверждают результаты медико-биологического, психологического и педагогического тестирования спортсменок (см. таблицу).

Таблица

Динамика показателей тренировочной и соревновательной подготовленности гимнасток

Показатели	Обследование	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
		X	%	P	X	%	P
Судейская оценка за комбинацию, балл.	исходное	11,72	8,36	< 0,01	11,76	3,74	<0,05
	итоговое	12,99			12,20		
Падения, колич.	исходное	1,79	39,1	< 0,01	1,78	14,0	<0,05
	итоговое	1,09			1,53		
Элемент, тыс.	исходное	18,05	7,76	< 0,01	18,13	2,59	<0,05
	итоговое	19,45			18,60		
Соединения, тыс.	исходное	7,93	8,45	< 0,01	8,05	1,86	<0,05
	итоговое	8,60			8,20		
Комбинации, колич.	исходное	298,7	12,15	< 0,01	291,3	5,56	<0,05
	итоговое	335,0			307,5		



Так, при одинаковом количестве тренировок на бревне гимнастки ЭГ выполнили больший объем элементов упражнений, соединений и комбинаций на протяжении исследуемого периода по сравнению с гимнастками КГ. Это можно объяснить повышением эффективности планирования тренировочных нагрузок, благодаря индивидуализации объема, нагрузки и структуры упражнений на бревне, позволяющих более экономно расходовать психофизический потенциал гимнасток, в частности выполнять тренировочные нагрузки на фоне снижения уровня личностной тревожности, оптимизации процессов возбуждения и торможения (баланса вегетативной нервной системы).

Полученные данные тренировочной и соревновательной подготовленности гимнасток 17-20 лет ЭГ и КГ свидетельствуют, что индивидуализация тренировочного процесса в упражнениях на бревне на основе учета их типологических особенностей позволяет оптимизировать процесс подготовки и является одним из эффективных направлений успешного выступления спортсменок в этом сложном виде гимнастического многоборья.

#### Литература:

7. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. /Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации. М.: ФИС 2004. – 326 с.
8. Гавердовский Ю. К. в соавт. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. М.: 2005. - 420 с.
9. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 5-е изд. Москва: Советский спорт, 2010. -340 с.
10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, Кн. 2., 2015. -752 с.
11. Чебураев В.С. Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд страны по спортивной гимнастике // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 11. - С. 44 – 46
12. Шахлина, Л.Г. (2001). Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Киев: Наукова думка, 328 с.

УДК: 611.711-611.717, 718-1

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ

*Исматова М.И., базовый докторант, Тешиев Ш.Ж., д.м.н., профессор, Бухарский государственный медицинский институт, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация.** Исследования проводилось с гимнастками 9 и 10 лет, занимающихся в секции художественной гимнастики. В качестве контрольной группы взята не занимающихся спортом и гимнастиком, школьницы общеобразовательной школы №7. Установлено, что те девочки, которые занимаются гимнастикой имеют более длинные нижние конечности по сравнению с не спортсменок девочками, а параметрами окружность груди у них меньше.

**Ключевые слова:** девочки, художественная гимнастика, антропометрические показатели, рост и масса тела.

**Актуальность.** Выявление сдвигов в состоянии физического развития детей является одним из актуальных направлений экологии человека на популяционном уровне, которые могут отличаться в различных поколениях. Изучение антропометрических характеристик физического развития принято рассматривать как способ адаптации организма к окружающей среде [10].

Физическое развитие детей является одним из наиболее главных показателей здоровья детской популяции и населения в целом [8,9].

Антропометрические параметры тела человека и их изучение является одним из вариантов взаимосвязи анатомических исследований с клинической практикой, так как они являются одними из факторов определяющий риска развития различных патологических состояний [1,11].

Данные исследования привлекают внимание представителей различных направлений медицины: педиатров, эндокринологов, нейротравматологов, гинекологов и др. Детальный мониторинг процессов роста и развития детей и молодежи поможет изучению данной проблемы, что в свою очередь направлено на формирование путей улучшения физических показателей здоровья [12].

Такое спортивное качество, как тренированность зависит от особенностей соматотипа и пропорций тела юных гимнасток, что актуализирует изучение телосложения спортсменов, занимающихся гимнастикой. [4]. Структурные параметры организма напрямую влияют на спортивные достижения в гимнастике.

Исследования, проведенные в области спортивной морфологии доказывают, что для спортивных достижений необходим целый комплекс врожденных качеств, таких как, антропометрические показатели, создающие спортсмену преимущества для занятий спортом определенной специализации [2,5]. Они же в свою очередь, влияют на функциональные возможности всего организма [6,7].

Постоянный контроль физического развития позволит выявить особенности роста и развития детей, занимающихся художественной гимнастикой и изменений, сформировавшихся в условиях определенного образа жизни и среды обитания. Это позволит своевременному выявлению отклонений от нормального уровня физического развития и разработке мер профилактики и устранению нарушений в их развитии [3].

Углубленное и детальное исследование антропометрических параметров девочек, занимающихся художественной гимнастикой позволит научно обоснованно вести коррекцию патологических изменений и своевременно диагностировать различных отклонений на ранних стадиях. Кроме этого такой сравнительный анализ даёт нам знать, насколько полезна занятием спортом, особенно художественной гимнастикой.

**Цель исследования** - провести сравнительную характеристику антропометрических параметров девочек 9 и 10 лет занимающихся художественной гимнастикой и девочек не занимающихся каким-то видом спорта .

**Методы исследования:** В исследовании приняли участие 80 девочек; из них 40 спортсменок 9 и 10 лет, занимающихся художественной гимнастикой, 40 девочек такого же возраста, не занимающихся спортом. В каждую возрастную группу входили по 20 девочек (n=20).

Антропометрические исследования детей проводили по методическим рекомендациям Н.Х. Шомирзаева, С.А. Тен и И. Тухтаназаровой [1998 г]. Измерение проводились сантиметровой лентой, тазомером, ростомером, весами.

**Результаты исследования и их обсуждение:** У девочек, занимающихся художественной гимнастикой, ниже показатели роста и веса по сравнению с не занимающихся спортом. В результате исследований выяснили, что рост у девочек 9 летних спортсменок варьировал от 118 см до 139 см, в среднем  $128,9 \pm 1,30$  см, а масса тела колебалась от 20,0 кг до 30,0 кг, в среднем равна  $24,9 \pm 0,62$  кг.

Длина тела у девочек 9 летних, не занимающихся спортом находится в пределах от 122 см до 148 см, в среднем составляя  $131,9 \pm 1,60$  см, а масса тела от 18 кг до 53 кг, в среднем равна  $27,2 \pm 2,17$  кг.

Изучение длина туловища девочек 9 лет, занимающихся художественной гимнастикой показала, что она находится в пределах от 28,0 см до 40,0 см, а в среднем  $32,5 \pm 0,74$  см. Длина туловища у девочки, такого же возраста, контрольной группы варьировалась от 25,0 см до 36,0 см, в среднем составляя  $31,5 \pm 0,68$  см.

Обхват талии у 9 летних спортсменок варьировал от 52,0 см до 62,0 см, в среднем составляя-  $56,8 \pm 0,62$  см, обхват талии у 9 летних девочек, не занимающихся художественной гимнастикой колебался от 46,0 см до 81,5 см, в среднем составляя  $60,13 \pm 2,20$  см.

Окружность живота у 9 летних гимнасток находится в пределах 53,0 -65,0 см, в среднем -  $58,7 \pm 0,74$  см, а у 9 летних девочек, не занимающихся художественной гимнастикой от 46,0 - 88,0 см, в среднем  $61,6 \pm 2,60$  см.

Длина тела девочек 10 летних спортсменок находится в пределах от 122 см до 149 см, в среднем -  $133,15 \pm 1,67$  см. Вместе с тем масса тела колебалась от 21,0 кг до 39,0 кг, в среднем было равно  $27,8 \pm 1,12$  кг, а рост у 10 летних девочек контрольной группы колебался от 126 см до 150 см, в среднем была  $137,2 \pm 1,48$ , а массе тела колебалась от 21,0 кг до 44,5 кг, в среднем  $30,03 \pm 1,46$  кг.

Длина туловища у 10 летних девочек, занимающихся художественной гимнастикой варьировал от 28,0 см до 42,0 см, в среднем составляя  $33,5 \pm 0,87$  см, а у девочек, не занимающихся спортом колебался от 25,0 см до 56,5 см, в среднем  $33,15 \pm 1,95$  см.

Обхват талии выявлено у 10 летних девочек-спортсменок колебался от 53,0 см до 66,0 см, в среднем -  $58,38 \pm 0,81$  см, а у сверстниц не спортсменок варьировал от 50,0 см до 74,0 см, в среднем -  $60,35 \pm 1,49$  см.

Окружность живота у 10 летнего возраста девочек, занимающихся художественной гимнастикой колебался от 54,0 см до 67,0 см, в среднем -  $60,18 \pm 0,81$  см, а у девочек-неспортсменок, такого же возраста варьировал от 51,0 см до 83,5 см, в среднем -  $62,15 \pm 2,015$  см.

**Выводы.** На основании полученных данных установлено, что масса тела у гимнасток меньше, чем не занимающихся художественной гимнастикой этого возраста. Замечено, что гимнастки значительно отстают в росте от своих сверстниц. Жёсткую диету гимнасток называют одной из причин замедления роста у девочек. Другой причиной замедления роста могут быть высокоинтенсивные нагрузки. В том, что низкий рост обусловлен высокой силой нагрузок на костную систему, в особенности на нижние отделы позвоночника.

У девочек занимающихся художественной гимнастикой параметры длина туловища больше, чем у неспортсменок-девочек.

Обхват талии и окружность живота у девочек 9 и 10 летних девочек-гимнасток меньше, чем такого же возраста, не занимающихся спортом.

#### Список литературы:

1. Баландина И. А. Способ оценки антропометрических параметров / И. А. Баландина, А. В. Быков, П. А. Гаряев // *Морфология*. – 2012. – Т.141. – №3. – С.19.
2. Даулетшин И. И. Характеристика физического состояния детей на этапе отбора для занятий спортивной гимнастикой // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. — 2013. — № 1 (26). — С. 28—32.0
3. Кирилова Ирина Анатольевна. Оценка физического развития как популяционной характеристики детского населения Иркутской области: диссертация ... кандидата Биологических наук: 03.02.08 / Кирилова Ирина Анатольевна; 2017.- С.135
4. Кокорина Е. А. Морфофункциональные характеристики как критерии спортивного отбора в аэробике: дис. ... канд. пед. наук. — СПб., 2007. — С.123
5. Мандриков В. Б. Зависимость проявления морфологических признаков маскулинизации спортсменок от типа конституции / В. Б. Мандриков, Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Г. А. Адельшина, В. Р Самусева // *Вестник Волгоградского государственного медицинского университета*. — 2014. — Вып. 1 (49). — С. 40—43.
6. Мандриков В. Б. Сравнительная характеристика антропометрических показателей спортсменок высокой квалификации, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой / В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Г. А. Адельшина // *Вестник Волгоградского государственного медицинского университета*.-2015. Выпуск 1(53). С 40-42
7. Олейник Е. А. Сравнительный анализ антропометрических показателей студенток-спортсменок циклических видов спорта // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. — 2013. — № 3 (97). — С. 154—159.
8. Рахимов М. И. Показатели физического развития детей и подростков 516 лет / М. И. Рахимов // *Филология и культура*. - 2011. - № 24. - С. 57-59.
9. Тулякова О. В. Региональные особенности физического развития мальчиков и девочек г. Кирова при рождении, в 1 год и в 7 лет / О. В. Тулякова, М. С. Авдеева, Е. Н. Сизова // *Новые исслед.* - 2012. - № 13. -С. 74-87.
10. Шилова О.Ю. Современные тенденции физического развития в юношеском периоде онтогенеза (обзор) / О.Ю. Шилова // *Экология человека*. - 2011. - № 4. - С. 29 - 36.
11. Lipsberga G. Review of different anthropometric and nutritional measurements in children with bronchial asthma / G.Lipsberga, D. Kažoka// *Papers of Anthropology*. – 2015. – Vol.24. – №1. – P.104-106.
12. Srivastava A. Nutritional status of school-age children - A scenario of urban slums in India / A. Srivastava, S.E. Mahmood, P.M. Srivastava, V.P. Shrotriya, 141 B. Kumar // *Arch Public Health*. – 2012. – Vol.70 (1). – P.8-10.

## ПРОБЛЕМА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗах СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*Частоедова А.Ю., доцент, Ирназарова В.Л., преподаватель,  
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта  
Чирчик, Узбекистан*

**Аннотация:** В статье описывается важность применения дистанционного обучения в ВУЗах спортивной направленности для студентов-спортсменов высокой квалификации. Раскрывается преимущество данной системы обучения при интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности студента-спортсмена.

**Ключевые слова:** дистанционное образование, дистанционное обучение, образовательный ресурс, информационные технологии, субъекты образовательного процесса.

**Актуальность;** За годы независимости Узбекистана была создана надежная правовая база деятельности сферы образования – приняты законы «Об образовании», национальные программы подготовки кадров, повышения правовой культуры в обществе и другие нормативно-правовые документы. Согласно Закона об Образовании каждому гарантируются равные права на получение образования, независимо от пола, языка, возраста, расовой, национальной принадлежности, убеждений, отношения к религии, социального происхождения, рода занятий, общественного положения, места жительства, продолжительности проживания на территории Республики Узбекистан [2]. Осуществляемые реформы в этой сфере направлены на физическое и духовное совершенствование молодого поколения, повышение его интеллектуального потенциала, воспитание гармонично развитой молодёжи.

Сегодня актуальными задачами является внедрение в систему образования новых информационных и педагогических технологий, электронных учебников и мультимедийных средств, основ развития у студентов навыков критического мышления и использования интерактивных методов обучения и, как следствие, коренное улучшение качества обучения в школах, профессиональных колледжах, академических лицеях и ВУЗах. Для этого необходимо укреплять материально-техническую базу образовательных учреждений современным лабораторным оборудованием и компьютерной техникой.

Необходимость внедрения дистанционного образования вызвана резко возросшим за последние годы спросом на образовательные услуги, а также на основании его высокой социальной значимости. Реальное создание и функционирование дистанционного образования возможно благодаря наличию в Узбекистане необходимого кадрового, педагогического, научно-технического и научно-методического потенциала. Кроме того накоплен большой опыт и имеется достаточный задел инновационных технологий дистанционного образования [4].

Перед ВУЗом физической культуры и факультетами физического воспитания стоит сложная задача – подготовить спортсмена, обладающего не только высокими профессиональными навыками, но и достаточным багажом теоретических знаний, умений, навыков и компетенций для успешного продолжения профессиональной деятельности.

Спортивные сборы и соревнования разного уровня вынуждают студентов-спортсменов большую часть времени проводить вдали от учебного заведения. Решением данной проблемы может служить создание и внедрение такой модели образовательного процесса, которая будет функционировать в условиях виртуальной образовательной среды ВУЗа.

Сочетание традиционных и дистанционных форм обучения позволило бы студентам ВУЗа физической культуры обучаться по индивидуальному плану, совмещая спорт и учебу.

Такой процесс отвечал бы требованиям Национальной программы полготовки кадров и Конституции Республики Узбекистан - повышение качества образования и доступность качественного образования для всех категорий граждан[3]. Кроме того, немаловажен тот фактор, что данная форма обучения позволила бы обеспечить доступность и качество

образования всем студентам-спортсменам вне зависимости от их нахождения на сборах или соревнованиях.

Таким образом, **актуальность** данного вопроса заключается в возможности предоставления качественных образовательных услуг спортсменам высокой квалификации, не имеющим возможности в постоянном присутствии на аудиторных занятиях, а также в преимуществе использования виртуального способа получения, хранения, обработки и контроля информации при разработке специальной методики обучения, сочетающей традиционную и дистанционную форму, методы и средства обучения для спортсменов, являющихся действующими членами сборных команд страны.

**Цель;** Обоснование необходимости сочетания традиционных и дистанционных форм обучения в ВУЗе физической культуры для повышения качества образовательного процесса действующих спортсменов.

Стремительное развитие и использование информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе позволяет организовать возможность дистанционного обучения в подготовке высококвалифицированного спортсмена и будущего тренера в условиях виртуальной среды спортивного ВУЗа.

Популярность использования дистанционного обучения в образовательном процессе студентов-спортсменов в значительной степени была бы обусловлена тем, что современные информационно-коммуникационные технологии могли бы вовлекать студентов в активный учебный процесс и позволять им управлять этим процессом, формируя и реализуя при этом индивидуальную образовательную траекторию, включающую учебно-познавательную, тренировочно-соревновательную и социально-коммуникативную деятельности.

**Методы исследования;** Анализ научно-методической литературы, статистический сбор данных.

Термин «дистанционное обучение» имеет как в отечественной, так и в зарубежной литературе разные определения. Приведем некоторые из них:

- учебный процесс, организованный по определенным учебным дисциплинам и темам, подразумевающий активный обмен информацией не только между обучающимся и преподавателем, но и между самими обучающимися и основанный на максимальном использовании средств новых информационных технологий [4];

- дистанционное обучение базируется на использовании как традиционных, так и новых информационных средств, технологий для доставки учебного материала для его самостоятельного изучения, организации диалога между преподавателем и обучающимся, при этом процесс обучения не является критичным к их взаиморасположению в пространстве и времени конкретному образовательному учреждению[1];

- дистанционное обучение, как технология есть целенаправленное и методически организованное руководство учебно-познавательной деятельностью лиц, находящихся на расстоянии от образовательного центра, осуществляемое посредством электронных и традиционных средств связи[6].

Таким образом, объединяя вышесказанное, дистанционная форма обучения имеет некоторые отличительные особенности:

- самостоятельное обучение;
- территориальная и (или) временная удаленность между преподавателем и студентом;
- использование новейших интерактивных технологий;
- активное общение между участниками образовательного процесса;
- оперативный контроль.

Применение современных образовательных и информационных технологий с использованием средств телекоммуникации позволяет студенту и преподавателю взаимодействовать опосредованно, независимо от их распределения во времени и месте нахождения.

Говоря о применении дистанционного обучения в спортивном вузе необходимо адаптировать эти понятия применительно к спортивной специфике:

1) Субъектами образовательного процесса в спортивном вузе являются студент-спортсмен, преподаватель, тренер, сотрудники отдела информационных технологий, администрация (деканат);

2) Определяющее значение имеет самостоятельная форма обучения студента-спортсмена при методической поддержке со стороны преподавателя, координирующей поддержке тренера и деканата, технической поддержке отдела информационных технологий;

3) Для осуществления самостоятельной деятельности важная роль отводится к овладению студентами-спортсменами самообразовательных умений и навыков работы с информационными ресурсами, который формируются при изучении дисциплины «Информационно-коммуникационные технологии в спорте», а в дальнейшем используются при изучении других дисциплин, например, «Спортивная метрология» и др.;

4) Основной акцент делается на применении в учебном процессе дистанционных образовательных технологий, хотя и традиционные также находят свое применение.

**Результаты исследования и их обсуждение;** Таким образом, отличительной особенностью дистанционного обучения в спортивном вузе является ее интергративный характер, который проявляется в следующем:

- интеграция различных видов деятельности студента спортсмена (учебно-познавательная, тренировочно-соревновательная, социально-коммуникативная);

- взаимодействие всех субъектов образовательного процесса (спортсмен, тренер, педагог, сотрудники отдела информационных технологий, декан);

- оптимальное сочетание (интеграция) используемых традиционных методов, форм и средств обучения;

- межпредметная интеграция дисциплин (например, ИКТ в спорте и спортивная метрология).

**Выводы;** Необходимость использования дистанционных образовательных ресурсов и технологий в учебном процессе студента-спортсмена зависит от интенсивности его тренировочного и соревновательного процесса. Спортсмены высокой квалификации имеют более интенсивный тренировочный процесс и активную соревновательную деятельность и пропорционально меньшую возможность посещения аудиторных занятий. Поэтому именно такие студенты наиболее остро нуждаются в дистанционном обучении. Дистанционные ресурсы и технологии позволят таким студентам самостоятельно приобретать знания, формировать навыки самообразования, саморазвития, самоконтроля.

#### **Список литературы:**

1. Андреев А.А. К вопросу об определении понятия «дистанционное обучение»// «Дистанционное образование», №4 - 1997г

2. Закон Республики Узбекистан Об образовании (Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан, 1997 г., № 9, ст. 225; 2013 г., № 41, ст. 543)

3. Национальная программа по подготовке кадров (Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан, 1997 г., № 11-12, ст. 295; Собрание законодательства Республики Узбекистан, 2007 г., № 15, ст. 150; 2013 г., № 41, ст 543)

4. Низомхонов С. Э. Перспективы развития дистанционного образования в Узбекистане // Молодой ученый. — 2012. — №11. — С. 464-466.

5. Полат Е.С. К концепции дистанционного обучения, сборник научных трудов МИЭМ – М.,1997

6. ПОЛОЖЕНИЕ о дистанционном обучении в сфере высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан

## 13-14 ЁШЛИ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ

*Рўзиқулов Б.Б., ўқитувчи, ТИҚХММИ Қарши филиали, Қарши, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Ёшспортчилар бажариши керак бўладиган муҳим талаблар, рақобат ёшини ёшартириш, машгулот юктамаларининг ҳажми ва жадаллигини оширишни талаб этади. Бу эса ҳар доим ҳам футбол талаблари бўйича белгиланган педагогик вазифаларнинг бутун ҳажмини ҳал қилишга имкон бермайди. Шу билан бирга, юқори интенсив машқлардан фойдаланиш ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги жараёнида алоҳида эътибор талаб қилади.

**Калит сўзлар.** Ёш футболчилар, машқ методлари, жисмоний тайёргарлик, машгулот.

**Долзарблиги.** Мутахассисларнинг фикрича, футболчилар захираларини тайёрлаш ушбу спорт туридаги мавжуд тенденцияларга асосланиши лозим. Ўйин жадаллигини ошириш, вақт бирлиги чегараланган майдонда бир футболчининг ўйин ҳаракатлари сони, хужум самарадорлиги, техник ва тактик тезлиги ва аниқлигини ривожлантиришнинг юқори даражасини талаб қилади.[1,2]

Бумуаммоларнисамаралиҳалэтишучунёшфутболчиларнингумумийвамахсусжисмоний тайёргарлигинимустаҳкамлаш, ўқув-машгулот жараёни самарадорлигини оширишга қаратилган турли воситалардан кенг фойдаланиш лозим. Шу билан бирга, энг аввало, ўйинчининг ўйин ҳаракатлари самарадорлигини белгиловчи махсус жисмоний сифатларини: тезлик, куч, чидамлилик ва эпчиллик сингари сифатларни такомиллаштириш зарурлигини унутмаслик керак.[3,4]

Айни вақтда, футболчининг жисмоний юклама параметрларини тўғри танлаш, асосий жисмоний сифатлар ва машгулотларнинг дастлабки босқичида унинг жисмоний тайёргарлик даражасини ривожланишининг қонуниятлари ва динамикасини ўрнатиш зарур. Бу борада маълумотларнинг йўқлиги футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ташкил этиш, усул ва амалий тавсиялар ишлаб чиқиш жараёнини сезиларли даражада мураккаблаштирмоқда.[2]

Тадқиқот муаммоси. 13-14 ёшли футболчиларнинг жисмоний сифатларини мукамаллаштириш рақобатбардош умидли футболчиларнинг зарур даражадаги жисмоний тайёргарлигига қўйиладиган ҳозирги талаблар қандай бўлиши керак?

**Тадқиқотнинг мақсади** 13-14 ёшли футболчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш бўйича ишлаб чиқилган методикани самарали қўллашдир.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси. Бу тажриба эрталабки соатларда ягона тизим ёрдамида ўтказилди. Тажрибанинг бутун даврида камида 20 та ўқув машгулоти ўтказилди. Назорат гуруҳи учун педагогик тадқиқот дастури ҳафтасига уч-беш кун, 40-45 дақиқа давом этадиган тайёргарлик қисмларида куч-қувватни ривожлантиришга қаратилган тадқиқотлар машқлар бажариш усули орқали қўлланилади.

Тест Футбол мактаби дастурлари билан тартибга солинган тестлар бўйича амалга оширилади.

Синов учта кўрсаткич бўйича ўтказилди. (тортилиш, қўлларни букиб ёзиш, 30 сония давомида пресс бажариш).

Назорат гуруҳи спорт мактабларининг намунавий дастури билан шуғулланди. Тажриба гуруҳи биз томонимиздан ишлаб чиқилган усул билан шуғулланди.

Педагогик тадқиқот бошланишида футболчиларда куч сифатларини ривожлантиришнинг дастлабки даражаси аниқланди.

Қарши шаҳридаги “Қарши олимпиа захиралари спорт мактаби интернати” негизида 13-14 ёшли футболчилар билан тадқиқотлар олиб борилди. Тадқиқотда 13-14 ёшдаги 20 нафар ўқувчи иштирок этди. Булардан: назорат гуруҳида 10 нафар ва тажриба гуруҳида 10 нафар ўқувчи иштирок этди.

Назорат гуруҳи спорт мактабининг ўқув режасига мувофиқ шуғулланди. Барча спорт машғулоти мактаб ўқув режасига мувофиқ бўлиб ўтди.

Тажриба гуруҳи биз ишлаб чиққан жадвал бўйича 13-14 ёшдаги футболчиларда куч қобилиятларини ривожлантириш машқлар усули билан шуғулланди.

Педагогик тадқиқотнинг давомийлиги 8 ҳафтани ташкил этди. Педагогик тадқиқотдан олдин ва кейин жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлаш учун назорат тестлари ўтказилди.

Педагогик тадқиқот бошланишида икки гуруҳдаги футболчиларда куч сифатларини ривожлантиришнинг дастлабки даражаси аниқланиб, қиёсий баҳолаш амалга оширилди.

Ишимизнинг бошида ўтказилган тест натижалари асосида ва натижаларни қиёсий баҳолаш бўйича икки гуруҳнинг куч тайёргарлиги статистик жиҳатдан бир хил - (P0,05) эканлиги аниқланди. Синов натижасида олинган маълумотлар асосида икки кузатилган гуруҳда 13-14 ёшли футболчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантиришнинг тахминан бир хил бошланғич даражаси ташкил этилди. 13-14 ёшли футболчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган тадқиқот машқ усулини қўлладик. Куч сифатларини ривожлантириш бўйича асосий ишлар чоршанба ва жума кунлари олиб борилди Қолган кунларда куч сифатларини ривожлантириш бўйича мунтазам топшириқлар бериб борилди.

**Тадқиқот методлари.**Тадқиқотнинг дастлабки 2 ҳафтаси давомида № 1 мажмуани амалга оширдик.

Тадқиқотнинг 3 ва 4 ҳафталарида № 2 мажмуани амалга оширдик. №3 мажмуа иккинчи мажмуа ўрнига 5-6 ҳафта ичида амалга оширилди. Кейинги 2 ҳафта тадқиқотнинг 1 ва 2 ҳафталари билан бир хил ўтказилди. Тадқиқотнинг 7 ва 8 ҳафталари 3 ва 4 ҳафталари билан бир ўтказилди.

№1 мажмуа:

1. Машқ. (оғирлиги 3 кг бўлган тўпда бажарилади).

Тўп билан бир оёқда сакрашлар. 5 марта + 30 метр масофага юқори суръатда бориш (оёқларни алмаштириш билан бажарилади). 80-90% интенсивлиги. Нафас ростлаш 2 мин. Такрорланишлар сони 3 марта.

2. Машқ. Гавданини кўтариш машқлари (Отжимания) кўлни ҳар-хил кенгликда (давомийлиги 5 марта сони 10 тадан) бажариш.

3. Машқ. Кучни ривожлантириш Ўтириб туриш машқларини бажариш (Давомийлиги 5 марта, сони 20 мартадан).

№2 мажмуа

1. Машқ №1 (вазнитўпбилан)

Ўтирган ҳолатда сакраш машқлари. Жадаллаштириш 10 марта +20 метр. 80-90% интенсивлиги. Эпизодларорасидаги дам олиш 3-5 дақиқа. Такрорлаш сони (3 қатор)

2. Машқ № 2 (тўсиқларошасакраш, баландлиги 30 см) 5 тўсиқлар. 80-90% интенсивлиги. Фаол дам олиш 2-3 дақиқа. Такрорланишлар сони 6 марта.

3. №3 машқлар

10 марта +20 метр масофадан “дарвозага” тўп тепиш. 80-90% интенсивлиги. Ижро вақти 3 дақиқагача. Такрорланиш 4-5 дақиқа ўртасида қолган. Ушбу машқлар тўплами машғулотнинг асосий қисмида амалга оширилади.

№3 мажмуа

1. 30 см баландликка сакраш. Уни максимал суръатда бажариш. Сакрашда, такрорланиш сони 10-12 марта.

2. Ўтириб сакраш машқларини бажариш. 50 м масофага юқори тезликда ўтирган ҳолда сакраб бориш. 80-90% интенсивлиги. Оралиқ дам олиш 1-2 дақиқа. Такрорланиш сони 4 марта.

3. Тўп билан ишлагандан сўнг турли позициялардан мақсадга максимал куч билан зарба бериш, голгача бўлган масофа 5 м, зарбалар сони 10 тадан кўп эмас, сериялар сони 56 тани ташкил этади.



5. 10x15м майдонда 1x1; 1x2 платформасида ўйин ўйнатиш мураббий назоратида.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Ишларимиз якунида кузатилган гуруҳларидаги ёш футболчиларни қайта синовдан ўтказдик.

Тажриба гуруҳида статистик кўрсаткичларнинг синов жиҳатдан сезиларли даражада ошиши 1,4 марта яхши бўлди, т-мезон = 1.443; ётган ҳолда гавда кўтариш ҳам 1,3 марта юқори натижа кўрсатди, т-мезон = 1.323. пресс машқида 2-гуруҳ 1.2 марта яхши натижа кўрсатди, т-мезон = 0.743.

Тизимли ишлар футболчиларда куч қобилиятининг ривожланиш даражасини, ўзгартириш имконини берди. Биз ҳам болалар фаолиятида ўзгаришларга эриша олдик: улар нафақат футболга кизиқиш, балки ўз тезлиги ва куч сифатларини синаб кўриш, футбол маҳоратини турли йўллар билан ўзлаштиришда муваффақият қозонишга интилишни бошлади.

Бирок, шунини таъкидлаш керакки, турли болалар эришган муваффақият бир хил эмас. Шундай қилиб, жисмоний қобилиятга эга бўлган футболчиларда энг ижобий ўзгаришларни кузатдик.

Тадқиқот натижаларини баҳолаб шунини таъкидлаш лозимки, қисқа вақт ичида куч қобилиятларининг ривожланиш даражасини сезиларли даражада ошириш мумкин эмас. Шу билан бирга, мактаб болалари орасида футболдаги куч сифатлари, тайёрлиги ва техник элементлар даражаси ошганлигини қайд этамиз.

**Хулоса.** Тайёрланган, жисмоний ривожланган, узоқ муддатли жисмоний кучларга бардош бера оладиган, мавсум давомида жисмоний сифатларни намоён этишда барқарорлик кўрсата оладиган футболчиларга доимий равишда талаб ортиб бормоқда. Бундай спортчиларни тайёрлаш юқори концентрацияни, машғулот жараёнининг барча талабларига жавоб берадиган машғулот тизимини эгаллашни талаб этади. Жисмоний сифатларни ривожлантиришнинг кўриб чиқилган даврлари 13-14 ёшни жисмоний тайёргарликнинг мақсадга мувофиқ ривожланиши учун қулай деб ҳисоблашга асос бўлади. Бундан келиб чиқадики, машғулот режимларида махсус машқларни бажариш машғулот методлари муаммоларини ечишга ва организмнинг функционал имкониятларини яхшилашга ёрдам беради.

Биз машғулот жараёнида 13-14 ёшдаги футболчиларнинг куч тайёргарлигини ривожлантириш бўйича тадқиқот машқлар усулини ишлаб чиқдик ва амалга оширдик, бу эса ушбу футболчиларнинг куч тайёргарлигини сезиларли даражада яхшилаш имконини берди.

Жорий этилган мажмуага ўта эҳтиёткорлик билан ёндашиш, меъёрни ва юкламани стажёр томонидан ўзлаштирилиш даражасини доимо кузатиб бориш лозим. Ўқув режимларида махсус машқларни бажариш таълим методлари муаммоларини ҳал қилишга ва организмнинг функционал имкониятларини яхшилашга ёрдам беради.

Энг самарали усул такрорланувчи ва интервалли ўқитиш усуллари ҳисобланади. Турли ёшдаги футболчиларни битта усул ёрдамида ўқитиш мумкин эмас. Айниқса, 12 ёшдан 14 ёшгача бўлган болалар учун ўқув юкламаларини режалаштиришда индивидуал ёндашув бўлиши керак.

#### **Адабиётлар рўйхати**

1. Власов А.Е. Юношеский футбол: состояние и тренды. Технический отчет по результатам Чемпионата Европы U-19 в Греции и элитного отборочного раунда в Швеции в 2015 году для команд игроков старше 19 лет – М., 2015. – стр. 3-15.

2. Денисенко Ю.П. и др. Футбол в средней школе: методические рекомендации / Ю.П. Денисенко, Ю.Г. Матвеев, Р.Р. Азиуллин, В.Н. Горшков, Р.В. Фаттахов. – Набережные Челны: КамГИФК, 2003. – 42 с.

3. Можаяев, Э.Л. Футбол с методикой преподавания: учебно-методическое пособие/ Автор – составитель Можаяев Э.Л./ под редакцией доктора педагогических наук И.Е.Коновалова.- Казань: отечество, 2017.-195 с.

4. Можаяев, Э.Л.Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие/ Авторы составители Э.Л. Можаяев, Р.В.Фаттахов, Д.Ю.Денисенко, М.Р.Рахимов.-Казань.: Отечество, 2017.-211 с.

**СПОРТ ЖАМОАСИДА ЎЗИНИ ЎЗИ БАҲОЛАШ – ЎҚУВ-ТРЕНИРОВКА  
ЖАРАЁНИНИНГ ИННОВАЦИОН УСУЛИ СИФАТИДА (БАДИЙ ГИМНАСТИКА  
СПОРТ ТУРИ МИСОЛИДА)**

*Умарова Н.Ш., психол.ф.ф.д.(PhD), Ўзбекистон давлат  
жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

***Аннотация.** Бадий гимнастикачи қизлар ўз спорт фаолиятида жамоасидагилар билан ўзаро муносабатга киришиши, уларнинг машғулотга тайёргарлиги спорт муваффақиятининг психологик калитидир. Гимнастикачининг тактикаси жуда кўп турли усуллар йигиндисидан иборатдир. Ушбу тактикани эгаллашда спортчи психологик жиҳатда ўзини ўзи баҳолашига ҳам боғлиқдир.*

***Калит сўзлар.** Фаолият, ўзини ўзи баҳолаш, оилавий мавқе, моддий мустақиллик, моддий муваффақият, шахсий юксалиши.*

**Долзарблик.** Бугунги кунда мамлакатимиз ҳукуратимиз томонидан барча соҳаларга, жумладан жисмоний тарбия ва спортга ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда. Ҳукуратимиз томонидан жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга доир бир қанча Қонун, Қарор ва Фармонларнинг қабул қилиниши бунинг яққол исботидир. Республикаимизнинг турли ҳудудларида, вилоятлар, шаҳар ва туманлар марказларида, узоқ кишлоқларда ҳам замонавий спорт иншоатларининг қурилиб ёшлар ихтиёрига топширилаётганлиги, бунга жавобан ўзбек ёшларининг жаҳон ареналарида мамлакатимиз спорти шарафини муносиб ҳимоя қилаётганлиги қувонарли ҳолдир.

Мамлакатимизда спортни ривожлантириш соҳасида амалга оширилаётган ислоҳотлар унинг айрим жабҳаларида туб ўзгаришларни амалга оширишни тақозо этмоқда [1]. Шулардан бири психологик муаммолар бўлиб, спортчилар, жумладан бадий гимнастларни бўлажак мусобақаларга тайёрлашнинг психологик механизмларини ўрганиш ҳамда ишлаб чиқиш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир. Шунинг учун ҳам спорт психологияси соҳасида мазкур муаммони тадқиқий ўрганиш, бу соҳада илмий изланишлар олиб бориш мақсадга мувофиқдир [2].

**Тадқиқот мақсади.** Маълумки, мамлакатимиз мустақилликка эришгач, аҳолининг саломатлигини яхшилаш ва жисмоний тарбия тизимидаги барча соҳаларни илмий - амалий салоҳиятини янада тубдан янгилаш борасида кўплаб янги ислоҳотларни амалга оширди. Жумладан, миллий хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия тизимининг илмий-амалий асосларини давр талаблари даражасида бойитиш, малакали мутахассис кадрлар тайёрлашга янада жиддий эътибор берилмоқда.

Психологик тадқиқотлардан маълумки, шахс ҳар қандай янги шароитга тез ва осон мослашувчан бўлади. Лекин мутгасил ўзгаришларга асосланадиган жамоавий муносабатлар доирасидаги профессионал гимнастика жамоасигачи? Тадқиқотларнинг кўрсатишича, ушбу жараёни моҳиятини ёритишда муаммонинг ечими “ижтимоийлашув” тушунчасининг мазмунига бориб тақалади.

**Тадқиқот методлари.** Адабиётларда келтирилишича, ёши улғайиб борган сари шахснинг ижтимоий ҳодисаларга оид янги ахборотларни мақсадли тезда қабул этиши, ойдинлаштириши, таҳлил асосида амалиётда қўллаши, тафаккурдаги синтез, солиштириш, абстракциялаш, конкретлаштириш каби жараёнларни ишга солиб, инновациялар яратишга ҳаракат этиши ундаги “ижтимоий билим ва маданият”ни белгиловчи фазилатларнинг шаклланганлик даражасига бевосита боғлиқ ҳисобланади ва бундай хатти-ҳаракатлар алгоритми унинг жамоасига нисбатан қанчалик **ижтимоийлашганлигини** яққол намоён этади.

Фикримизча, ижтимоийлашув жараёнидаги субъект ўз-ўзининг ижтимоий мавқени адекват баҳолаши кўп жиҳатдан олган таълимига, саводхонлигига, ижтимоий тайёргарлигига, тафаккурига ва тарбияланганлик даражасига боғлиқдир. Ана шу 5 та мезон ёрдамида шахснинг жамоавий муносабатларга йўналганлигини ижтимоий тасаввурлар контекстида баҳолаш мумкин ва буни аниқлашда бизга “Субъектнинг ижтимоий мавқенини

баҳолаш»га қаратилган Дембо-Рубинштейн методикаси қўл келади [3].

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Мазкур методика билан боғлиқ тадқиқотларда, Гимнастика бўйича ихтисослаштирилган олимпия захиралари болалар-ўсмирлар спорт мактабининг 14 нафар бадий гимнастика сексияси аъзоси, Гимнастика бўйича Республика олий спорт маҳорати мактаби ўқувчи-спортчиларидан эса 7 нафар профессионал бадий гимнастикачи жами 21 нафар респондент иштирок этди.

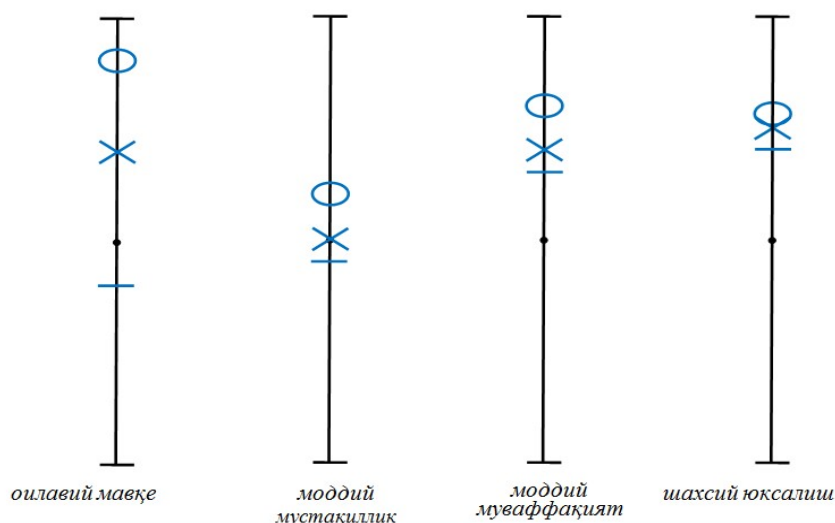
Ҳар бир синалувчи ўзларига тақдим этилган бланкага:

- 1) оилавий мавқе;
- 2) моддий мустақиллик;
- 3) моддий муваффақият;

4) шахсий юксалиш каби шахснинг ижтимоий-иқтисодий ҳолат шкаласини «о», «х», «←» каби белгилар тизими ёрдамида баҳолаб беришди. Бу ерда, «о» – тасавурида қай даражада бўлиш уни қониқтиради; «х» – имкониятлардан келиб чиқиб аслида қайси даражагача бориш мумкин; «←» – айти вақтда у қайси даражада турибди каби белгилар тизимидан фойдаланиб иқтисодий ижтимоийлашувни белгиловчи хулосалар чиқарилган.

Бадий гимнастикачилар томонидан тақдим этилган жавоб вариантларини математик-статистик қайта ишлаш натижалари асосида қуйидагилар маълум бўлди.

Жумладан, 14 нафардан иборат болалар-ўсмирлар спорт мактаби ўқувчи-спортчиларидан иборат гуруҳ вакиллари тасавурида «оилавий мақеи» шкаласи учун қониқиш чегараси 90 фоизлик (изоҳ, бунда ҳар бир синалувчи танлови 10 смлик кесмада қайд этилган ва 14 та жавобнинг ўртачаси чиқарилган) имкониятни намоён этган бўлса, имкониятлардан келиб чиқиб аслида ўзларини қайси даражагача боришлари мумкинлигини кўрсатувчи ҳолат 70 фоиз (ўртача 7 см)ни кўрсатди. Шунингдек, ушбу тоифа респондентларининг айти вақтдаги даражаси ўртачадан паст (4 см; 40%) эканлиги маълум бўлди.

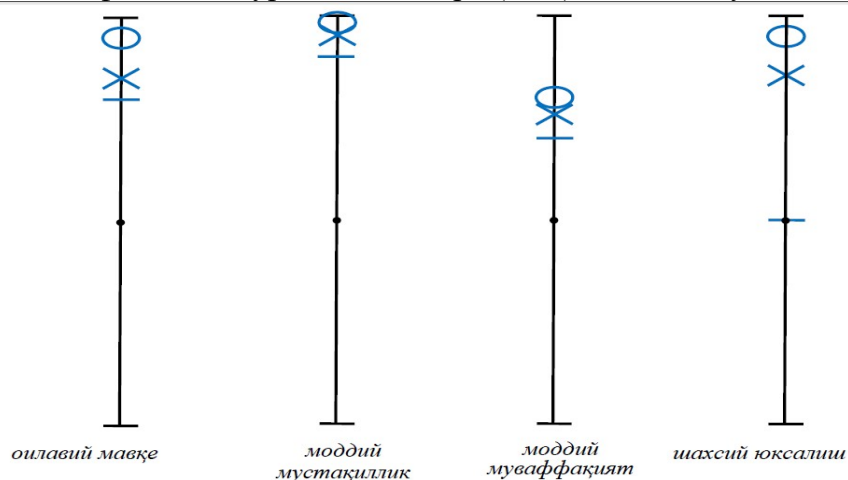


1-расм. Ёш бадий гимнастикачиларнинг ўз-ўзини мавқеини баҳолашлари (n=14)

Танловларга қараганда, «моддий мустақиллик» шкаласининг қониқиш чегараси 60 фоизлик (6 см) даражани кўрсатган бўлса, имкониятлардан келиб чиқиб ўзларининг аслида қайси даражагача етиб бориши тўғрисидаги башоратлар элликка эллик (5 см)ни намоён қилди. Мазкур тоифа синалувчилар ушбу шкала бўйича айти вақтдаги даражасини ўртачадан паст (4,5 см; 45%) тасаввур қилишади.

«Моддий муваффақият»ни асословчи 3-шкала бўйича қониқиш чегараси 80 фоиз (8 см)ни ташкил қилса-да, ёш бадий гимнастикачиларнинг эътирофига кўра, ўз имкониятларидан келиб чиқиб баҳолаганда қониқиш чегарасининг 70 фоизи (ўртача 7 см)гача ўзларини сафарбар эта олишлари мумкин экан. Шунингдек, ушбу тоифа иштирокчилар айти вақтдаги даражасини ўртачадан юқори (6,5 см; 65%) эканлигини таъкидлашган.

4-шкала, яъни «шахсий юксалиш»нинг қониқиш чегараси ушбу гуруҳ синалувчилари учун 78 фоизлик (7,8 см) имконият башорат қилади. Оптация босқичига қадам кўяётган бу тоифа респондентлар ўз имкониятларини тасаввурларида чамалаб кўриш ҳисобига 75 фоиз (ўртача 7,5 см)лик даражагача етиб боришлари мумкинлигини таъкидлашган. Айти вақтдаги қониқиш даражаси 70 фоиз, яъни ўртачадан юқори (7 см) эканлиги кузатилди.



**2-расм. Профессионал бадий гимнастикачиларнинг ўз-ўзини мавқеини баҳолашлари (n=7)**

Хусусан, 7 нафар кишидан иборат профессионал бадий гимнастикачилар гуруҳи вакиллари тасаввурларида «оилавий мақеи» шкаласи учун қониқиш чегараси 95 фоизлик (изоҳ, бунда ҳам ҳар бир профессионал бадий гимнастикачи танлови 10 см кесмада қайд этилган ва 7 та жавобнинг ўртачаси чиқарилган) имкониятни намоён этган бўлса, имкониятлардан келиб чиқиб аслида ўзларини қайси даражагача боришлари мумкинлигини кўрсатувчи ҳолат 85 фоиз (ўртача 8,5 см)ни кўрсатди. Шунингдек, ушбу тоифа респондентларининг айти вақтдаги даражаси ўртачадан анча юқори (8 см; 80%) эканлиги маълум бўлди.

«Моддий мустақиллик» шкаласининг қониқиш чегараси 98 фоизлик (9,8 см) даражани намоён қилган бўлса, ўзларининг аслида қайси даражагача етиб бориши тўғрисидаги башоратлар 95 фоиз (9,5 см)ни кўрсатмоқда. Мазкур тоифа респондентлар ушбу шкала бўйича айти вақтда турган даражасини баҳолаш кўрсаткичи ўта юқори (9 см; 90%) эканлиги билан диққатга сазовордир.

3-шкала, яъни «моддий муваффақият»ни асословчи шкала натижаларига қарайдиган бўлсак, профессионал бадий гимнастикачилар учун қониқиш чегараси худди ўсмирларники каби 80 фоиз (8 см)ни ташкил қилса-да, ёш бадий гимнастикачиларнинг эътирофидан фарқли равишда профессионал бадий гимнастикачилар ўз имкониятларидан келиб чиқиб ўз-ўзини сафарбар эта олишининг қониқиш чегараси билан боғлиқ тасаввурлари 5 фоизга ортиқ, яъни 75 фоиз (ўртача 7 см) экан. Шунингдек, ушбу тоифа иштирокчилар айти вақтдаги даражасини ўртачадан юқори (7 см; 75%) эканлигини таъкидлашган.«Шахсий юксалиш»нинг қониқиш чегараси профессионал бадий гимнастикачилар гуруҳи синалувчилари учун 96 фоизлик (9,6 см) имконият башорат қилади. Бу тоифа респондентлар ўз имкониятларини тасаввурларида чамалаб кўриш ҳисобига 88 фоиз (ўртача 8,8 см)лик даражагача етиб боришлари мумкинлигини таъкидлашган бўлса-да, оптация босқичи билан боғлиқ иккиланишлар ҳисобига профессионал бадий гимнастикачиларнинг айти вақтдаги қониқиш даражаси 50 фоиз, яъни элликка эллик (5 см) эканлигини намоён қилади.

**Хулоса.** Ижтимоийлашув жараёни субъект мавқеини ўзини ўзи баҳолашида тасаввур-белгилар тизимидан фойдаланишнинг ўзига хослигини 1) оилавий мавқе; 2) моддий мустақиллик; 3) моддий муваффақият; 4) шахсий юксалиш каби шахсининг ижтимоий-иктисодий ҳолатини белгиловчи шкалалар ёрдамида аниқланиши, бизга қуйидаги илмий хулосаларни чиқариш имконини берди:

*Биринчидан*, шахс ижтимоийлашуви жараёнида оиласи мавқеини англаш, яъни шахсни бу мавқеи ёрдамида қониқиш ҳиссини туйиши, ижобий ориентацияланганлик ҳисобига

имкониятларни тўғри чамалай олиши ёш кўрсаткичи ўсиши билан ҳамоҳанг бир маромда ошиши кузатилса, ижтимоийлашувнинг айна босқичида, яъни жамоавий муносабатлар доирасида ўзини ўзи англаш жараёни ёш бадий гимнастикачиларга нисбатан профессионал бадий гимнастикачиларда икки мартагача ортганлигини кўриш мумкин.

*Иккинчидан*, ёш бадий гимнастикачиларда моддий муваффақият борасида ўзини ўзи англаш бўйича тафовутлар кузатилмайди ва бу уларнинг меҳнат фаолиятдан йироқда бўлганлиги эканлиги билан изоҳланади.

*Учинчидан*, ижтимоийлашув жараёнининг субъекти ҳисобланадиган шахс, яъни ёш бадий гимнастикачиларга қараганда профессионал бадий гимнастикачиларда реалликни баҳолашга нисбатан камайиш суръатидаги тўғри йўналганликни гувоҳи бўлиш мумкин.

#### **Адабиётлар рўйхати**

1. Achilov A. Badiiy gimnastika – T.: G'ofur G'ulom nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2010. – 232 b.
2. Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогонов. – М.: Издательский центр “Академия”. 2009. – 256 с.
3. Umarova N.Sh. Iqtisodiy ijtimoiylashuvni aniqlashga xizmat qiluvchi metodikalar: Uslubiy qo'llanma. – T.: “IQTISOD-MOLIYA”, 2019. – 44 b.

## **ЎҚУВЧИЛАРНИ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИГА ҚИЗИҚИШНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ (умумий ўрта таълим мактаблари мисолида)**

*Рахматов О.У., катта ўқитувчи,  
Навоий давлат педагогика институти, Навоий, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Мақола муаллифи миллий ўйинларнинг қиммати, ўқувчиларнинг миллий спорт турларига қизиқишларини шакллантиришдаги аҳамиятига тўхталади. Бу қизиқишни ривожлантириш юзасидан муайян тавсиялар беради.

*Калит сўзлар.* тарбия, миллий спорт, миллий ўйинлар, саломатлик, жисмоний тарбия, маданият, технология.

**Кириш.** Илм-фан ва технологиялар ривожлантиришнинг замонавий босқичида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида ўқувчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини ошириш, уларнинг иқтидорини ривожлантириш, айниқса, ўзимизнинг миллий спорт турларимизга қизиқишини ривожлантириш билан боғлиқ масалалар муҳим аҳамият касб этади. Бошланғич таълимдаги жисмоний тарбия дарслари ўқувчиларда ҳаракатлантирувчи билим ва малакаларни шакллантиришни, уларнинг ҳар томонлама муносиб камол топишига хизмат қиладиган жисмоний тайёргарлик негизининг асосларини яратишни назарда тутади. Мамлакатимиз демократик, ҳуқуқий ва фуқаролик жамиятини куриш йўлидан бораётган бир пайтда таълим соҳасида амалга оширилаётган ислохотларнинг бош мақсади ҳар томонлама жисмонан ва маънан ривожланган баркамол шахсни тарбиялашдан иборатдир.

У ёки бу спорт турига жисмоний тайёргарлик соғлом бўлишнинг энг муҳим шarti, унинг яхшиланиши эса мактаблардаги жисмоний тарбия машғулотларининг соғломлаштиришга йўналтирилиб, юқори даражада ўтилишига боғлиқ. Анъанавий усулда ташкиллаштирилган жисмоний тарбия дарслари мактаб ўқувчиларининг маълум бир жисмоний имкониятларини ривожлантириш, мазкур ёшдагилар учун характерли бўлган билим ва малакаларни, жисмоний тарбия талабларига жавоб берадиган билимларни шакллантиришга қаратилган, холос. Бундай ўқув машғулотини ташкиллаштириш жараёнида болаларнинг жисмоний тайёргарлиги ва ҳаракатлана олиш имкониятининг турличалиги боис жисмоний тарбия фани ўқитувчилари ҳар бир ўқувчи билан алоҳида ёхуд уларни даражаларга ажратган ҳолда ўз мақсадларини амалга оширишлари лозим. Бироқ бу масалага таълим жараёнида кам эътибор берилмоқда.

Умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний тарбия фани дарс машғулотларини олиб боришда ўқувчиларнинг қизиқиши, орзулари, имкониятлари каби бир қатор манфаатларига катта диққат ва эътибор қаратиш зарур. Бунинг учун аввалам бор ўқитувчи-мураббийнинг

Ўзи ҳам психолог, ҳам ҳозиржавоб, санъаткор, моҳир устоз бўлишини талаб этади. Шундагина ўқувчиларнинг қалбига йўл топа олади. Бу эса ўқувчиларни ўқитиш ва тарбиялашда педагогнинг ёшлар ва ҳамкасабалар ўртасида ҳурмати ва эътиборини оширади, халқ ва жамият олдидаги масъулиятини, олдида қийилган вазифаларни бажариши учун катта имкониятлар эшигини очади.

**Тадқиқот мақсади.** Узлуксиз таълим тизимида бугунги кунда яратилиб берилаётган таълим ва тарбия имкониятларидан самарали фойдаланиш, ўқувчиларга таълим ва тарбия беришнинг мураккаб вазифаларини ҳал этиш ўқитувчиларнинг билими, малакаси, касбий маҳорати, иқтидори, истеъдоди ва маданиятига ҳамда дарс машғулотлари жараёнида янги педагогик технологиялардан фойдалана олиш фаоллигига боғлиқ бўлиб, республикамизда янги замонавий таълим технологиялари тизими яратиш, унинг асосий вазифаси таълим тизимидаги таълим мазмуни узлуксизлиги ва узвийлигини таъминлаш, фанларни ўқитиш услубиятини такомиллаштириш, ўқув-машғулот жараёнига янги педагогик технологияларни жорий этишдан иборат бўлади.

Шу жумладан, умумтаълим мактаб ўқитувчилари ҳам янги педагогик технологиялардан ўз фаолиятларида малакали мутахассис сифатида фойдалана олишлари учун маълум бир маънода, шу йўналиш бўйича билим, кўникма ва малакаларга эга бўлиши лозим.

**Тадқиқот методлари:** Педагогик технологиялар ўқувчиларни эгаллаётган билимларни, ўзлаштиришлари керак бўлган машқ элементларини мустақил бажаришга ўрганиш, таҳлил қилиш ва олинган билимлардан ўзлари хулоса чиқаришга ўргатади.

Ўқитувчи ва ўқувчининг биргаликда фаолият орқали таълим мазмунига таъсир кўрсатадиган воситалари, ҳамкорликнинг ўзига хос хусусиятлари қуйидагилардан иборат:

- ўқувчининг билим олиш ва машғулотларга бўлган иштиёқини мунтазам ошириб бориш;

- ўқувчининг машғулот жараёнида юзага келадиган ҳар қандай муаммога ижодий ёндошувга ўргатиш;

- машғулотларга ўргатиш жараёнида педагог ва ўқувчи фаолиятининг ўзаро ҳамкорлигини таъминлаш;

- ўқувчининг дарс ва машғулот давомида бефарқ бўлмаслиги учун, ижодий фикрлаши ва изланланувчан бўлиши учун имкон яратиш.

Бу жараёнда кафолатланган натижага эришиш: ўқитувчи билан ўқувчининг ҳамкорлигидаги фаолияти, ўқувчининг ижодий ишлаши, мустақил фикрлаши, изланиши, таҳлил қилиши ва хулосалай олиши, ўқувчининг ўзига ва гуруҳга, гуруҳнинг ўқувчига баҳо беришига имкон яратилиши билан боғлиқ. Ҳар бир дарс ва амалий машғулотга ўқувчиларнинг қизиқиши машғулот мазмуни ва мақсадидан келиб чиққан ҳолда ўзига хос технология қўлланилади.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси:** Замонавий таълим тизими ижобий тажриба, анъаналар ва мавжуд педагогик потенциал билан биргаликда ўзида қатор зиддиятларни ҳам акс эттиради. Бошқача айтганда жамиятнинг ўсиб бораётган талаблари ва унинг ҳар бир аъзоси эҳтиёжларига мосликни таъминлай олмайди. Бу, ўз ўрнида мамлакатнинг ижтимоий ва иқтисодий натижаларига бевосита таъсир кўрсатади. Таълим сифатини оширишда қуйидаги технологиялардан фойдаланилса, самарадорлиги сезиларли даражада бўлади. Тадқиқотларимиз натижасида амин бўлдики, болалар ва ўсмирларнинг саломатлигини сақлаш айниқса қизларни спортга қизиқишини шакллантириш ҳамда ривожлантириш борасида таълим тизимининг турли бўғинларининг илмий-услубий, ташкилий-бошқарув, педагогик фаолият олиб боришида юзага келган амалиётни мукамал деб бўлмайди. Шу нуқтаи назардан замонавий умумтаълим мактабларида юзага келган вазият таълим жараёнида болалар саломатлигини сақлаш муаммоларини ҳал қилишга янги, ностандарт ёндошувни талаб қилади. Адабиётлар таҳлили асосида улардан баъзиларини айтиб ўтаемиз:

- саломатлигида заифлиги бўлган болалар учун махсус «саломатликни реабилитация қилиш» махсус синфларини ташкиллаштириш (В.Ф.Базарный, В.А.Гуров, Э.Я.Оладо, Л.П. Уфимцева ва бошқалар) [3];

-«саломатлик мактаби»ни яратиш (В.Н.Касаткин, И.В.Кузнецова ва бошқалар) [4];

-ўқув фаолиятини уюштириш ва амалга оширишнинг ноанъанавий усулларида фойдаланиш.

**«Дидактик ўйинли технологиялар»** ўқувчиларнинг билим олиш фаолиятини ўйин фаолияти билан бирга қўшиб олиш боришдан иборат. Одатда дидактик ўйинлар мусобақа, рақобат, ўзаро ёрдам, ҳамкорлик тарзида олиб борилади. Бунинг учун ўқитувчи-мураббий дидактик ўйиндан кўзда тутилган мақсад, уни амалга ошириш йўллари, ўйин мазмуни ва иштирокчилари фаолиятини аниқлаб олади. Дидактик ўйин дарслари таълим ва тарбия бериш, ўқувчилар жисмоний фаолиятини йўналтириш, жисмоний ҳаракатларни бажаришга йўналтириш, ўқувчиларнинг мулоқат ва нутқ маданиятини ривожлантириш, улар билимларини чуқурлаштириш ва шахсини ривожлантириш вазифасини бажаради. Дидактик ўйинли машғулотларни мазмун ва моҳиятига кўра саҳналаштирилган ролли ўйинлар, ижодий ишбилармонлик ўйинлари, конференция ва ўйин машқли машғулотларга ажратиб ўтказиш мумкин.

**«Зинама-зина» технологияси** ўқувчиларни ўрганган ёки ўрганиши керак бўлган машғулот бўйича яққа ва кичик жамоа бўлиб шуғулланиш ҳамда ўзлаштирилган жисмоний ҳаракатларни ёдга тушириб, қайта такрорлаш, ўзлаштирган машқ элементларини умумлаштира олиш ва уларни мустақил кўринишида ифода қилишга ўргатади. Ўқувчилар бу технология орқали гуруҳларда ишлашга ўрганадилар, ўтилган машғулотлар машқ элементларини субъект ўқитиш орқали мустаҳкамлайдилар.

Шу нуқтаи назардан, болаларни, ўсмир-қизларни жисмоний тарбия ва спортга қизиқштириш учун қуйидаги тавсияларни беришни лозим топдик:

- ҳар бир фан доирасида болаларнинг нафақат ташқи кўринишлари, балки саломатликларига эътиборли бўлишлари юзасидан салмоқли фикрларни айтиб, уларнинг онгига масъулият ҳиссини сингдириш;

- умумтаълим мактабларидаги жисмоний тарбия дарсларини қизиқарли миллий спорт турларига мос келувчи мусобақа тарзида ташкиллаштириш орқали уларнинг миллий спорт турларига бўлган қизиқишларини ошириш;

- мактабдан ташқари вақтларда эл таниган спорт мураббийлари, профессионал спортда ютуқларга эришган спортчилар билан учрашувларни ташкил-лаштириш;

- синфдан ташқари соатларда бугунги кунда ўзбек спортчиларининг турли мамлакатларда ўтказилаётган турнирлар, спорт мусобақаларидаги чиқишлари-ни томоша қилиш ва ўзаро фикр алмашиш.

Энг асосийси, ўқувчининг имконияти ва эҳтиёжини ҳамда ҳамкорликдаги фаолиятини ташкил эта олишини ҳисобга олсак, шундагина, керакли кафолатланган натижага эришиш мумкин.

**Хулоса.** Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш мақсадида, шунингдек, 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси [1] да ҳам мактабгача таълим муассасасидан бошлаб болаларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига қизиқишни шакллантириш, умумтаълим мактабларида эса жисмоний тарбия ўқитувчиларини жалб этган ҳолда иқтидорли болаларни саралаб олиш, ўрта махсус, касб-хунар таълими муассасаларида кейинчалик минтақавий ҳамда республика спорт мусобақаларида иштирок этиш учун олимпия ва миллий спорт турлари бўйича синфдан ташқари спорт тўғараклари ҳамда секциялари машғулотларини ташкил этиш каби асосий вазифалар белгилаб қўйилган. Таълим тизимини ислоҳ қилишдаги долзарб муаммолар орасида ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, онтогенезнинг барча босқичида болаларнинг жисмоний ва психик саломатлигини таъминлаш ҳамда қўллаб-қувватлаш учун педагоглар ва болалар амалий психологларининг иш усуллари, психопрофилактик ва коррекцион дастурларни ишлаб чиқиш бирмунча жиддий масала ҳисобланади. Спортнинг анъанавий турлари билан биргаликда миллий спорт турлари ҳамда

халқ ўйинлари ҳам тобора ривожланиб бормоқда. Шу нуқтаи назардан ўқувчиларни муайян турига жалб қилиш уларнинг жисмоний саломатлиги каби, ҳаракатларининг уйғунлашиши, олдига қўйилган мақсадга эришишга интилиш, иродасини чиниқтириш, қарор қабул қилишда тарозуга қўйишни одатлантириш каби қатор психологик омилларнинг ривожланишига ҳисса қўшади. Халқ сайллари ва байрамларимизда кураш мусобақалари ўтказиб турилиши, йиллар ўтган сайин курашимизнинг авлоддан - авлодга ўтиб келиши, шунингдек, пойгалар, қиз қувди, ким узокқа отади машқлари, от спорти (кўпкари) ҳам ниҳоятда қадимий бўлиб, миллий анъаналаримиз эвазига бугунги кунгача сақланиб қолганлигидан далолат беради. Аслида ана шу ўйинлар замирида бой тарбиявий тажриба, каттага ҳурмат, ёшларга нисбатан меҳр-шафқат, болалар камоли ва тарбияси ота – оналарни азиз фарзандлари олдидаги бурчлари, ўз навбатида фарзандларнинг меҳр садоқатлари мужассамлашади. Шу боисдан ота-боболаримиз болаларига жуда ёшлиқларидан халқ қаҳрамонлари, уларни ёвуз кучларга қарши курашларда кўрсатган жасоратлари, матонат, дўстлик, аҳиллик, ҳамжиҳатлик фазилатларини ўзида мужассам этган дoston ва эртақлар, ривоят ва тўқималарни сўзлаб берганлар, миллий ўйинлар асосида ҳалоллик, ростгўйлик бўлиш, тўғри гапириш, ҳақсизликка қарши бефарқ бўлмаслик, рақибга нисбатан ҳурмат фазилатларини сингдирганлар. Миллий ўйинларда мағлуб бўлган рақиб устидан ҳеч қачон масҳара қилмаганлар. Аксинча, хато ва камчиликлар биргаликда бартараф этишга эришганлар.

#### **Адабиётлар рўйхати**

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. – Тошкент, 2017 йил 7 февраль.
2. Базарный В.Ф. Дитя человеческое. Психофизиология развития и регрессии. – М., 2009.
3. Базарный В.Ф., Уфимцева Л.П., Оладо Э.Я., Гуров В.А. Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательного процесса в детских садах и школах. /Методические рекомендации. – М., 1989.
4. Касаткин В.Н. Тайна человека: Своеобразие реализма Ф.М.Достоевского. – М., 1994.

## **БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ СПОРТ КОУЧИНГИ АСОСИДА КАСБИЙ МАЛАКАЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛИ**

*Ахмедова С.А., катта ўқитувчи,  
Навоий давлат педагогика институти, Навоий, Ўзбекистон*

***Аннотация:** Мақолада бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг келгусидаги касбий фаолиятини ташкил этишда коучинг стратегиялари, акмеологик мезонлар (касбий мотивация, шахсий-касбий сифатлар, ўзини ўзи бошқариш, рефлексивлик, креативлик)нинг фаолият талаблари ва касбий ривожланиш методологияси билан интегратив уйғунлигини таъминлаш масалалари ўз аксини топган.*

***Таянч тушунчалар:** жисмоний тарбия, спорт, коучинг, ўқитувчи, касбий фаолият, мотивация, шахсий-касбий сифатлар, ривожланиш.*

Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг келгусидаги касбий фаолиятини ташкил этишда коучинг стратегиялари, акмеологик мезонлар (касбий мотивация, шахсий-касбий сифатлар, ўзини ўзи бошқариш, рефлексивлик, креативлик)нинг фаолият талаблари ва касбий ривожланиш методологияси билан интегратив уйғунлигини таъминлаш муҳим аҳамият касб этади.

Бугунги кунда Ўзбекистон спорти тез ривожланаётган паллада спорт коучинги касбий компетентлиликни ривожлантиришнинг ташкилий-дидактик механизмлари асосида шакллантирилган, лойиҳавий таълим, аралаш ўқитиш, тьюторлик хизмати ва инновацион-интерактив технологияларга асосланган вариатив фаолиятдир.

Мамлакатимизда сўнгги йилларда кураш, гимнастика, теннис, қиличбозлик, велоспорт, ўқ отиш, дзюдо, енгил атлетика, оғир атлетика, таэквондо, эшкак эшиш, шахмат, футбол, болалар спорти, волейбол, гандбол, каратэ, кикбоксинг, муайтай, от спорти, регби, стол



тенниси каби спорт турлари ривожланмоқда. Шу билан бирга, бутун жаҳонда кенг кўламда кулоч ёзаётган спорт коучингини ривожлантиришга ҳам эҳтиёж сезилмоқда.

“Коуч” (“coach”) атамаси спорт соҳасида XX асрда пайдо бўлди. Инглиз тилида: “coach” - «тренер», “мураббий” деган маънони билдириб, раҳбарлик қилиш, спортчиларга устоз ва мураббийлик фаолиятини олиб бориш мазмунида ишлатилади”[6, 71-б.]. Замонавий спорт жамоаларида гуруҳ менежерлари, раҳбарлари билан бирга, коуч маслаҳатчилари пайдо бўла бошлади. Тадқиқот доирасида “коучинг” атамасини ҳам тавсифлаш жоиз.

**Коучинг – спорт соҳасида мураббийлик, йўлбошчилик қилиш, таҳсил олувчи ва тарбияланувчиларда ижобий сифатларни қарор топтириш фаолиятидир.**

Муайян спорт турида муваффақиятга эришиш йўллари билган ҳолда мураббий ўз спортчиларини ўқитади ва унга ҳамроҳ бўлади, у билан бирга жисмоний тарбия бўйича машғулотларга ва мусобақаларга қатнашади. Айниқса, жамоавий спортда мураббий учун унинг фаолияти мураккаб бўлиб ҳисобланади, чунки, у гуруҳ билан ишлаганда ҳар бир иштирокчининг гуруҳдаги ролини тақсимлаши, жамоавий ҳолатда уларни жипслаштириши, жамоа ичидан етакчиларни аниқлаши ва гуруҳ аъзоларининг ўзаро психологик киришимлилигини таъминлаши лозим. Бунда ундан психологик, физиологик, бошқарувчанлик билимлар ва малакалар талаб этилади. Шунингдек, спорт соҳасида раҳбар, тренерлик вазифаларини бажариш, бизнес спортини ривожлантиришга йўналтирилган вазифаларни амалга оширишда спорт коучинги алоҳида аҳамият касб этади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги ПФ-4947-сон, 2017 йил 27 июлдаги «Олий маълумотли мутахассислар тайёрлаш сифатини оширишда иқтисодиёт соҳалари ва тармоқларининг иштирокини янада кенгайтириш чоратadbирлари тўғрисида»ги ПҚ-3151-сон, 2018 йил 5 июндаги «Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга оширилаётган кенг қамровли ислохотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПҚ-3775-сон қарорлари ҳамда мазкур фаолиятга тегишли бошқа норматив-ҳуқуқий ҳужжатларда бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини келгуси педагогик фаолиятга тайёрлаш бўйича ҳам бир қатор вазифалар белгилаб берилган”[3,4,5]. Шу жиҳатдан олганда, бугунги кунда бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини келгуси педагогик фаолиятига тайёрлашда спорт коучинги алоҳида долзарблик касб этади. Жисмоний тарбия ўқитувчилари томонидан тарбияланаётган ёшларда спорт соҳасида янги марраларни забт этишга бўлган мотивацияни ривожлантириш учун спорт коучинги дунёнинг ривожланган мамлакатлари таълим муассасаларида кенг кулоч ёзмоқда.

Ҳар бир инсон ўз ҳаётида юқори чўққиларга эришишни, табиат, теварак-атроф ва борлиқ билан уйғунликда бўлишни истайди. Инсон ютуқлари унга қувонч ва муваффақият келтиради, бироқ, ҳар бир кишиям бир пайтнинг ўзида ҳам молиявий ҳам ижтимоий ютуқларга эришавермайди. Инсон ҳаётида учрайдиган тўсиқларни енгиб ўтишга, унга тўғри йўл кўрсатишга коуч - психолог ёрдам бериши, муаммо ечимини топишга эришишда кўмак бериши мумкин. Спорт коучи эса, ҳар бир спортчининг ҳаёти ва фаолияти мобайнида мавжуд бўлган тўсиқларни енгиб ўтишга, жисмоний тарбия соҳасида эришган ютуқларини ривожлантиришга, муваффақиятсизликларини эса, осонгина ҳал этишга ўргатади. Шу сабабли, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларида ҳам спорт коучига хос сифатларни ривожлантириш бугунги кун талабидир.

Спорт коучинги талабаларнинг келгуси фаолиятида ҳамда жисмоний чиниқишларини юксалтиришда ва бу соҳада натижавийлиликка эришишда муҳим бўлиб, мутахассисларни спорт клублари, секциялари ва тўғарақларида фаолият юритиши учун тайёрлайди. Айниқса, спорт коучинги бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини умумий ўрта таълим мактабларида спорт ишларини жонлаштиришга хизмат қилади. Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини келгуси педагогик фаолиятига тайёрлашда спорт коучинги талабаларда ўз устида ишлаши - жисмоний, маънавий, интеллектуал жиҳатдан ўз-ўзини ривожлантириб бориши, ўз ҳиссиётини бошқаришни назарда тутаяди ва улар қуйидагиларда намоён бўлади:

-спорт ва ўқитиш муҳитини уйғунликда олиб бориш;  
 -спорт тўгараклари, секциялари, клублари фаолияти ва ўқув жараёнини бошқариш;  
 -ўқувчиларнинг ўқув ва спортдаги ютуқлари ва ривожланишларини рағбатлантириш ва баҳолаш;

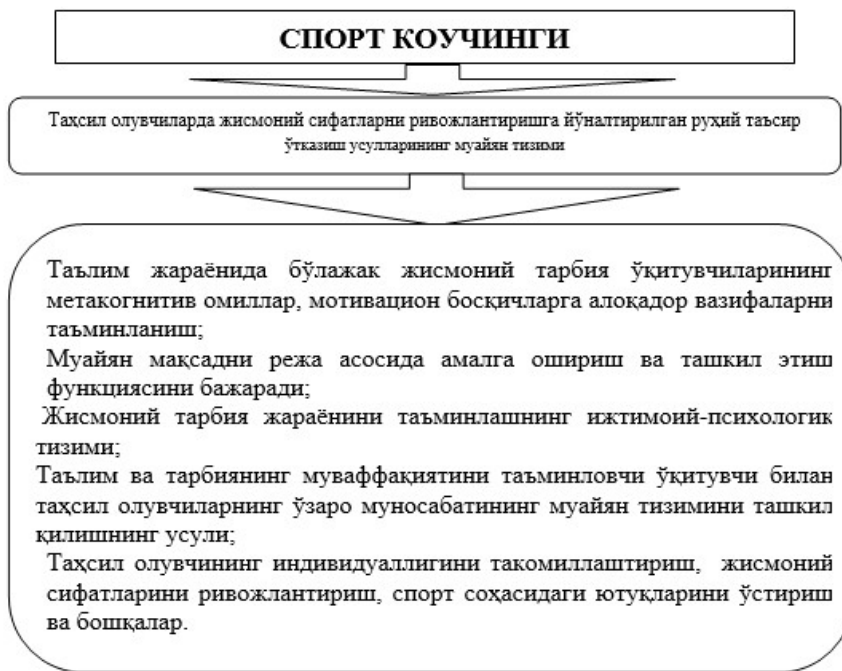
-таҳсил олувчиларга ўқув ва спорт соҳасида мотивация бериш ва ёрдам кўрсатиш;  
 -ўқувчиларнинг сорт соҳасидаги ютуқларини ривожлантириш.

Спорт коучингида деонтологик омиллар бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиси шахсининг юксак маънавий-ахлоқий ривожланишини белгилайди ва педагогик такт (назокат)нинг ёрқин кўриниши, шахслараро муносабатларда киришимлилиқ, жамоавий мослашувчанликка алоқадор педагогик шарт-шароитларни намоён этади.

Спорт коучингида акмеологик омиллар касбий-акмеологик ривожланишни таъминловчи шахсий-касбий етуқлик, турли ёш даврларидаги касбий ривожланишининг ўзига хос хусусиятлари, рефлексивлиги ва креативлигига доир педагогик шарт-шароитлар ва қонуниятларни ўрганади.

Расмда ифодаланганидек, спорт коучинги таълим жараёнида бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг метакогнитив омиллар, мотивацион босқичларга алоқадор вазибаларнинг таъминланишига ёрдам беради.

Спорт коучинги бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг жисмоний сифатлари, интеллектуал ва ҳиссий-эмоционал соҳасини касбий ва шахсий ривожлантиришнинг энг юқори имкониятлари билан уйғунлаштириб, контент билимлар, яъни кадрларнинг шахсий имкониятлари, мавжуд жисмоний тайёргарлик даражаси; жараёнли билимлар-касбий фаолиятнинг мураккаб ва ностандарт вазибаларини ҳал этиш жараёнида ўзлаштириладиган янги билим ва кўникмалар; стратегик билимлар-фаолият самарадорлигини оширишга қаратилган информацион ва аналитик жараёнларни ўз ичига қамраб олади.



**1-расм.** Бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлашда спорт коучингининг аҳамияти

“Спорт соҳасидаги коуч (мураббий) шахсни ҳам жисмоний чиниқтиришга, ҳам таълим олишга ундовчи, шахсий ва ижтимоий ҳаётида мақсадли фаолиятни ташкил қилишга ўргатувчи, касбий ва шахсий манфаатлар уйғунлигини таъминловчи консультант-маслаҳатчи сифатида намоён бўлади” ”[6, 72-б.]. Бинобарин, спорт коучинги жисмоний тарбия ўқитувчисининг жисмоний сифатлари билан бирга дунёқараши, тасавури ва қадрияти билан боғлиқ равишда намоён бўлади. У атроф-муҳитдаги воқеа ва ҳодисаларни моҳиятини кўра олади ва тушунади, бунга ўзини йўналтиради, педагог сифатида ўз фикрини асослай олади.

Муаммо ечимини топа олади. Бу сифат- ўқитувчининг ўқув ва бошқа фаолиятларидаги ўз-ўзини англаш механизмини таъминлайди.

Спорт коучинги жисмоний тарбия ўқитувчисининг миллий ва умуминсоний кадриятларга эга бўлиш; мамлакатнинг ижтимоий ҳаётида иштирок этиш; оиласига, урф-одатларга ҳурмат; ижтимоий кўнималарга эга бўлиш, илм фаннинг инсон ҳаёти ва дунё ривожига таъсирини ангалай олиши ва ўқувчиларга уларни тушунтира олишига хизмат қилади.

**Спорт бўйича коучлар фаолияти** ўқитиш ва жисмоний тарбиялаш жараёнининг боғлиқлиги билан белгиланади. Ушбу фаолият уйғун ривожланган шахсни шакллантиришга, уларда юксак маданий ва маънавий савиясини қарор топтиришга, педагогнинг юксак шахсий сифатларига, унинг ватанпарварлик, обрў ва бурчни ҳис этишга, инсонпарвар тамойилларга ёндашувига, шунингдек ўқувчилар ўртасида тарбиявий ишларни ташкил этишнинг амалий кўникмаларига асосланади.

Ўқув-тарбиявий жараёнда спорт бўйича коучлар гуманитар омилни таъминлайдиган мураббий вазифасини бажарадилар. Уларнинг шахсий сифатлари - педагогнинг ўқув-тарбиявий жараёндаги гуманитар омилни белгилайдиган шахсий сифатларига қуйидагилар киради: талабчанлик, ҳаққонийлик, ҳалоллик, меҳрибонлик, хушмомалалик. Ушбу сифатлар педагогнинг таълим олувчилар учун аҳамиятини белгилаши керак. Шахсий сифатлар ўқитиш ва тарбиялаш маҳоратига таъсир кўрсатади.

Таълим олувчиларнинг спорт соҳасидаги ютуқлари ва билимларини ҳолисона назорат қилиш ва баҳолаш маҳорати-психологик-педагогик жиҳатдан ўқитиш ва тарбиялаш маҳорати билан узвий боғлиқдир.

Спорт бўйича коучлар ўқувчилар билан ўзаро биргаликда ҳаракат қилиш; руҳий таъсир қилишда унинг хулқ-атворини бошқариш, ўзаро ҳаракатнинг турли йўллари кўллаш; жисмоний сифатларни чиниқтиришда иродани сафарбар қилиш, ўз-ўзини бошқара олиши ва жамоадаги ўзаро муносабатлар жараёнида жипслиликни сақлай билишга ўргатишади.

Жисмоний тарбия ўқитувчисининг педагогик фаолияти — педагогнинг таҳсил олувчиларга таълим ва жисмоний тарбия бериш вазифаларини ҳал қилишга қаратилган ҳамда педагогик таъсир ўтказиш воситалари билан амалга ошириладиган касбий фаоллигидир. Ўқитувчи бу мазкур фаолиятнинг бир неча турларини бажаради: *ўқитади, жисмоний сифатларни тарбиялайди, йўл - йўриқлар кўрсатади, ташкил қилади, тарғибот юргизади, спорт мусобақаларини ташкил этади, ўқувчиларнинг спорт соҳасидаги ютуқларини рағбатлантиради*. Буларнинг ҳаммаси бевосита ёки билвосита ўқитиш ва жисмоний тарбиялаш вазифаларини ҳал қилишга йўналтирилади. Демак, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг педагогик фаолияти мобайнида мотивацион — мўлжалли босқич, вазиятни тушуниш босқичи намоён бўлади; мотивлар туғилади, фаолиятга руҳий тайёргарлик вужудга келтирилади, мақсад ва вазифалар қўйилади ва ўзгартирилади; педагогнинг тарбияланувчилар руҳий ривожланишига таъсир ўтказиши мувофиқлаштирилади; педагогик ўз - ўзини таҳлил қилиш усуллари (диагностика, башорат, назорат)дан фойдаланилади, қўйилган вазифа ҳал этилади, йўл қўйилган педагогик нуксонлар бартараф этилади.

Инсон фаолиятининг бошқа турлари каби педагогик фаолият ҳам ўз хусусиятлари билан бир-биридан ажралиб турувчи: мақсад, объект, субъект ва воситалардан ташкил топади. Булар:

- *биринчидан*, педагогик фаолиятнинг мақсади жамият томонидан белгиланади, яъни педагог фаолиятнинг натижаси жамият манфаатлари билан боғлиқдир. “Унинг меҳнати ёшлар шахсини ҳар томонлама камол топтиришга йўналтирилган бўлиши зарур. Педагогик фаолият авлоднинг ижтимоий ўзвийлигини (кетма-кетлигини) таъминлайди, бир авлод тажрибасини иккинчи авлодга ўтказиши, ёшларни ижтимоий муносабатлар томон йўллайди, ижтимоий тажриба орттириш учун инсондаги табиий имкониятларни рўёбга чиқаради”[9, 87-б.].

- *иккинчидан*, педагог фаолияти доимо шахс фаолиятини бошқариш билан боғлиқ. Бунда педагогик мақсад ўқувчи мақсадига айланиши муҳимдир. Унга эришиш осонликча кечмайди. Педагог ўз фаолияти мақсадини ва унга эришиш йўллари аниқ тасаввур қилиши ва мақсадга эришиш ўқувчилар учун ҳам аҳамиятли эканлигини уларга аниқ тасаввур қилиши зарур.

- *учинчидан*, педагогик (таълим, тарбия) жараёнида ўқувчи фаолиятини бошқариш шунинг учун ҳам мураккаб-педагог мақсади доимо ўқувчи келажаги томон йўналтирилган бўлади. “Бу мақсадни ўқувчидан кўра педагог яққолроқ тасаввур қилади. Ўқувчи эса кўп ҳолларда, ҳаётий тажрибаси етишмаслиги сабабли ҳозирги ҳаёт, шу бугун ташвишлари билан яшайди, келажакни эса тўла тасаввур қила олмайди. Ўқитувчи фаолияти ижодкорона фаолиятдир”[10, 23-б.].

Шундай қилиб, бўлажак жисмоний тарбия ўқитувчиларининг келгусидаги касбий фаолиятини ташкил этишда коучинг стратегиялари муҳим аҳамият касб этади. Бунда спорт бўйича коучлар шахслараро муносабатнинг энг муҳим механизмларини чуқур билишлари, жамоавий спортда ҳамкорлик фаолиятининг ички алоқасини, ўзаро таъсир ва ўзаро муносабатни уйғун ҳолатда ташкил этишга эришиши муҳим ўрин эгаллайди.

#### АДАБИЁТЛАР:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни.- Тошкент, 1997й.
2. Ўзбекистон Республикасининг Кадрлар тайёрлаш Миллий Дастури.-Тошкент, 1997 й.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги ПФ-4947-сон қарори
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 27 июлдаги «Олий маълумотли мутахассислар тайёрлаш сифатини оширишда иқтисодиёт соҳалари ва тармоқларининг иштирокини янада кенгайтириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-3151-сон қарори
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 июндаги «Олий таълим муассасаларида таълим сифатини ошириш ва уларнинг мамлакатда амалга оширилаётган кенг қамровли ислохотларда фаол иштирокини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»ги ПҚ-3775-сон қарори
6. Каримова В. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт. – Т.: Университет, 2000.-268 бет.
7. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология.- Ростов на Дону:Феникс», 2006.-544

УДК: 325.5

## ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

*Эрдонов О.Л., д.п.н.,*

*Ташкентского университета информационных технологий  
имени Мухаммада аль-Хорезмий, Ташкент, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема организации всестороннего воспитания студенческой молодежи. Раскрыты особенности занятий физкультурой и спортом, влияющие на формирование всесторонних качеств личности. Представлен опыт Ташкентского университета информационных технологий имени Мухаммада аль-Хорезмий по организации внеучебной спортивно-массовой деятельности.

**Ключевые слова:** всестороннее воспитание, студенческая молодежь, физическая культура, спорт.

**Актуальность.** Проблема всестороннего воспитания молодежи в современном мире приобретает все большую актуальность. Проблеме воспитания физической культуры студентов как интегративного качества личности различных вузов посвящены работы М.Я.Виленского [2], В.И.Ильинича [3], С.Д.Шамрая [5].

Необходимо отметить, что традиционная система физического воспитания студентов, занимающихся физической культурой и спортивной деятельностью, не соответствует современным требованиям. В «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года» первым президентом Республики Узбекистан И.А.Каримовым была поставлена задача: «...увеличение доли обучающихся студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения на (2016–2020 годы) – до значительного максимума (Стратегия развития

физической культуры и спорта на период до 2020 г.) [1]. Вследствие этого необходимы новые подходы, формы, методы и условия организации и проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, и выведение их на более высокий качественный уровень.

По мнению авторов, одним из эффективных средств решения задач духовно-нравственного и патриотического воспитания молодежи являются занятия физкультурой и спортом, формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с воспитанием нравственно волевых черт личности. У студентов, принимающих активное участие в спортивных мероприятиях, формируется и укрепляется самоуважение. По мнению П.Н.Осипова и Г.С.Прыгина «Самоуважение – объединивших «саморуководство», «самопонимание», «самоуверенность». Речь идет о том аспекте самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя» [4].

**Цель исследования.** Формирование духовных, нравственных и патриотических чувств молодежи осуществляется в процессе использования различных форм и методов работы с ними. Например, на занятиях по физической культуре, в процессе проведения подвижных (национальных) игр, эстафет, спортивных турниров и досугов. Наибольший воспитательный эффект оказывают спортивные соревнования и праздники. Данная форма работы позволяет закрепить и обобщить знания и умения студентов в рамках определенной темы, объединить студентов разных групп, факультетов, вузов общими чувствами и переживаниями.

**Методы исследования.** Сознвая важность и значимость проблемы всестороннего воспитания студентов, кафедра физической культуры Ташкентского университета информационных технологий имени Мухаммада аль-Хоразми (ТУИТ) большое внимание уделяет организации практических занятий спортивной направленности на основе технологии использования мини-футбола, внеучебной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов как важнейшему фактору духовно-нравственного развития, восстановления, реабилитации физического состояния, снятия нервно-эмоционального напряжения. Так спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа проводится вне сетки расписания учебных занятий и ведется по трем направлениям: работа отделений спортивного совершенствования (по видам спорта), организация и проведение спортивно-массовых общеуниверситетских мероприятий; широкая пропаганда здорового образа жизни, привлечение учащейся молодежи к занятиям физической культурой и спортом [6,7].

В ТУИТ организованы мужская и женская мини-футбольные команды, которые ставят своей задачей популяризацию мини-футбола среди студенческой молодежи, магистров, сотрудников Университета и членов их семей. В клубе ведется работа по подготовке и поддержке сборных мужских и женских команд преподавателей и сотрудников. Кафедра физического воспитания регулярно организывает турниры различного уровня для достижения своих целей при взаимодействии с Федерацией Футбола Узбекистана и Ассоциацией женского футбола, мини-футбола (футзал) и руководством Университета. Успехи очевидны, более 100 студентов участвуют в первенстве ТУИТ, сборные команды являются лидерами в первой и второй лигах г.Ташкента среди непрофессиональных команд, участвуют в финалах республиканских студенческих соревнованиях «Союза молодежи», «Талаба», «Универсиада». Современные тенденции футбола привели к развитию в ВУЗе женского футбола, где на любительском уровне команды добились успехов в городском формате, вид получил широкую рекламу в студенческой среде и как результат – проведение массовых, фестивальных мероприятий.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Особой популярностью среди студентов пользуется мини-футбол, датой основания которого можно считать 1 ноября 2009 года, когда состоялась первая игра команды «ТУИТ» во второй лиге первенства г.Ташкента. Сейчас «ТУИТ» является не только одним из лидеров среди вузов города по мужскому и



женскому мини-футболу, но и крепким спортивным брендом ТУИТ им. Мухаммада аль-Хорезмий. Коллектив университета является неоднократным Чемпионом г.Ташкента по мини-футболу среди непрофессиональных команд, 2011 году обладателем Кубка профсоюзов отрасли связи.

Сборная студентов ТУИТ по мини-футболу заняла I – место в первенстве среди вузов г.Ташкента и в розыгрыше кубка молодёжной организации «Талаба-2017», обладатели кубка хакима Юнусабадского района 2012 г. В 2014 году завоевали кубок IV-открытого чемпионата г.Ташкента по мини-футболу (рис.1).

2015 году под эгидой «Футбол для всех» организованным посольством Федеративной Республики Германии в г.Ташкента стали вице-чемпионом среди женских вузовских команд города (рис.2).



В 2016 году из студенток младших курсов ТУИТ при поддержке Федерации Футбола Узбекистан и Ассоциации женского футбола, мини-футбола (футзал) и руководством Университета была создана вторая команда - «ТУИТ». Ее тренируют мастера спорта международного класса по футболу и мини-футболу М.В.Моисеева и О.У.Ахмедова. Команда является участником XII Чемпионата Республики (2016 г. IV-место), XIII (2017 г. II-место стали серебряными призерами), чемпионатов РУз. по женскому мини-футболу. Несмотря на короткий срок, команда конкурентоспособна среди ведущих профессиональных клубов Республики Узбекистан (рис.3).



Основой для популярности мини-футбола в вузе является ежегодное проведение нескольких турниров: в сотрудничестве с Федерацией Футбола Узбекистана и Ассоциацией женского футбола, мини-футбола (футзал) и руководством Университета с октября по май месяцы. В этих соревнованиях ежегодно участвуют более 100 студентов, магистров и сотрудников ТУИТ.

Важно отметить, что результаты соревнований после каждого тура освещаются в периодической печати газетах Спорт, Футбол экспресс, Правда востока, Футбол Узбекистана, Хабар и в интернете ufa.uz, futsal.uz, sport.uz, uff.uz, tuit.uz. Это развивает интерес к участию в них.



Также на всех этажах факультетов университета установлены мониторы, которые освещают весь процесс соревнований, а также оформлены спортивные стенды с информацией о здоровом образе жизни и проводимых мероприятиях.

**Выводы.** Таким образом, специфика студенческого спорта состоит в том, что различная спортивная подготовленность студентов, их желание совершенствовать ее, выдвигает новые условия организации спортивной деятельности, требующей сочетания подходов, характерных как для массового спорта, так и для спорта высших достижений. Существующая система организации физического воспитания, на основе спортивно-организованного подхода внеучебной спортивной и физкультурно-массовой работы в вузе способствует оздоровлению студентов и активно формирует их положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом, как средству самосохранения, саморазвития, самореализации личности, а также служит важным условием развития у них духовно-нравственных качеств и навыков здорового образа жизни. Формируется здоровая, физически развитая личность с активной гражданской позицией, обладающая социально ценностными нравственными качествами и потребностями в здоровом образе жизни с развитым творческим потенциалом и способностью к саморазвитию.

#### Список литературы:

1. Каримов И.А. Узбекистан на пути к устойчивому развитию / И.А. Каримов // Материалы Министерство экономики «Основные итоги и перспективы экономического развития Республики Узбекистан» международный круглый стол по подготовке к Рио+20, Ташкент, 28 октября 2011. – 75 с.
2. Виленский М.Я. Концепция непрерывного физического образования детей и учащейся молодежи / М.Я. Виленский – М.: ВНИИФК, 1989. – 20 с.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. – 144 с.
4. Осипов П.Н. Особенности структуры профессионального самосознания студентов с разным уровнем развития эффективной самостоятельности / П.Н. Осипов, Г.С. Прыгин // Вестник Казанского технологического университета. – 2012. – Т. 15. – № 16. – С. 300-303.
5. Шамрай С.Д. Воспитание физической культуры у слушателей вузов МВД России / С.Д. Шамрай // дисс. канд. пед. наук. – СПб, 2000. – 24 с.

6. Эрдонов О.Л. Значение спортивно-ориентированной направленности в подготовке студентов технического вуза / О.Л. Эрдонов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы международной научно-практической конференции. Иркутск, 10-11 июня 2015. – С. 460-463.

7. Эрдонов О.Л. Соревнования по мини-футболу как эффективное средство физического воспитания студентов технического вуза / О.Л. Эрдонов, В.В. Махмудов, И.Т. Арисланов // Молодой учёный. - 2015. - № 3. – С. 886-888.

## **YAKKAKURASH TO'GARAKLARIDA BOLALARNI TAYYORLASHDA HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI**

*Normurodov U.M., Rayxonov A.M., Akbarov Sh.A., o'qituvchi,  
Qarshi davlat universiteti, Qarshi, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** Maqolada yakkakurash to'garaklarida bolalarni tayyorlashda harakatli o'yinlarni o'tkazish usullarini o'rganish va tahlil qilish masalalari tadqiq qilingan. Yosh yakkakurashchilarni to'garaklarda tayyorlash tizimini ilmiy va tajribaviy jihatdan o'rganish va tahlil qilish yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** Yakkakurash turlari, yosh yakkakurashchilar, sport to'garaklarida tayyorlov jarayoni, kurash elementli harakatli o'yinlar.

**Dolzarblik.** Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni, jumladan yakkakurash sport turlarini yanada rivojlantirish uchun bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Bulardan «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306-sonli Qarori (Toshkent sh., 2017 yil 2 oktabr) va boshqa bir qator hukumat qarorlari sport harakatini rivojlantirishga yo'l ochmoqda [1].

Yuqsak sport yutuqlarining mavqei xalqaro musobaqalarda raqobatchilikning keskinlashishi hamda mamlakat milliy terma jamoalari sportchilari avlodlarining ommalashishi qonuniy jarayoni hozirgi davrda sport tanlovi va istiqbolli yoshlarni tayyorlash ilmiy-asoslangan asoslarini takomillashtirish zarurligini belgilab beradi.

Yakkakurash bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlashda boshqa ko'rsatkichlar bilan birgalikda, faqatgina jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari yordamida aniqlash mumkin bo'lmagan o'yin faoliyatiga qobiliyatlarini rivojlantirish va namoyon etishga sabab bo'luvchi shaxsiy sifat va xususiyatlarini aniqlash alohida ahamiyatga ega bo'lmoqda.

Iste'dodli yosh yakkakurashchilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishga yordam bera oladigan yangicha yondashuvlar, samarali vositalar va uslublarni ilmiy izlash zaruriyati yuzaga keladi.

Ushbu muammo to'g'risida fikr yuritib, ko'pchilik olimlar, mutaxassislar yakkakurash turlarida bolalarni tayyorlashning eng samarali vositasi harakatli o'yinlar hisoblanadi degan xulosaga kelganlar [3, 4]. Biroq ushbu yo'nalishda biron-bir ketma-ketlikka ega yoki nisbatan yakunlangan tajribalarni topa olmadik, mavjud bir necha ishlar qisqacha bayon etilgan yoki tavsiyalar xususiyatiga ega.

O'rganilayotgan muammo doirasida harakatli o'yinlardan foydalanish imkoniyatlari ham ilmiy asosda qisman o'rganilgan. Mana shu sanab o'tilganlar, ushbu ishning dolzarbligini belgilab beradi.

**Tadqiqot maqsadi.** Yosh yakkakurashchilarni tanlashda harakatli o'yinlardan foydalanish yuzasidan taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

**Tadqiqot metodlari.** Sport mashg'uloti tizimining amaliy vaziyatlari, jumladan vosita va usullar jamlanmasi yordamida yosh yakkakurashchilarning to'garakda tayyorlashda uning ushbu sport turiga moyilligini aniqlash, uning jismoniy rivojlanganligini yuzaga chiqarishga yo'naltirilgan tajribaviy dalillar tahlil etildi.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** To'garaklarda har xil o'yinlardan muntazam ravishda o'rinli foydalanish o'quvchilarning jismoniy jihatdan o'sishlariga, orttirgan malakalarining takomillashuviga anchagina yordam beradi. o'quvchilarda zaruriy jismoniy hislatlarni taraqqiy ettirish uchun jismoniy tarbiya darslarida ilgari o'tilgan o'yinlarni qaytarib turish mumkin. bunda



ilgari o'tilgan o'yinni yangi qoidalar asosida yangi variantlarda o'tish lozim.

To'garaklar ishida harakatli o'yinlardan foydalanish bolalarning yosh xususiyatlariga, shuningdek, mahalliy va mavsumiy sharoitlarga bog'liq bo'ladi. Uncha tayyorgarlik ko'rmagan kichik yoshdagi o'quvchilarga juda ko'p va xilma-xil o'yinlar o'rgatiladi.

Turli harakatli o'yinlar va sport xarakteridagi o'yinlardan, shuningdek, har xil mashqlardan foydalanish paytida o'quvchilarda musobaqalarga qiziqish uyg'otish lozim. Bu eng yaxshi yutuqlarga erishishga yordam beradi.

Boshlang'ich o'rgatish davrida sport tayyorgarligi mazmuni xususan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga (tezkorlik, koordinasion qobiliyatlarni, epchillikni va boshqalar) shu jumladan, yakkakurash bellashuvi texnikasi asoslarini egallashga qaratilgan maxsus jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni tarbiyalashga yordam beruvchi vositalardan foydalanishdan iborat bo'lishi kerak. Mana shu masalalarni hal etish uchun qator mutaxassislar jismoniy mashqlar bilan bir qatorda harakatli o'yinlardan yakkakurash sport turiga tayyorgarlik sifatida foydalanishni tavsiya etadilar.

Harakatli o'yinlarni mashqlar shaklida qo'llash to'g'risidagi masalani o'rganib sport mashg'ulotida biror-bir mashqni bajarilishi birinchi navbatda uning sport yutuqlarini o'sishiga ta'siri bilan belgilanishi qoidasidan kelib chiqish kerak.

Nazariy nuqta nazardan eng yaxshi natijalarga faqatgina boshlang'ich o'rgatish davrida aniq vazifalarini va shug'ullanuvchilarning individual-guruhli xususiyatlarini hisobga olib harakatli o'yinlarning o'qitish, tarbiyalash va mashqlarning boshqa vositalari bilan mosligida erishish mumkin. Biroq, bu aytib o'tilgan qoidalar ilmiy tadqiqotlar natijalari bilan tasdiqlanishi kerak. Hozirgi kungacha harakatli o'yinlardan yosh yakkakurashchilarni tanlab olish va tayyorlashda foydalanish samaradorligini o'rganish bilan bog'liq maxsus tadqiqotlar mamlakatimizda yetarlicha o'tkazilmagan va to'lig'icha yakuniga yetkazilmagan. Amaliy tajribalarni o'rganib chiqish boshlang'ich o'rgatish davrida yosh yakkakurashchilarni tayyorlash asosan belgilangan jismoniy mashqlar va boshqa sportda mumkin bo'lgan mashqlardan foydalanish bilan olib borilishi ko'rsatadi.

**Xulosa.** Pedagogik tajriba davomida sinovdan o'tkazilgan harakatli o'yinlarning saralab chiqilgan turlari guruhlari ularning mazmuni, tarkibi, tuzilishi, ta'sir ko'rsatishining yo'nalganligi, harakatlanish harakatlari davomiyligi va hajmiga qarab yosh yakkakurashchilarning jismoniy sifatlarni differensial rivojlantirish uchun ham va o'yin texnik-taktik komponentlarini samarali takomillashtirish jarayonida amallarni bajarish dasturi sifatida foydalanish mumkinligini ko'rsatdi.

Nazorat va tajriba guruhlari yosh yakkakurashchilari bilan pedagogik tajribalar o'tkazish natijalari differensial baholash pedagogik tajriba oxirida o'rganilayotgan ko'rsatkichlarning o'sishi turlicha ekanligini ko'rsatdi. Yakkakurash xususiyatlariga moslashtirilgan harakatli o'yinlarda foydalanilgan mashqlar mashg'ulotlari tajriba guruhida yuksak samaradorligi aniqlandi, bu quyidagi testlarda natijalarning sezilarli o'sishida ifodalandi:

a) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha:

- o'g'il bolalarda: yuqori startdan 30 metrga yugurish - 0,57 sekund yugurib, joydan turib balandlikka sakrash - 1311 sm, to'ldirma to'pni (1 kg) ikki qo'llab bosh ortidan tik turgan holda uloqtirish - 2,43 metr dan iborat;

- qiz bolalarda: yo'nalishni o'zgartirib yugurish (6x5m/sek) - 1,79 sekund, joyidan turib uzunlikka sakrash - 21,6 sm, to'ldirma to'pni (1 kg) ikki qo'llab, bosh ortidan sakragan holda uloqtirish - 1,94 metr dan iborat.

b) texnik tayyorgarlik bo'yicha;

v) Taktik tayyorgarlik bo'yicha;

Tajriba oxirida tajriba guruhi yosh yakkakurashchilarida kuzatiladigan jismoniy sifatlarning nisbatan aniq va jadal rivojlanishi texnik-taktik tayyorgarlik darajasining ancha o'sishi bilan birga bo'lishi aniqlandi, bu birinchidan, texnik-taktik mahorat komponentlarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar mashg'ulotlarda tajriba varianti davomida foydalanilgan moslashtirilgan harakatli o'yinlar ta'siri yuksak samarasini bildiradi, ikkinchidan maxsus jismoniy sifatlarni texnik-taktik ko'nikmalari ko'rsatkichlari o'rtasida bog'liqlik borligini qayd etish imkonini beradi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. T. 2017.
2. «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306-sonli Qarori.
3. Kerimov F.A., Yusupov B. Kurash uchun harakatli o'yinlar. T., 2004 y.
4. Usmonxo'jayev T., Xo'jayev F.. 1001 o'yin. T., "Ibn Sino"nomidagi nashr., 1990 y.

УДК 796.01:577.01

### ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ФАОЛ ЖИСМОНИЙ ЮКЛАМАЛАРДАН КЕЙИНГИ БИОКИМЁВИЙ МОНИТОРИНГИ

*Хасанова Н.Р., катта ўқитувчи, Шукурова С.С., т.ф.н.,доцент,  
Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

*Аннотация. Мақолада ёш футболчиларни фаол жисмоний юкламалардан кейин организмидаги биокимёвий ва функционал ўзгаришлар ҳақида маълумот берилган. Олинган натижалар биокимёвий ва функционал кўрсаткичларда бошланғич натижаларга нисбатан ўзгаришлари кузатилди.*

*Калит сўзлар: Ёш футболчилар, биокимёвийк ва функционал кўрсаткичлар, жисмоний юклама, реабилитация.*

**Кириш.** Мамлакатда спортини ривожлантириш бўйича умумдавлат дастурлар қабул қилинган бўлиб, унинг доирасидаги муҳим тиббий-ижтимоий муаммолардан бири ўсиб улғаётган авлоднинг айниқса спорт билан фаол шуғулланаётган қисмининг саломатлигини муҳофаза қилишда муҳим аҳамиятга эга.

Спорт билан фаол шуғулланадиган болаларда жисмоний юкламалар таъсирида чуқур функционал ўзгаришлар барча орган ва тўқималарда юзага келади.Маълумки бу ўзгаришлар спортчиларни иш қобилиятини пасайиши, жисмоний толиқишга олиб келади.Шу билан бирга, одатда у шу спортчининг спорт ихтисослигига боғлиқ эмас.Шунингдек спортчиларни кучли энергия сарфи даврида терлаш ҳисобига макро- ва микроэлементлар етишмаслиги полиэтиологик характерга эга.Бироқ болалар спортида бу муаммо янада чуқурлашади, чунки нутриент дефицитига (ички муҳит моддаларнинг етишмаслигига) ва дисбалансига олиб келади, қиз болаларда эса менструациялар туфайли кўп қон йўқотиши ҳолатлари юзага чиқади, бу организмда темирнинг манфий дисбалансини ривожланишига сабаб бўлади, шунинг учун ҳам ёш спортчиларни мусобақадан кейинги тиббий биологик реабилитация муаммоси болалар спорти учун ҳам муҳимдир [3].

**Тадқиқотнинг мақсади.** Болалар спортини ривожлантириш мақсадида ёш спортчиларни жисмоний толиқиши ва тикланиш жараёнларни секин кечишини олдини олиш ва спорт натижаларини юқорга кутариш,спортчилар организмидаги мусобоқа олди ва мусобоқадан кейин машқланиш давридаги жисмоний иш қобилияти, толиқиш ва тикланиш жараёни биокимёвий кўрсаткичлари (ички муҳит моддаларнинг) ўзгаришлар мониторингини ишлаб чиқиш.

**Тадқиқот услублари.** Футболчиларнинг функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлик давридаги иш қобилияти ўрганиш учун 12-14 ёшли футболчилар асосий объект қилиб олинди. Ушбу футболчиларни жисмоний юкламадан олдин ва кейин,жисмоний иш қобилиятини тикланиш жараёнлардаги биокимёвий ва функционал кўрсаткичларини ўзгариши анъанавий замонавий клиник амалиёт усуллари ёрдамида аниқланди [5].

Илмий иш натижалари асосида олинган маълумотларни турли регионлардан, уларнинг ўзига хос хусусиятиларини ҳисобга олган ҳолда бошқа спорт турларида ҳам фойдаланиш мумкин.Ушбу илмий изланишлар ўз таркибида: спортчилар орасида жисмоний толиқиш ва жисмоний иш қобилиятини пасайиши тиббий-статиститик маълумотларни, айниқса ёш футболчиларни мусобоқага тайёрлаш даврида жисмоний толиқиш ва тикланиш жараёнларидаги баъзи биокимёвий ўзгаришлар динамикасини мониторингини ишлаб чиқиш асосида уларни соғломлаштириш бўйича реабилитацион-олдини олиш тавсияларни ўз ичига камраб олиш мумкин.

Маълумки, футболчиларнинг жадал ёки узоқ муддатли мушак фаолиятидан сўнг қонда оксил, глюкоза, мочевино, сут кислотаси каби биологик ички муҳит моддаларнинг нормага нисбатан бир ва бир ярим барабар ортиши ўзгаришини юзага келтиради. Спорт амалиётида бу кўрсаткич машқланиш ва мусобақада жисмоний юкламаларни спортчи кутара олишини баҳолаш, машқланиш машғулоти ва организмни тикланиш жараёни қай даражада боришини аниқлаш учун ҳам зарур кўрсаткич ҳисобланади [2].

Ёш футболчиларни мусобақадан кейин қони олиниб, биокимёвий кўрсаткичлари таҳлил қилинди. Футболчилар қонидаги оксил, сийдик, сут кислота меъёри аниқланди.

**Тадқиқот натижалари ва унинг таҳлили.** Спортчилари қонидаги биокимёвий кўрсаткичларнинг натижалари таҳлил қилинганда умумий оксилни миқдори уч нафар футболчида меъёридан юқори эканлиги кузатилди. Бу кўрсаткичларни ўзгариши интензив жисмоний юкламалар натижасида ушбу спортчилар организмда сув-туз баланси бузулганлигини боис енгил сувсизлик, толиқишни келтириб чиқаради.

Қондаги мочевино ва сут кислота, глюкоза миқдори жисмоний юкламадан кейин 24 соат ўтиб текширилганда барча спортчиларда глюкоза миқдори меъёрида бўлсада, икки нафар спортчида мочевино миқдори, беш нафарида эса сут кислота миқдорини меъёрга нисбатан юқори эканлиги аниқланди. Спортчи организмдаги биокимёвий кўрсаткичлар меъёрнинг ўзгариши улар бажараётган юклага номуносивликдан далолат беради. Бу бевосита уларни жисмоний толиқишни ривожланганлиги ёки организмнинг тўла тикланмаганлиги ҳамда жисмоний юклага мослаша олмаганлигини белгилайди. Биокимёвий кўрсаткичлар меъёри ўзгарган барча спортчилар чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказиш асосида аниқланган биокимёвий ўзгаришлардан келиб чиқиб, махсус тартиб асосида тиббий муолажалар ва индивидуал жисмоний юклага ёрдамида футболчиларни жисмоний иш қобилиятини тиклаш мумкин. Демак ёш футболчиларни организмдаги толиқишни ўз вақтида аниқлаш ва бартараф этиш учун мунтазам равишда айниқса жадал жисмоний юкламалар берилгандан кейин улар қонидаги биокимёвий кўрсаткич меъёрларни аниқлаш зарур.

Ёш футболчилар мусобақа олди тайёргарлиги ва мусобақа даврида жисмоний юкламалар, тезкорлик билан ҳаракат қилиш ва чидамкорлик сифатларига таъсир этувчи рухий кечинмалар ҳисобига ҳам модда алмашинуви жадаллашади, ички безлар ва марказий нерв тизими фаолиятида кескин ўзгаришлар келиб чиқади [1].

Ёш футболчилар мусобақа жараёнида рухий таранглик билан ўйин давомида 10-15 км югуради ўртача 300 ккал энергия йўқотади, нафас олиши бир дақиқада 30-60 марта, мусобақа охирига бориб юрак уриши 180-200 тага етади, вазни 2 килограммдан 6 килограммгача камайиши мумкин. Ёш футболчилар организмдаги ана шундай функционал ўзгаришлар бевосита биокимёвий кўрсаткичларнинг ўзгариши, витаминлар ва микроэлементларнинг камайишига олиб келади. Ушбу ўзгаришларни инобатга олган ҳолда ёш футболчиларни тайёрлашда ҳар вақт асосий диққат эътибор машқ жараёни, машқ вақтида олинадиган асосий иш миқдори, уни мавсум давомида тақсимлашга қаратилган бўлиб қолмай, болалар ва ўсмирларни жисмоний ривожланиш даражасига, яъни буйи, вазни, нафас олиш ва юрак уруш тезлиги, ўпканинг тириклик сифими, мушаклар кучига катта эътибор берилиши лозим. Ёш футболчиларни жисмоний ривожланиш даражасига қараб, бериладиган жисмоний ишни таърифи, режалаштириш кўрсаткичларини асослаш ва танлаш керак. Мунтазам машқ ва мусобақага тайёр ҳолатда юриш ва иш қобилиятини ошириш учун, ёш футболчилар организмда юзага келадиган функционал ўзгаришларни ўз вақтида тўғри баҳолаш ва керакли тиббий реабилитацияни амалга ошириш учун шарт-шароит яратиш лозим. Бу спортчидан дам олиш даврида тамомила қайтадан тикланиш жараёнларини тақозо этади. Бу томони моддалар алмашинувини турғун шу давргача шаклланган ҳолатини янада ривожлантирилади. Бу ёш футболчиларни ҳар тарафлама мутахассислашишига олиб келади.

Жисмоний тайёргарлик пайтида ёш футболчиларнинг йўқотган энергияси ва уни қоплаш учун истеъмол қиладиган овқатининг таркиби ҳам муҳим ўрин тутди. Ўйин вақтида ёш футболчинини энергия сарф қилиши ўлчамлари машқ вақтидаги ўлчамларга мос ҳолатда

бўлиши керак. Машқ вақтидаги ҳаракат координацияси спорт майдонидаги ўйин вақтидаги ҳаракат координациясига тўғри келиши билан бирга йўқотилган энергия миқдори, қабул қилинган овқат рациони орқали қопланиши керак.

Овқатланишни энергия сарф қилишига мос келишини аниқлашни энг оддий усули спортчи оғирлигини тарозида тортишдир. Агарда энергия сарф этилиши овқатланишга мутаносиб бўлса тана оғирлиги деярли ўзгармайди, бир хилда бўлади. Агарда спортчини тана массаси кўпайиб, ёғ йиғила бошласа, мускуллари катталашмаса ёки аксинча тана массаси камайиб, сув йўқота бошласа, бу ҳолат кўпинча етарли овқатланмаганликдан далолат беради. Бундай ҳолатларда қуйидагиларни инобатга олиш керак. Спорт машқланиш жараёнида сув йўқотиш ва ихтиёрсиз ҳар хил ҳаракатларга сарф бўлган энергия ҳисобига тана массаси 1-8 кг камаяди. Кейин секин-аста спорт маҳорати оша борган сари масса стабил-турғун ҳолатга келади, мускуллар тараққий этиш ҳисобига ошиши ҳам мумкин [4].

**Хулоса.** Таҳлил натижаларидан келиб чиқиб, такидлаш лозимки жисмоний тайёргарлик машғулотида бериладиган жисмоний юкламаларни индивидуаллаштириш, жисмоний толиқишни бартараф этувчи тиббий муолажаларни қўллаш, жисмоний юкламаларга тўла мослашиш, юкламадан кейин спортчилар организмни қайта тикланишига ижобий таъсир этади.

Мусобақадан кейинги даврда ёш футболчилар организмда юзага келган биокимёвий ўзгаришларни ўз вақтида тўғри баҳолиш, қайта тиклаш, улар организмда жисмоний ва рухий толиқишни олдини олиш, иш қобилиятини ошириш мақсадида тиббий реабилитация муолажаларни танлаш ва ташкил этиш зарур эканлигини кўрсатмоқда.

Ёш футболчиларни мусобақадан кейинги реабилитацияси спортчиларни жисмоний ва тиббий саломатлигини мукамаллиги мусобақа даврида ижобий самара кўрсатишга имкон яратади.

#### Адабиётлар

1. Горелик В.В. Регуляция функционального состояния учащихся на основе медико-физиологической оценки напряжения регуляторных систем. Спортивная медицина: наука и практика. 2015. № 2. С. 5–12.
2. Никулин Б.А., Родионова И.И. Биохимический контроль в спорте. – М.: Советский спорт, 2011. – 228 с.
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
4. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. Физиология футбола. – М.: Олимпия-пресс, 2008. – 240 с.
5. Сейфулла, Р.Д. Лекарства и БАД в спорте: Практическое руководство для спортивных врачей, тренеров и спортсменов / Р.Д. Сейфулла [и др.] - М.: Литтерра, 2003. - 320 с.

## BASKETBOLCHILARNI MUSOBAQALARGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH USULLARINI O'RGANISH VA TAHLIL QILISH

*Nurov Sh.R., Rayxonov A.M., Akbarov Sh.A.  
Qarshi davlat universiteti, Qarshi, O'zbekiston*

**Аннотация:** *Maqolada yosh basketbolchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlash usullarini o'rganish va tahlil qilish masalalari tadqiq qilingan. Basketbolchilarni musobaqa faoliyati tizimini psixologik jihatdan o'rganish va tahlil qilish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilgan.*

**Калит со'злар:** *Basketbol o'yini, yosh basketbolchilar, musobaqa jarayoni, psixologik tayyorgarlik.*

**Долзарблик.** Hozirgi davrda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. M. Mirziyoyev tomonidan Jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda [1]. Buni keyingi yillardagi hukumatimiz tomonidan Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish borasida ishlab chiqilayotgan va qabul qilinayotgan qaror va qonunlar yaqqol ko'rsatib turibdi. Mamlakatimizda ommaviy sport turlariga, jumladan sport o'yinlari, yakkakurash turlari, milliy sport turlari va boshqa sport turlariga katta e'tibor qaratilmoqda. Buning natijasida esa, sportchilarimiz xalqaro yirik musobaqalarda munosib tarzda yurtimiz shon-shuhratini yuqoriga ko'tarishmoqda.

So'nggi yillarda O'zbekiston basketbolchilari tomonidan oldinga katta qadamlar qo'yildi. Milliy jamoamiz va klubli jamoalarimiz yildan-yilga dunyo miqyosidagi (Jahon chempionati,

Olimpiya va Osiyo o'yinlari saralash bosqichlarida va Osiyo chempionlari Kubok bahslari) musobaqalarda qatnashgan holda o'z mavqelarini toboro yaxshilab borishmoqda [2].

Basketbolda o'quv-mashg'ulotining samaradorligi uning musobaqa faoliyatiga chambarchas bog'liq. Bu esa basketbol o'yini tizimini psixologik boshqarishni o'rganishni taqozo etadi. Shuning uchun bu masalaga alohida e'tibor berilib kelingan va bizningcha bu masalani o'rganishga kelajakda ham e'tibor beriladi. Negaki, basketbol boshqa hayotiy jarayonlar kabi, doimo o'zgarishda va o'sishda. Basketbolda hozirgi davrda taktika, o'yin strategiyasi va o'yin sistemalari, psixologik metodlar doimo o'zgarishda bo'lmoqda. Shu bois musobaqa faoliyatini psixologik boshqarish har qanday davrda ham dolzarbligicha qolaversa kerak [4,5].

Basketbol musobaqa faoliyati tizimini oxirgi yillardagi kuzatuv natijalari shuni ko'rsatyaptiki, bundan bir necha o'n yil oldin ko'rsatilayotgan basketbol va hozirgi basketbol o'yini orasida keskin farq va o'zgarishlar ko'zga tashlanadi. Shuning uchun basketbolchilarning musobaqa faoliyatini psixologik kuzatish va tahlil qilish dolzarb ahamiyatga egadir.

**Tadqiqot maqsadi.** Basketbolchilarni musobaqa faoliyati tizimini o'rganish va tahlil qilish boyicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqish.

**Tadqiqot metodlari.** Bizning tadqiqotlarimizda basketbolchilarning bo'ladigan musobaqalarda yoki o'yinga ruhiy tayyorgarligini umumiy ruhiy tayyorgarlik asosida amalga oshirish va bu sportchilarning ushbu konkret musobaqaga tayyorgarlikning vazifalarini yechish bilan bog'liq ilmiy dalillar tahlil etildi.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** Har bir basketbolchi o'yin oldidan, qolaversa o'yin vaqtida murakkab ruhiy holatni his qiladi. Bu holat basketbolchilarga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayrim basketbolchilar o'yinni ko'tarinki ruhda o'tkazadilar. Bu esa organizmning bo'ladigan harakatlarini tayyorgarligini oshiradi. Ba'zi basketbolchilarda esa qiziqish yoki loqaydlik, o'ziga ishonmaslik, yutqazishdan qo'rqish hollari sodir bo'ladi. Bu esa organizmning tayyorgarligini susaytiradi, sportchining imkoniyatlari yo'qqa chiqadi. Tayyorgarlik darajasiga ta'sir etadigan omillardan biri, bu o'yinda bo'ladigan ruhiy holatdir.

Ularga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. Bo'ladigan musobaqaning xususiyatlari va vazifalarni o'yinchilar tomonidan anglash;
2. Bo'ladigan musobaqalarning aniq sharoitlarini o'rganish, vaqti, joyi, yoritishini, harorati va hokazolar;
3. Raqibning kuchli va zaif tomonlarini o'rganish va ularni hisobga olib qilinadigan harakatlariga tayyorgarlik ko'rish.
4. Ayni vaqtda o'zining imkoniyatlarini baholash va anglash;
5. O'yin oldidan paydo bo'lgan salbiy tuyg'ularni yengish;
6. Bo'ladigan o'yinda oldinga qo'yilgan vazifalarni bajarishda o'z kuchiga va imkoniyatiga qattiq ishonchini shakllantirish.

Musobaqalarni boshlanishi kuchli hayajonni keltirib chiqaradi, natijada ruhiy holat o'zgaruvchan bo'lib qoladi, bu holat o'rnini tezda mazmun e'tibori bilan mutlaqo boshqacha holat egallaydi, o'yinchining salga jahli chiqib ketaveradi. Sirtidan bu o'zgarishlar oyoq va qo'l titrashida, ko'p terlashda nutq faoliyatining aktivlashuvida va boshqalarda ko'rinadi. Ba'zan aksincha ham bo'lishi mumkin. O'yin oldidan sportchida shunday loqaydlik paydo bo'ladiki, bunda ruhiy jarayonlar sustlashadi. Uyqu bosib, musobaqada ishtirok etish hohishi yo'qoladi, o'z kuchiga ishonchsizlik, kuch-quvvatning kamayishi kuzatiladi, idrok, diqqat, tafakkur jarayonlari sekinlashadi.

Sirtidan bu holat yuzda oqarish, nafas olish suratining o'zgarishi, sovuq ter chiqishi, og'iz qurishi va boshqalarda ko'rinadi. O'z-o'zini tinchlantirish holati irodani kuchlantirishda tayyorgarlikning yo'qligida o'z kuch va imkoniyatlariga ortiqcha baho berishda, raqib kuchini nazarga ilmaslikda va boshqalarda ifodalanadi.

Biz salbiy tuyg'ularni maxsus usullar yordamida yengish uchun quyidagi tadbirlarni qo'lladik:

1. Basketbolchi kuchli hayajonli ishonchsizlikni sirtiga chiqarmasligi kerak. Aksincha, butun harakatlari bilan o'zining tetikligini ifodalashga intilishi zarur. Salbiy hislarni ongli ravishda

bosish sportchi harakatlarini tezlashishiga yordam beradi.

2. Badanqizdirishda ortiqcha hayajonlanish yoki tushkunlik holatini yengib o'tishga beradigan mashqlar va harakatlar bajarish.

3. Chuqurligi, tezligi, tozaligi, ritmi va davomiyligi jihatidan turlicha maxsus nafas olish mashqlari yordamida nafas olishni erkin boshqarish.

4. Sportchiga tinchlantiruvchi yoki qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatuvchi maxsus uqalash.

5. Turli sezgi organlari avvalo ko'rish va eshitish a'zolariga ta'sir o'tkazish tinchlantiruvchi ta'sir o'tkazuvchi sayrlar, muzeylarga borish, baliq ovlash, kuyning emotsional holatga ta'siri hammaga ma'lum. Ba'zi holatda kuy titroq, sho'x kayfiyat uyg'otadi. Boshqasida tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Rang ham ma'lum ta'sirga ega. Masalan: qizil rang asabni qo'zg'atadi. Yashil rang esa tinchlantiradi.

6. So'z orqali ta'sir, so'z bilan insonni ko'nglini ko'tarishi, o'ziga ishonch uyg'otish, xursand qilish, tinchlantirish yoki aksincha, ko'nglini og'ritishi mumkin. «So'z odamni o'ldirishi mumkin», kechirish mumkin, jangga boshlashi mumkin.

**Xulosa.** Basketbol sport turining xususiyatlari inson psixologik rivojlanishining u yoki bu tarafiga ochiq iz qoldiradi, uning idrokiga, e'tiboriga, ongiga, xotirasiga, tasavvuriga, his-tuyg'ulariga, sport psixologiyasida sportchilarning ruhiy tayyorgarligi murakkab jarayon sifatida tekshiriladi va bu jarayonni shartli ravishda ikki bosqichga bo'ldik: umumiy psixologik tayyorgarlik va ochiq musobaqaga (o'yinga) psixologik tayyorgarlik. Bu psixologik tayyorgarlik turlarining har biri o'zining vazifalarini yechadi, shu bilan birga ular o'zaro bog'liq degan xulosaga keldik.

Biz qo'llagan uslublar sportchilarning ruhini ko'tardi. G'alabaga erishish uchun bo'lgan kuchli istak, ko'pincha kuchli raqib ustidan zafar qozonishga olib keladigan tuyg'ularni junbushga keltirdi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. T. 2017.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-son Qarori (2017 yil 3 iyun).
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Prof. R.Salomovning umumiy tahriri ostida. 1 tom. T., "ITA Press" nashr., 2014 y. 78-b.
4. Rasulev O.T. Basketbol. T., 1998 y., 134-b.
5. Qosimov A. Sh., Rasulev O.T., Ismatullayev X.A. Basketbol. T., "O'qituvchi", 1986 y., 89-b.

## KURASHDA QARSHI HUJUM HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBLARI

*Norov O.T., Suvonov Q.Y., Nuraliyeva O'.Sh.,  
Qarshi davlat universiteti, Qarshi, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** Maqola kurashchilarning qarshi hujum harakatlarini yangi va innovatsion uslublar asosida samarali va unumli takomillashtirish uslubiyatiga bag'ishlangan.

**Kalit so'zlar:** Kurash, qarshi hujum harakatlari, takomillashtirish uslublari.

**Dolzarblik.** Respublikamiz Prezidenti Sh.M.Miziyoyev tomonidan keyingi yillarda milliy sport turlarini rivojlantirish, jumladan asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan, o'zbek xalqining tarixiy merosi – "Kurash" milliy sport turini qayta tiklashga alohida e'tibor qaratilmoqda [1, 2].

Davlatimizning bevosita qo'llab-quvvatlashi natijasida kurash xalqaro sport turi sifatida keng e'tirof etildi, "kurash", "halol", "ta'zim", "to'xta" va "yonbosh" kabi atamalar esa xalqaro sport lug'ati tarkibidan mustahkam o'rin egalladi. 1998 yil 6 sentabrda ta'sis etilgan Kurash xalqaro assotsiatsiyasi bugungi kunda sayyoramizning beshta qit'asidagi 129 ta milliy federatsiyani birlashtirgan. 2010 yilda Kurash xalqaro assotsiatsiyasi Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish uchun buyurtma berishda muhim talab hisoblangan Jahon dopingga qarshi agentligining e'tirofiga sazovor bo'ldi. 2017 yil 20 sentabrda Ashxobod shahrida bo'lib o'tgan Osiyo Olimpiya kengashining 36-Bosh assambleyasida "Kurash" milliy sport turi tarixda ilk bor XVIII yozgi Osiyo o'yinlari dasturiga rasman kiritildi. Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O'zbekiston Respublikasi kurashni

xalqaro sport musobaqalari va turnirlari dasturlariga, kelgusida esa Olimpiya o'yinlari dasturiga ham kiritish bo'yicha faol tadbirlarni amalga oshirmoqda.

Shundan kelib chiqib, "Kurash" milliy sport turini aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o'sib kelayotgan avlodga milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg'usini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jahon sport maydonida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashi lozim.

Zamonaviy kurash sportchida jismoniy, funksional texnik-taktik harakatlarni mukammal bilishni tilab etadi. Bellashuv vaqtining qisqarib borishi kurashchilarning olishuv tezligining oshishiga olib kelmoqda. Har qanday hujumga tayyorlanish vaqti qisqaradi. Kelgusidagi ushbu sport mahoratining usuli uchun kurashchilar tomonidan musobaqalarda muvaffaqiyatli qo'llaniladigan qarshi hujumning texnik-taktik mahoratini rivojlanishidagi umumiy g'oyalarni puxta aniqlash va qarshi hujum faoliyatini chuqurroq o'rganish katta ahamiyatga egadir [3,4,5]. Shuningdek g'oliblikni saqlab qolish uchun raqibga qarshi samarali hujum qilish va qarshi hujum texnik-taktik harakatlarini unumli qo'llashni takomillashtirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

**Tadqiqot maqsadi.** Kurashda qarshi hujum harakatlarini takomillashtirish uslublari samaradorligini o'rganish va tahlil qilish ishimizning maqsadidan iborat.

**Tadqiqot metodlari.** Kurashchi har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo'llash, uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo'llab, kurashchi haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg'itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni tayyorlash amaliy tajribalar asosida tahlil qilindi.

**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** Qarshi usullar - bu raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlar bo'lib, ular yordamida kurashchi raqibi ustidan ustunlikka erishadi. Qarshi usullar murakkab texnik harakatlarga kiradi. Qarshi hujum uyushtirayotgan kurashchi bir zumda to'g'ri qaror chiqarishi va raqibi usulni amalga oshirishga ulgurmasligi uchun o'z harakatlarini hujum qilayotgan raqib harakatlari bilan aniq moslashtirishi lozim.

Raqib muvozanatni yo'qotib quyishga asoslangan qarshi hujumning texnik-taktik harakatlarni yaxlit holda o'rganish usullarini o'zlashtirib olganidan keyingi holda boshlash kerak, raqibning muayyan tarzdagi himoyasi va qarshi hujumga tayyorgarlik jarayonining sifatini kuzatuvchi bir mezon bo'ladi deb hisoblanadi.

Kurashchilarga qarshi hujum uchun dinamik vaziyatlarning quyidagi besh guruhdan foydalanishi tavsiya etamiz.

-raqib gavdasini «barqarorlik burchagini yengib» uni ag'darishga nisbatan qulay tomon turib qolganda;

-harakat natijasida raqibning og'irlik markazi tayanch maydonining chetiga kelib, ag'darish, barqarorlik burchagi kichraygan paytda;

-raqibning og'irlik markazi tezlik bilan yuqoriga kuch boshlaganda;

-raqib tayanchini osonlik bilan yo'qotish mumkin bo'lganda;

-raqib «muallik»da turib qolganida (raqib reaksiyasining latent davrida) qarshi hujumga o'tish mumkin.

Shuningdek, kurashchi o'zining harakatlari bilan turli xil dinamik vaziyatlarini tayyorlay bilish kerak. Raqib holati va ro'y bergan vaziyatni ko'rsatuvchi mavjud alomatlarni idrok etish va baholashni o'rganib, qarshi hujumning texnik-taktik harakatlarni mahoratini egallab olish jarayonini ancha tezlashtiradi.

Kurashda qarshi hujum uslubini qo'llash texnikasini o'zlashtirib olishning quyidagi tartibi mavjud:

-qulay usulni vaziyat yuz berganida bajarish;

-usulni bajarishning taktik imkoniyatlarini tanishib chiqish;

-qulay sharoit yaratish sirlarini o'zlashtirish;

-amalga oshiriladigan qarshi hujum texnik harakatlarning eng yaxshi variantini tanlash va uni bajarish jarayonida aniq vaziyatga muvofiq zarur o'zlashtirishlar kiritish lozim.

Qulay sharoit yaratish holatlarini o'rganish vaqtida kurashchilarning qo'llagan hiylaga oldindan tegishli qarshi hujum chorasini ko'rish kerak.

Bellashuvni turli usulda olib boradigan malakali kurashchilarning qarshi hujum harakatlarini qiyosiy tahlil qilishular mahoratining kuchli tomonlari va quyidagi qarshi hujum harakatlari ko'rsatkichlarining eng yaxshi qiymatlarini aniqlashga imkon berdi.

- texnik usuldagi kurashchilar qarshi xujum samaradorligi; texnik harakatlar uchun o'rtacha baho, qarshi xujum impulsi; usullarning xilma-xilligi darajasi yuqoriligi bilan ajralib turadi;

- tezkor-kuch tipidagi kurashchilar qarshi xujum samaradorligini; qarshi hujum harakatlari uchun o'rtacha baho; qarshi xujum impulsi; darajasi yuqoriligi bilan tavsiflanadi;

- funksional tipiga mansub kurashchilarda qarshi hujum usullari xilma-xilligining yetarligicha, texnik-taktik harakatlar uchun baho, qarshi xujum impulsi darajasining yuqori emasligi kuzatildi, lekin ularda himoya samaradorligi darajasi; qarshi xujum qilish faolligi yuqori; boy berilgan ballar soni kam.

**Xulosa.** Mashg'ulot jarayoni tahlili shuni ko'rsatdiki, qarshi hujum texnik usullarida kurashchilar boshqalarga qaraganda ko'proq yuqori koordinatsion murakkablikdagi yuklamalarni, tezkor-kuch tipidagilar ko'proq anaerob-alaktat va anaerob-glikolitik yo'nalishidagi yuklamalarni, funksional tipdagi kurashchilar esa maxsus chidamligni rivojlantiruvchi yuklamalarni qo'llaydilar.

#### **Adabiyotlar ro'yxati.**

1. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. T., 2016.
2. «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306-sonli Qarori (Toshkent sh., 2017 yil 2 oktabr).
3. Atoev A.K. Kurash. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari. Toshkent, 1993 y.
4. Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti» T., 2001 y.
5. Taymuratov A.R. O'zbek milliy kurashi. Toshkent, 1990 y. 126 b.

## **KURASH TURLARINING JISMONIY TARBIIYA TIZIMIDA TUTGAN O'RNI**

*Suvonov Q.Y., Norov O.T., Nuraliyeva O'.Sh.,  
Qarshi davlat universiteti, Qarshi, O'zbekiston*

**Annotatsiya:** Maqolada kurash turlarining O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rnini aniqlashga bag'ishlangan.

**Kalit so'zlar:** Jismoniy tarbiya tizimi, zamonaviy kurash turlari.

**Dolzarbliqi.** Jismoniy tarbiya tizimida zamonaviy kurash musobaqalari o'quv-tarbiya ishining zaruriy tarkibiy qismidir. Ular jismoniy tarbiyani takomillashtirishga, kishilarning ijodiy kuch va talantlarini keng ochishga yordam bermoqda. Kurash turlari targ'ibotning zarur vositasi hisoblanib, ular jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga aholining asosiy qatlamini va yoshlarni jalb qilyapti.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya tizimini rivojlantirish, sport turlari, jumladan kurash turlarini rivojlantirishga katta ahamiyat qaratilmoqda. Mamlakatimiz Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning ma'ruzalarida [1] va hukumatimizning bir qator qarorlari bunga misol bo'la oladi [2].

Bugungi kunda kurash turlari nafaqat mamlakatimizda, balki butun dunyoda jismoniy tarbiya tizimining asosiy bo'lagi bo'lib qolmoqda. Shu sababli kurash turlariga e'tibor qaratish, uning O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida lohida tutgan o'rnini aniqlash asosiy dolzarblik kasb etmoqda.

Keyingi yillarda asrlar davomida mardlik, bag'rikenglik, olijanoblik va halollikning timsoli sifatida e'zozlanib kelingan, kurash turlarini yanada rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish bugungi kunning dolzarb muammolaridan biridir.

**Tadqiqot maqsadi.** Kurash turlarining O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rnini aniqlash.

**Tadqiqot metodlari.** Kurash turlari aholini salomatligini mustahkamlash, yoshlarni jismoniy shakllantirish va Vatan himoyasiga tayyorlashning asosiy vositasi sifatida o'z o'rniga ega bo'lib kelayotganligini aniqlashga qaratilgan ilmiy manbalar tahlil etildi.



**Tadqiqot natijalari va muhokamasi.** Kurash turlari mamlakatimizda eng ommaviy sport turlaridan hisoblanadi. Uning uchun har xil turdagi harakatlar xosdir va bular raqib bilan yakka kurashishda amalga oshiriladi. Harakatlarning bunday hilma-hilligi nerv sistemasini, harakat apparatini mustahkamlashga, moddalar almashinuvini, organizmning barcha tizimlarining faoliyatini ya[shilashga yordam beradi. Kurash turlari mehnat bilan band aholining ko'pgina qismi uchun, ayniqsa aqliy mehnat bilan band bo'lgan kishilar uchun faol dam olish vositasi hisoblanadi.

Kurash turlari sog'lomlashtirish-gigienik ahamiyatgagina emas, balki tashviqot-targ'ibot va tarbiyaviy ahamiyatga ham ega. Kurash turlari tomoshabinlarda sportchilarga o'xshab kuchli, chidamli, abjir, chaqqon, tezkor bo'lishga qiziqish o'yg'otadi. Kurash turlari bilan shug'ullanish qunt-matonat, jasurlik, qat'iyatlilik, o'ziga ishonch tuyg'ularini yuzaga keltirishga yordam beradi. Lekin tarbiya samarasi eng avvalo, maqsadga erishishga intilishdagi pedagogik jarayonda, jismoniy va ahloqiy tarbiyaning o'zaro aloqasini qanchalik darajada amalga oshirayotganiga bog'liq.

Kurash turlari jismoniy tarbiya vositasi sifatida jismoniy harakatning har xil bo'g'inarida keng qo'llaniladi. Ta'lim tizimida kurash turlari maktabgacha ta'lim, umumiy o'rta ta'lim, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi va oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiyasi dasturlariga kiritilgan. O'rta va katta maktab yoshidagi bolalar kurash turlari bilan jismoniy tarbiya darslarida va kurash to'garaklarida, shuningdek BO'SM (bolalar-o'smirlar sport maktablarida) shug'ullanishadi. Oliy o'quv yurtlarida kurash turlari bilan akademik darslarda va seksiyalarda ixtiyoriy ravishda shug'ullanadilar.

Ishlab chiqarish va har-xil muassasalarning ishchi va xizmatchilarining birlashgan kasaba tashkilotlarida kurash turlari keng tarqalgan. Kurash turlari qishloq joylarda yashovchi aholi o'rtasida katta shuxrat qozongan. Navro'z, xalq sayillari, to'y-tantanalarda milliy kurash b'oyicha kurash musobaqalari uyushtiriladi. Bu tadbirlarda yetti yoshdan yetmish yoshgacha bo'lgan aholi qiziqish bilan qatnashadi.

Kurash turlari – qurolli kuchlarda harbiy xizmatchilar, ichki ishlar xodimlarining jismoniy tayyorgarligining asosiy vosiyalaridan biridir. Milliy armiyamizning MHSK sport tashkilotida, IIV ning maxsus otryadlarida, DHX ning “Burgut” maxsus bo'linmalarida kurash turlari a'zolari asosiy bo'lakni tashkil etadi. Ularning ba'zilar yuqori sport natijalariga erishishgan. Masalan, D.Abrayev DHX ning “Burgut” maxsus bo'linmasi tarkibiga kiradi. U 2017 yilda Kurash bo'yicha jahon chempioni unvoniga sazovor bolgan.

**Xulosa.** Kurash turlarining jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni, eng avvalo, bu sport turlarining hayotiy zarurligi bilan shartlanadi. Lekin, jismoniy tarbiya tizimida kurash turlarining tutgan o'rnini aniqlaydigan asosiy narsa – uning jismoniy rivojlanish va yoshlarni tarbiyalashning samarali vositasi sifatida muhimligidir.

Buyuk kelajak avlodlarini jismoniy barkamollikka erishtirishda kurash turlarining asosiy yo'nalishlarini yanada ko'proq va ta'sirchan qilib targ'ibot qilish lozim. Bu ishda yosh mutaxassislar, olimlar, murabbiylar, ayniqsa magistrlar hamda talabalar bevosita ishtirok etishlari, o'zlarining nazariy bilim hamda amaliy malakalarini muntazam ravishda oshirib borishlari shartdir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. T. 2017.
2. «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306-sonli Qarori.
3. Kerimov F.A. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti» T., 2001 y.
4. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi. Darslik, Toshkent, 1993 y. 207 b.

## **“BADIY GIMNASTIKA MASHG`ULOTLARIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH USULLARIGA ZAMONAVIY YONDOSHUVLAR”**

*Ibroimova G.X., doktorant,*

*Samarqand davlat universiteti, Samarqand, O'zbekiston*

*Annotatsiya. Ushbu maqola «Badiiy gimnastika mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullariga zamonaviy yondoshuvlar» mavzusiga bag'ishlangan bo'lib, mavzu chuqur o'rganilgan, yosh badiiy gimnastikachilarni buyum bilan bajariladigan mashqlarni o'rgatish jaroyoni tahlil qilingan. Tadqiqot*

ishida mashqlarni o'rgatish ketma-ketligi va mashqlar texnikasini o'zlashtirish uchun maxsus mashqlar majmuasi bilan boyitadi. Ishlab chiqilgan tavsiya, amalda joriy etishda badiiy gimnastika murabbiylarga tavsiya berildi va o'quv jarayoniga tadbiq etildi.

**Kalit so'zlar.** gimnastika, maxsus mashq, tasma, jismoniy sifat, jismoniy mashq, egiluvchanlik,

**Mavzuning dolzarbligi.** Yurtboshimiz ta'kidlaganidek, nimani o'z oldimizga maqsad qilib qo'ymaylik, qanday buyuk ishlarni amalga oshirishga intilmaylik, barcha oliyjanob harakatlarimizning negizida, barcha ezgu-niyatlarimizning zamirida farzandlarimizning har tomonlama barkamol inson qilib tarbiyalash, ularning baxtu-saodati, farovon kelajagini ko'rish, dunyoda hech kimdan kam bo'lmaydigin avlodni tarbiyalash orzusi mujassamdir [1,].

Ana shunday muhim va kelajakni ko'ra bilib keng qamrovli amalga oshirilayotgan ishlar qatoriga aholining barcha qatlam va guruhlari, ayniqsa, yoshlar va o'smirlar orasida sog'lom turmush tarzining nazariy asoslarini targ'ib qilish, o'sib kelayotgan yosh avlodni o'zlari qiziqqan sport turlari bilan shug'ullanishi uchun yaratilgan imkoniyatlardan samarali foydalanishlarini barcha yo'llar bilan qo'llab-quvvatlash birinchi darajali vazifalardan biridir [1,3]. Shu o'rinda yosh qizlarni – bo'lajak onalarni sihat-salomat, ma'naviyati yuksak insonlar sifatida voyaga etishi bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

**Tadqiqotning maqsadi:** yosh qizlarni badiiy gimnastika mashg'ulotlarida jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar, buyum bilan bajariladigan mashqlarni boshlang'ich o'rgatish uslubini ishlab chiqish. Yosh gimnastikachilarni mashqlar majmuasi, tasma bilan ishlash boshlang'ich malakalarini shakllantirish uchun buyum bilan ishlash tartibining optimal ketma-ketligini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajriba yo'li bilan aniqlash.

**Tadqiqot uslublari** Qo'yilgan vazifalarni hal qilish jarayonida quyidagi tadqiqot uslublaridan foydalanildi:

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotlardagi ma'lumotlarni o'rganish va tahlil qilish, pedagogik kuzatishlar, pedagogik nazorat testlari, matematik-statistika uslublarini o'z ichiga olgan.

Nazorat guruhi mashg'ulotlari an'anaviy dastur bo'yicha olib borildi. Tajriba guruhi mashg'ulotlarida mashhur gimnastikachilarning musobaqalarda ishtiroki videotasvirlarini ko'rib chiqish va tahlil qilish, mashqlarni bajarishda integrativlikdan foydalanildi.

#### **Tadqiqot natijalari va muhokamalar**

Tajriba boshida va yakunida ikkala guruh gimnastikachi qizlarining maxsus mashqlar majmuasi hamda tasma bilan bajariladigan mashqlar bo'yicha ko'rsatkichlari ballarda baholandi va pedagogik tajriba davomida ularning o'rtacha arifmetik qiymatlarini o'zgarish dinamikasi aniqlandi (2-jadval). Bundan tashqari gimnastikachi qizlarning jismoniy tayyorgarligini xarakterlaydigan egiluvchanlik, tezkorlik, kuch, muvozanatni saqlash, chaqqonlik sifatlarini o'zgarish dinamikasi o'rganildi. Shuningdek, yuqorida zikr etib o'tilgan ko'rsatkichlar o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba va nazorat guruhi gimnastikachi qizlari uchun pedagogik tadqiqot davomida o'zgarishini statistik ishonchliligi Student taqsimoti qonuni kritik mezonlarini (o'rtacha arifmetik qiymat, standart og'ish va erkinlik darajasi kattaliklaridan foydalanib) hisoblash va belgilangan erkinlik darajasiga bog'liqligi asosida aniqlandi.

#### **Badiiy gimnastikachilarni (tajriba guruhi) maxsus jismoniy tayyorgarligini daslabki natijalari**

*1-jadval*

<i>Jismoniy sifatlar</i>	<i>Tajriba boshida</i>
	$\bar{X} \pm \sigma$
Egiluvchanlik	7,14±1,51
Tezkorlik	7,21±1,60
Kuch	7,46±1,66
Muvozanat	7,66±1,55
Chaqqonlik	7,51±1,47
Umumiy	7,40 ± 0,22

Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikka qo'shma tasir etuvchi mashqlarni qo'llash uslubiyati. Ta'kidlash lozimki qo'shma ta'sir etuvchi jismoniy tayyorgarlik musoboqa mashqlarni o'zlashtirishda albatta shu xususiyatlarni nazarda tutish lozim. Badiiy gimnastikachilarni buyumlar bilan bajariladigan mashqlar uchun maxsuslashtirilgan mashqlar majmuasi mashg'ulot jarayoniga kiritish lozim. Keyingi bosqichimizda badiiy gimnastikachilarimizni tajriba va nazorat guruxlariga ajratildi. Natijalarini inobatga olgan xolda tajriba va nazorat guruh gimnastikachi qizlarini tayyorgarlik darajasi bir biridan statistik farq qilmadi.

Pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi gimnastikachi qizlari tomonidan buyumlar bilan ishlash va mashqlar majmuasini bajarishda individual yondashilgan. Shuning bilan birga, tajriba guruhi qizlari mashg'ulotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga katta e'tibor qaratildi. Tajriba guruhi qizlarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda quyidagi maxsus mashqlardan foydalanildi.

Mashqlar majmuasi namunasi.

I – D.h. kuraklarda tik turish

1. oyoqlarni shpagat xolatiga ochish.

2. D.h.

II – D.h. sonda tayanib utirib, ikkinchi oyoq yonga.

1-8. oyoqni yonga ko'tarish,  $140^0$

9-16. shuni o'zi boshqa oyoq bilan.

III – D.h. ko'ndalang shpagat, qo'llar yuqorida.

IV – D.h. yotgan holatda, oyoqlar yuqorida.

1-4. ikkala oyoqni chap tarafga tushirish.

5-8. d.x.

9-16. shuni o'zi – o'ng tarafga.

V – D.h. yotgan holatda qo'l va oyoqlar yuqorida (yoysimon) harakatlanish.

VI – D.h. yonboshlab yotgan holatda, bir oyoq  $45^0$ .

1-8. ikkichi oyoq bilan harakatlantirib tekizish.

VII – D.h. o'tirib, qo'llar yuqorida

1-4. ko'ndalang shpagat orqali tayanib yotish.

5-8. D.h.

VIII – D.h. oyoqlar yonga bukilib, tayanib o'tirish

1-7. orqaga kerishish.

8. d.h.

IX – D.h. chalqancha yotish.

1-7. tovon va kuraklarga tayanib bel va tosoni ko'tarish.

8. d.h.

Tasmada bajariladigan mashqlar uch asosiy guruhga bo'linadi.

1-guruh. Yuqoriga siltash harakatlari va aylantirishlar:

2-guruh. Uloqtirishlar.

Tasmada bajariladigan zamonaviy mashqlar uchun oxirgi aytib o'tilgan turlar qo'laydir. Kichik aylantirishlar bir martalik bo'lishi mumkin, ko'p martalik aylantirish "ilon izi"li va "spiral"simon bo'lishi mumkin, bular qo'l va bilak harakatlari bilan bog'liq xolda bajariladi. [10] Uloqtirish harakatlari tasma shakliga qarab quyidagilarga bo'linadi: (tasma ochilgan, taxlangan, o'ralgan), ushlarlar (datasidan, oxiridan, boshidan), yo'nalishlar (yuqoriga, oldinga-yonga-yuqoriga, ortga-yuqoriga), balandligi (yuqori, o'rta, past), ilish turlari (dasta oxiridan, asosidan, tasmadan ushlar). Qoida bo'yicha gimnastikachi qo'lidagi tasma to'xtovsiz harakatda bo'lishi shart. Bu shartlar nafaqat an'anaviy, balki texnik shartdir. To'xtovsiz ketma-ket tartibda spiralsimon, ilon izi shaklidagi harakatlar tasmani doimiy yoyilgan holatda turishini ta'minlaydi [6]

Pedagogik tajriba boshlanishida nazorat va tajriba guruhlari sportchilarining tasma bilan bajariladigan hamma mashqlari bo'yicha ko'rsatkichlari o'rtasida ( $t_{st}$  qiymati 1,41 dan kam va demak,  $R < 0,05$ ) statistik ishonchli farq kuzatilmadi. SHu bilan birga, bu mashqni bajarish ko'rsatkichlarining statistik xarakteristikalari oldingi buyumli mashqlardagiga nisbatan yaxshiroq

(standart og'ish qiymatlari 0,43 dan 0,97 gacha va variatsiya koeffitsienti qiymatlari 4,89 dan 11,67 gacha oraliqda o'zgaradi) bo'lganini ta'kidlash lozim.

Pedagogik tajriba davomida nazorat guruhida ham, tajriba guruhida ham tasma bilan bajariladigan mashqlar ko'rsatkichlari yaxshilanganligi aniqlandi. Faqat nazorat guruhidagi o'zgarishlarning tajriba boshidagi mos o'rtacha arifmetik qiymatlariga nisbatan o'sishi ( $t_{st}$  qiymatlari 1,84 dan kichik va  $R < 0,05$ ) statistik ishonchsiz bo'ldi.

Tajriba guruhida esa bu mashqlarni bajarishdagi o'sishlar (ayniqsa, "tasmani (chap va o'ng qo'lda) bir xil amplitudada aylantirish" mashqida  $t_{st} = 6,81$ ) statistik ishonchli ( $R < 0,001$ ) ekanligi aniqlandi.

Pedagogik tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhlari sportchilari tasma bilan bajariladigan mashqlarda ko'rsatgan natijalarining statistik xarakteristikalari nisbatan yaxshilanganligi (standart og'ish qiymatlari 0,28 dan 0,81 gacha va korrelyasiya koeffitsienti qiymatlari esa 2,91 dan 9,57 gacha oraliqda tebranadi) sababli oxiridagi ko'rsatkichlar o'rtacha arifmetik qiymatlari o'rtasida ( $t_{st} = 2,58$  va  $R < 0,05$ ; "tasmani orqaga aylantirgan holda oldinga irg'itish va tasmani uchi gilamni nargi uchiga tekkan holatdan qaytarib avvalgi holga keltirish" mashqi uchun  $t_{st} = 3,56$  va  $R < 0,01$  hamda qolgan mashqlar uchun  $t_{st} > 4,33$  va  $R < 0,001$ ) ishonchli statistik farqlar kuzatildi.

### Tajriba va nazorat guruhlarida badiiy gimnastikachilarni tasma bilan bajariladigan nazorat mashqlari bo'yicha natijalarini o'zaro solishtirish

2-jadval

t/r	Tajriba guruhi						Nazorat guruhi					
	Tajriba boshida		Tajriba oxirida		$t_{st}$	P	Tajriba boshida		Tajriba oxirida		$t_{st}$	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$			$\bar{X}$	$\sigma$	$\bar{X}$	$\sigma$		
1	8,69	0,46	9,63	0,38	5,63	< 0,001	8,73	0,43	8,86	0,59	1,68	> 0,05
2	8,48	0,61	9,62	0,4	5,05	< 0,001	8,34	0,74	8,63	0,69	1,84	> 0,05
3	8,4	0,54	9,68	0,36	6,05	< 0,001	8,31	0,67	8,47	0,67	1,46	> 0,05
4	8,63	0,53	9,83	0,17	6,81	< 0,001	8,48	0,7	8,59	0,74	1,16	> 0,05
5	8,44	0,39	9,49	0,46	5,89	< 0,001	8,28	0,66	8,51	0,83	1,56	> 0,05
jami	42,64	1,34	48,25	1,261	4,46	< 0,001	42,14	1,92	43,06	1,68	1,30	> 0,05

Izoh: 1-tasmani turli shakllar tashkil etgan holda harakatlantirish, 2-tasmada muvozanatni saqlash bilan harakatlanish, 3-tasmani bitta vertikal tekislikda yuqoriga otib ilib olish, 4-tasmani (chap va o'ng qo'lda) bir xil amplitudada aylantirish, 5- tasmani orqaga aylantirgan holda oldinga irg'itish va tasmani uchi gilamni narigi uchiga tekkan holatdan qaytarib avvalgi holga keltirish qiymatlari (mashqlar bo'yicha 7,69 dan 8,38 gacha, mashq natijalari yig'indisiga ko'ra esa 39,48 va 40,0), standart og'ish (0,41 dan 1,03 gacha oraliqda tebranadi) va korrelyasiya koeffitsienti (5,12 dan 12,26 gacha oraliqda tebranadi) qiymatlari bir-biriga juda yaqin ekanligi aniqlandi va bu izlanish boshida ikkala guruh sportchilari ko'rsatkichlari deyarli bir xilligidan dalolat beradi. Shu sababli ham tadqiqot boshidagi ushbu ko'rsatkichlar o'rtasidagi farq statistik ishonchsiz (beshta mashqni hammasi va ularning yig'indisi uchun  $t_{st} < 1,79$  va  $R > 0,05$ ) bo'lib chiqdi.

Tadqiqot yakunidagi ko'rsatkichlarning statistik xarakteristikalari (standart og'ish qiymatlari (1,22 va 1,43 oralig'ida) ancha kamaygan va bu nazorat va tajriba guruhlarining (5 tadan 3 ta) jismoniy ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlari o'rtasidagi (egiluvchanlik uchun  $t_{st} = 2,20$ ; tezkorlik uchun  $t_{st} = 2,12$ ; chaqqonlik uchun  $t_{st} = 2,13$  qiymatlari 0,05 ahamiyatlilik darajasidagi jadval (2,07) qiymatiga yaqin bo'lsa ham  $R < 0,05$ ) statistik ishonchli o'zgarishlarga olib kelgan. Qolgan ikkita - kuch ( $t_{st} = 1,93$ ) va muvozanat ( $t_{st} = 1,95$ ) uchun o'zgarishlar 0,05 ahamiyatlilik darajasida ( $t_{st} = 2,07$ ) ishonchli o'zgarishlar bo'lishiga yaqin holda ekanligi kuzatildi.

**Tadqiqot davomida tajriba va nazorat guruhlari badiiy gimnastikachilarni jismoniy tayyorgarligi bo'yicha statistik natijalarini o'zaro solishtirish**

*1-jadval*

Mashq nomi	Tajriba guruhi				Nazorat guruhi			
	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	$t_{st}$	P	Tajriba boshida	Tajriba oxirida	$t_{st}$	P
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
Egiluvchanlik	7,14±1,51	9,36±1,22	2,66	< 0,05	7,19±1,71	8,11±1,27	1,56	> 0,05
Tezkorlik	7,21±1,60	9,42±1,34	2,47	< 0,05	7,27±1,78	8,03±1,39	1,34	> 0,05
Kuch	7,46±1,66	9,54±1,38	2,31	< 0,05	7,51±1,85	8,31±1,43	1,33	> 0,05
Muvozanat	7,66±1,55	9,63±1,36	2,36	< 0,05	7,88±1,96	8,41±1,42	1,04	> 0,05
Chaqqonlik	7,51±1,47	9,41±1,25	2,48	< 0,05	7,58±1,73	8,17±1,31	1,23	> 0,05
Umumiy	7,40 ± 0,22	9,47 ± 0,11			7,49 ± 0,27	8,21 ± 0,15		

Yuqoridagilardan kelib chiqib xulosa qiladigan bo'lsak, gimnastika funksional va gormonik rivojlanishida samarali vositadir. Demak, yosh badiiy gimnastikachi qizlarning ko'rsatkichlarini tajriba davomida o'zgarish dinamikasi asosida maxsus mashqlar, buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni tavsiya etilayotgan usul bo'yicha bajarish yaxshi natijalarga olib kelishi to'g'risida xulosa chiqarish imkonini beradi hamda, maxsus mashqlar, buyumlar bilan bajariladigan mashqlarni bajarishni o'rgatishning qo'llanilgan usuli statistik ishonchli o'zgarishlarga olib keldi va yuqoridagi mashqlar majmuasi va gimnastikachilarning buyumlar (tasma) bilan bajariladigan mashqlarda qo'llash ijobiy natijaga olib keladi

Tajriba guruhi badiiy gimnastikachilarini jismoniy tayyorgarligi parametrlari (egiluvchanlik, tezkorlik, kuch, muvozanat, chaqqonlik)ni tadqiqot davomida o'zgarishi (sifatlar bo'yicha 25,3 % dan 31,09 % gacha va umumiy 28,07 %) nazorat guruhiga nisbatan (sifatlar bo'yicha 6,7 % dan 12,8 % gacha va umumiy va 9,6 %) ahamiyatga molik darajada ekanligi kuzatildi. Shunga mos ravishda, hisoblangan Student taqsimoti kritik mezon  $t_{st}$  qiymatlari nazorat guruhida 1,56 va undan kichik, demak  $R > 0,05$  ahamiyatlilik darajasida ishonchsiz, tajriba guruhi qizlari natijalari uchun esa  $t_{st} = 2,31$  va  $2,66$  oralig'ida; demak  $R < 0,05$  va  $0,05$  ahamiyatlilik darajasida ishonchli o'zgarish sodir bo'lgani aniqlandi.

**Adabiyotlar**

1. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Sh.M. Mirziyoyev. - Toshkent: O'zbekiston, 2016.
2. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi 2019 13-fevral
3. «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi I.A. Karimova xalq so'zi gazetasi.- 2002 y. 24 oktyabr.
4. Achilov A.M. Akramov J.A. Goncharova O.V. o'quv qo'llanma "Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash". T.: O'zbekiston, 2004 y. 5 b.
5. Eshtaev A.K. Gimnastika o'quv uslubiy qo'llanma / A.K. Eshtayev Toshkent 2015- 424 b.
6. Haydarov B.T. MTT da gimnastika mashg'ulotlarini o'tkazish usullari o'quv-uslubiy qo'llanma / A.K. Eshtayev, B.T. Haydarov, G. X. Ibroimova-Samdu 2019-98 b.
7. Eshtaev A.K. Sport gimnastika mashg'ulotining nazariy asoslari. T.: O'zDJTI, 2010.
8. Petrov P. Metodika prepodovaniya gimnastiki v shkole darslik M, 2008 g
9. Sushko G.K. Gimnastika i metodika ego prepodovaniya TDPU, 2008 g 11. Shlemin 8.A.M., Brikin A.T. Gimnastika: – Tashkent, o'qituvchi, 1987g (na uzb. yaz.).
10. I.V. Viner Usmanova, Ye.S. Kryuchek, Ye.N. Medvedeva, R.N. Terexina, Platonov V.N. Sistema podgotovki sportmenov v olimpiyskom sporte. Kiyev. 2004. 808 s.;

## МЕТОДИКА ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

*Гофуров А.У., преподаватель,*

*Кокандский государственный педагогический институт, Фергана, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье представлены результаты эксперимента, для повышения эффективности обучения технико-тактическим приемам, определяющие уровень подготовленности в борьбе греко-римского стиля.

Были выявлены ведущие координационные способности, являющиеся предпосылкой успешного освоения технических приемов и определяющие рациональное освоение, и эффективное выполнение двигательных действий.

**Ключевые слова:** координационные способности, юные борцы, учебно-тренировочный процесс, нормативные тесты, тестирование.

**Введение.** С первых дней независимости Республики Узбекистан Правительством уделяется особое внимание развитию спорта в нашей республике. 3 июня 2017 года был принят Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» за № ПП-3031. [1]. Также, Постановление Президента Республики Узбекистан от 26 октября 2019 года была утверждена национальная концепция по развитию физической культуры и спорта Республики Узбекистан на период 2019-2023 года [2].

**Актуальность.** В настоящее время уже не секрет, что координационная тренировка является значимым фактором достижения высоких спортивных результатов во многих видах спорта. Координационные способности - это способность управлять движениями и действиями, согласовывая их по усилию, во времени и пространстве для достижения поставленной цели. Данные способности мы рассматриваем как один из важнейших компонентов подготовки юных борцов. По мнению специалистов, координационные способности, достигнутые на начальных этапах спортивной тренировки, являются предпосылкой успешного освоения техники вида спорта. Целенаправленное развитие важнейших для борца координационных способностей позволяет более успешно осваивать арсенал технико-тактических приемов, обогащает двигательный опыт и способствует более эффективному их применению в соревновательном поединке.

Для объективной оценки развития данных способностей рекомендуется использовать самые разнообразные тесты. Так в настоящее время уже предложен и обоснован комплекс тестов для оценки координационных способностей у спортсменов. Как правило, подобные измерения проводятся индивидуально у каждого спортсмена. Однако, по нашему мнению, они не всегда объективно отражают специфический вид двигательной деятельности характерный для греко-римской борьбе. Именно поэтому ученые и тренеры большое внимание уделяют решению вопросов, связанных с оценкой развития координационных способностей юных борцов и указывают на необходимость поиска новых методов их диагностики.

**Цель исследования.** Обосновать методики повышения координационных способности юных борцов.

**Методы исследования.** Анализ научной и научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Существующая проблема оценки координационных способностей, на наш взгляд заключается в том, что измерения осуществляются без учета внешнего влияния, создаваемого противником, в ответ на изменение ситуации. При этом не учитывается специфическая особенность вида борьбы, в которой взаимодействуют два партнера. Подобная ситуация, сложившаяся в спортивной борьбе, не позволяет объективно оценить данные способности. Учитывая выше сказанное, нами была сделана попытка разработать

тесты, выполняемые вдвоем с партнером, которые позволяют достаточно объективно оценить проявление координационных способностей. [3].

**Результаты исследований и их обсуждение.** Проведен исследования с борцами 11-12 лет греко-римского стиля. Эксперимент проводилось в детско-юношеской спортивной школе Сергелийского района. Спортсменам предложен ряд тестов, позволяющих с наибольшей вероятностью охарактеризовать координационные способности. В исследованиях по определению целесообразности использования предлагаемой тестов приняли участие спортсмены 2-го года обучения, имеющие разряды от I до II юношеский спортивный разряд, количество 16 человек.

В процессе предварительных исследований установлено, что для эффективного выполнения технико-тактических приемов борцу необходимо быстро ориентироваться в ситуации и еще быстрее реагировать на действия партнера и перестраивать соответствующим образом свои действия. От него требуется согласовывать движения рук и ног и дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры, приспосабливаться к изменяющейся ситуации и при этом, сохранять равновесие. [4].

Учитывая двигательную деятельность юных борцов нами был проведен подбор комплекса тестов для контроля и определения уровня проявления координационно-двигательной подготовленности, которые должны удовлетворять следующим требованиям: 1) информативно и объективно отражать оцениваемые способности борцов различного возраста, пола и уровня подготовленности; 2) простота и доступность для использования в практике;

3) оперативность по времени получения и переработки информации; 4) полноценно характеризовать подготовленность спортсмена. Учитывая специфику проведения поединков, предлагаемые двигательные тесты выполняются с партнером (табл.1).

#### НОРМАТИВНЫЕ ТЕСТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ

Таблица 1

Описание теста	Оценивается	Единицы измерения
Бег в гимнастическом мосту на 10 метр	Согласование движений рук и ног; сохранение ритма действий; сохранение равновесия; ориентировка в пространстве.	секунд
Забегание на гимнастическом мосту в течение 20 секунд.	Согласование движений рук и ног; сохранение ритма действий; сохранение равновесия; ориентировка в пространстве.	кол-во раз
Удержание набивного мяча на двух гимнастических палках (каждый держит одну палку двумя руками)	Дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движений; согласование движений рук и ног; быстрота реагирования; симметричная работа рук; сохранение равновесия.	секунд
Упражнение выполняется в паре. Исходное положения: стоя лицом друг к другу; последовательное касание рукой плеч партнера; партнер уходит от касаний.	Быстрота реагирования; сохранение равновесия; дифференцирование параметров движения; двигательная инициатива; перестроение двигательных действий.	кол-во касаний за 20 секунд
Упражнение выполняется в паре. Исходное положения: стоя ноги врозь лицом друг к другу; касание стопой противоположной стопы партнера; партнер уходит от касаний.	Быстрота реагирования; сохранение равновесия; двигательная инициатива; перестроение двигательных действий.	кол-во касаний за 20 секунд

Прежде чем перейти к обоснованию тестов кратко опишем технику их выполнения.

*Первый тест.* Из положения лежа, борцы выполняют мост и по команде начинают бег по коврику. Они должны пробежать в таком положении 10 метров на время. Обращается внимание на синхронность работы ног и рук. Не допускаются остановки и падения на спину. В подобном случае тестирование прекращается. В данном тесте оценивается уровень развития реагирующей способности борца. Он отражает умение быстро переключаться с действий, выполняемых поочередно руками и ногами и быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий в сохранение равновесия и поддержания ритма при движении.

*Второй тест.* Из положения лежа, спортсмен выполняет мост и по команде начинают выполнять «забегание» опираясь только на руки. Обращается внимание на четкость работы ног и рук при выполнении перемещения. Руки должны синхронно работать с ногами. Не допускается остановка, падение и касание головой на ковер. В подобном случае тестирование прекращается. В данном тесте оценивается уровень развития реагирующей способности спортсмена. Он отражает умение быстро переключаться с действий, выполняемых ногами и руками в условиях повышенных воздействий на вестибулярный аппарат и в условиях ограничения зрительных восприятий.

*Третий тест.* Данный тест выполняется с партнером из исходного положения стоя лицом друг к другу в круге диаметром 3 метра. По команде один из партнеров старается последовательно касаться рукой плеч соперника. Тот уходит от касаний поворотами туловища и перемещаясь по коврику. Тренер подсчитывает количество касаний, сделанных за 20 секунд. В данном тесте оцениваются реагирующие качества борца, в частности, способность к переключению собственных действий, выполняемых руками, в условиях противодействия партнера, совершающего преднамеренные движения. Тест определяет уровень развития способности быстро реагировать, а также сохранения равновесия при выполнении быстрых движений.

*Четвертый тест.* Данный тест выполняется вдвоем из исходного положения стоя лицом друг к другу в круге диаметром 3 метра, руки за спиной. По команде один из партнеров старается коснуться ногой противоположной стопы соперника. Тот уходит от касаний убирая ногу и перемещаясь по коврику. Тренер подсчитывает количество касаний, сделанных за 20 секунд. В данном тесте, как и в предыдущем, оцениваются реагирующие качества борца, в частности, способность к переключению собственных действий, выполняемых ногами, в условиях противодействия партнера, совершающего преднамеренные движения. Тест определяет уровень развития способности быстро реагировать, а также сохранения равновесия при выполнении быстрых движений.

*Пятый тест.* Данный тест выполняется с партнером из исходного положения стоя лицом друг к другу держа двумя руками гимнастическую палку. Сверху на них кладется набивной мяч (2 кг). Спортсменам необходимо удержать его как можно дольше. В данном тесте, как и в предыдущем, оцениваются реагирующие качества борцов, в частности, способность к сохранению динамического равновесия в условиях противодействия партнера. Тест позволяет оценить уровень развития способности быстро реагировать, предвосхищать действия соперника, а также выполнение точности движения и быстроты реагирования. [5].

Для повышения эффективности управления процессом подготовки и с целью получения объективных данных нами были обоснованы координационно двигательные тесты для определения уровня их проявления.

Процедура тестирования проходила с учетом требований метрологии: измерения проводились в один день после стандартной разминки. Данные измерения показывают надежность тестов – степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же спортсменов. Подобным образом отобранные нами тестовые задания были проверены на информативность. Для этого были рассчитаны коэффициенты корреляции между данными показанными в тестах и соревновательными результатами. (Табл. 2)



**Таблица 2**

**ЗНАЧЕНИЯ КОЭФФИЦИЕНТОВ КОРРЕЛЯЦИИ ПРИ ОЦЕНКЕ ТЕСТОВ КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ**

№	Тесты	Надежность	Информативность
1	Бег на гимнастическом мосту	0,77	0,68
2	Забегание на гимнастическом мосту	0,74	0,72
3	Удержание гимнастического мяча на двух гимнастических палках	0,84	0,88
4	Последовательное касание рукой плеч и пояса партнера	0,86	0,89
5	Касание стопы партнера	0,85	0,88

**Выводы.** Таким образом, полученные показатели вариативности представленных тестов достаточно полно отражают координационные способности юных борцов и могут быть использованы в практике как критерии оценки эффективности. Применение данных тестов в подготовительном периоде тренировки, позволит получать объективную информацию о развитии координационных способностей и продуктивно планировать процесс подготовки.

**Список использованной литературы.**

1. Постановление Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и спорта» за № ПП-3031 от 3 июня 2017 года.
2. Постановление кабинета министров Республика Узбекистан от 26.10.2019 года «Об утверждении национальной концепции по развитию физической культуры и спорта Республики Узбекистан на период 2019-2023 года».
3. Карпеев, А.Г. Критерии оценки двигательной координации спортивных действий. /А.Г. Карпеев // Вестник Томского государственного университета. – 2008. – № 312. – С. 169-173.
4. Кондаков, А.М. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учётом весовых категорий / А.М. Кондаков // Омский научный вестник. Серия «Общество, история, современность». – 2010. – № 2 (86). – С. 202-207.
5. Лях, В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 56-59.

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА**

*Жумаев У.С., к.психолог.н., доцент*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистон*

**Аннотация:** *Чтобы понять психологические особенности спортивной деятельности, необходимо разобраться в характере одного из важнейших ее факторов личности тренера. Его представляли то, как человека догматичного и грубоватого, стремящегося воспитать такие же качества у спортсменов, находящихся под его началом, то, как неудачника со свистком на шее. В некоторых случаях – это был портрет мужественного рыцаря с сильной волей и высокими моральными принципами, готового защитить своих воспитанников от заблуждений, подготовить к жизни. Сформулировать у них положительные черты характера и воспитать стойкость деятельности. Спортсмен любого уровня – от новичка до мастера высокого класса – совершенствует свои навыки и тренированность в условиях перегрузки нервной и физиологических систем. Высокий уровень физической подготовленности можно достичь только при условии полного понимания и сотрудничества между тренером и спортсменом. В статье раскрывается методологической основой формирования ответы на следующие вопросы: Существует ли идеальный тип личности тренера? Как воспринимают личностные особенности тренера его воспитанники? Какими важными чертами должен обладать тренер как педагог?*

**Ключевые слова:** *психология, спортивная деятельность, психологическая компетентность, профессиональная подготовка, профессиональная сфера, психологическая подготовка, школы спорта.*

**Актуальность темы исследования.** Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Все сказанное приобретает особую остроту в спорте высших достижений. В этой сфере деятельности наиболее важно знать, как сформировать позитивные межличностные отношения в команде,

как избежать конфликта или выйти из него, как создать такой социально-психологический климат, который способствовал бы успешному формированию мотивации спортсмена, его готовности переносить предельные нагрузки и стремлению к достижению высоких результатов. Профессионально важные качества личности тренера и пути формирования этих качеств представляются нам особенно интересными.

**Цель исследования:** изучить профессионально важные качества личности тренера и выявить пути их формирования.

**Методы исследования:** Изучить психологические особенности личности тренера, выделить профессионально важные качества личности тренера, провести исследование профессионально важных качеств личности тренера, основанное на самооценке и оценке личностных качеств тренера его воспитанниками и выделить пути формирования профессионально важных качеств личности тренера.

Существующие понятия «личность» и «человек» представляют собой определенное единство, они неотделимы друг от друга, но по своему содержанию эти понятия не тождественны. Для уяснения сущности понятия «личность» необходимо знать следующее:

- ❖ человек - это живое существо, обладающее сознанием и речью, отражающее и преобразующее окружающую действительность, способное изобретать орудия и применять их в своей практической деятельности, ведущее общественный образ жизни, добывающее средства к жизни с помощью труда;

- ❖ индивид - каждый отдельный человек;

- ❖ индивидуальность - неповторимые, только данному человеку принадлежащие черты и особенности; то, чем один человек отличается от других;

- ❖ коллектив - та или иная совокупность людей, объединенных общностью целей и вида деятельности, совместно добывающихся решения стоящих перед данным коллективом задач;

- ❖ личность - конкретный человек во всем многообразии его социальных и психологических особенностей, субъект общественной деятельности и общественных отношений.

Исследуя проблему личности, отечественная психология имеет в виду психологические особенности и свойства человека, развивающиеся и проявляющиеся у него как члена общества. Личность немыслима вне общества так же, как и человеческое общество не может существовать без составляющих его личностей. Человек всегда является членом того или другого общественного коллектива: семьи, школы, предприятия и другая активная деятельность, взаимоотношения в коллективе в значительной степени определяют и формируют индивидуальные черты личности. Поскольку личность социально обусловлена, это понятие относится только к человеку и не применимо по отношению к животным, жизнедеятельность которых определяется исключительно биологическими закономерностями. Отличительными особенностями личности являются:

1. **Самосознание.** Человек как личность сознает себя, прежде всего как живое, наделенное соответствующей телесной организацией существо, отождествляет себя со своим физическим «Я». Вместе с тем в сознании «Я» человек отражает в той или иной степени, свойственные психологические особенности и черты. Одновременно он противопоставляет свое «Я» другим людям, выделяет себя как личность из окружающей людской среды.

2. **Сознание непрерывности и тождественности своего «Я».** В

процессе своей жизни человек все время изменяется, развивается под влиянием, как природных условий, так и социальной среды. В разные периоды жизни человека (ребенок, юноша, взрослый, старик) резко меняется не только его телесный облик, но и психологические черты. И все же, несмотря на эти изменения, человек не теряет своего «Я», продолжает сознавать свою тождественность с тем, чем он был в прожитые периоды своей жизни.

3. **Индивидуальность** - это устойчивое своеобразие психических процессов, состояния и свойств, принадлежащих данной личности как в специфических особенностях качества их содержания, так и в способах и формах проявления. В реальной действительности психические процессы и состояния никогда не являются изолированными функциями мозга; они всегда принадлежат тому или другому конкретному человеку, обусловлены особенностями его личности и выполняемой им деятельностью. То же самое

относится и к свойствам личности: они всегда индивидуальны, принадлежат именно этой, а не другой личности. В виду крайнего многообразия индивидуальных особенностей людей нельзя найти две личности, которые были бы тождественны, т. е. полностью повторяли бы друг друга.

4. **Саморегулирование** - способность сознательно управлять своим поведением, психическими процессами и состояниями в связи с требованиями социальной среды или условиями выполняемой деятельности.

Человек не механически приспосабливается к окружающей его среде, не автоматически «уравновешивается» с ней в ответ на исходящие от нее раздражения. Он сам является вместе с тем сознательным членом этой среды, избирательно воспринимает ее воздействия, перерабатывает, оценивает их и управляет своим поведением в связи с этой оценкой.

5. **Активность.** Личность всегда деятельна, без этого она не может существовать в окружающей ее социальной и природной среде. Только в процессе социально обусловленной деятельности человек превращается в личность: в зависимости от характера (типа), содержания деятельности,

способов ее выполнения и формируются свойственные личности социально-психологические черты и особенности. Вместе с тем именно в деятельности выражается присущее личности качество активности: «Всякая деятельность человека исходит от него как личности, как субъекта этой деятельности» (С.Л.Рубинштейн).

6. **Релятивность** (от лат. ел. реляцио - отношение) Человек, являясь активным членом общества, всегда находится в определенных отношениях

(семейных, бытовых, производственно-трудовых, социально-классовых, идейных и пр.) с окружающими его людьми и обществом в целом. Вне этих объективных отношений он не может существовать как конкретный член общества, неизбежно вступая в связи с этим в различные межлюдские формы поведения. Эти общественные отношения и определяют собой истинную сущность человека, которую нельзя понять, если рассматривать его как всего лишь отдельное существо, изолированно (абстрактно) от общества, членом которого он всегда и неизбежно является.

Объективно существующие в обществе отношения, являющиеся необходимым условием жизнедеятельности самого общества, субъективно отражаются в сознании человека в виде тех или других понятий, эмоциональных переживаний, волевых стремлений, социальных чувств и убеждений и др., представляющих в своей совокупности важные черты личности, практически проявляющиеся в поведении и деятельности человека.

7. **Структурное единство.** Личность представляет собой сложное явление. Она многообразна в своих психологических особенностях, свойствах и отношениях. Однако свойства личности (темперамент и характер, интересы и способности и пр.) не являются разобщенными и независимыми друг от друга. Все они представляют собой свойства или психологические стороны личности как реального единства. Этим обусловлены их взаимосвязь и взаимозависимость. Личность всегда едина при всем многообразии своих свойств. Последние не являются каким-то механической суммой отдельных качеств: они закономерно связаны друг с другом, будучи свойствами единой личности, и в своей совокупности представляют ее психологическую структуру [15].

Значительный вклад в изучение психологической структуры личности внесен отечественными учеными. Так, А.Г.Ковалев различает в этой структуре: темперамент (природные свойства личности); направленность (потребности, интересы, идеалы); способности (совокупность интеллектуальных, эмоциональных и волевых свойств)

К.К.Платонов предложил рассматривать психологическую структуру личности как динамическую функциональную систему, в которой основное значение имеют: направленность (социально обусловленная сторона личности); темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности (биологически обусловленная сторона личности); привычки, знания, умения, навыки (обусловленная жизненным опытом и воспитанием сторона личности); индивидуальные особенности психических функций, их качественное своеобразие и уровень развития. Из этой динамической системы, как видим, исключены способности человека и его характер, которые, по мнению К.К.Платонова, не представляют структурных особенностей личности [15].

Современный спорт требует незаурядных способностей от тренера. Он должен владеть всем арсеналом современных знаний, учитывать психологические, социальные, материально-технические и все другие аспекты подготовки спортсмена. Успехи спортсменов во многом зависят от личности тренера - его знаний, педагогического таланта, авторитета, воли, способности к творческому обобщению. По своей сути тренер - это, прежде всего педагог, и к нему предъявляются все те же требования, как и к любому воспитателю.

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учениками, определяют быстроту и степень овладения: им различными умениями. К профессионально важным качествам тренера относятся нравственные, коммуникабельные, волевые, интеллектуальные и психомоторные.

Тренер должен обладать полым комплексом нравственных качеств: гуманизмом, вежливостью, честностью, требовательностью, оптимизмом и др., так как нравственное воспитание учеников должно базироваться не только на словесной форме воздействия на них, но, прежде всего на личном примере. Личный пример - лучшая проповедь. Тренер обязан постоянно следить за собой, предъявлять к себе высокие требования.

Нельзя, воспитывая у учеников уважительное отношение к труду, самому проявлять халатное отношение к своим обязанностям: опаздывать на занятия, приходить на него несобраным, отменять запланированные мероприятия. Тренер должен обладать и такими нравственными качествами, как принципиальность, правдивость, самокритичность, трудолюбие и справедливость. Коммуникативные качества, к которым относятся общительность, вежливость, доброжелательность и ряд других, помогают тренеру устанавливать контакт с учениками в процессе общения и тем самым способствуют успеху воспитательной работы тренера.

Развитие волевых качеств является предпосылкой успеха в профессиональной деятельности тренера. Важнейшими волевыми качествами тренера считаются: целеустремленность, инициативность, смелость, решительность, выдержка и самообладание. Все эти качества находятся в тесной взаимосвязи и взаимовлиянии. Невыдержанный тренер не может успешно вести воспитательную работу с учениками, так как в их глазах он не обладает авторитетом. Нетерпеливые тренеры, желая быстрее достичь результата, своих учеников, форсируют нагрузки, нарушая тем самым принципы постепенности и доступности и ставя под угрозу здоровье учеников. Тренер без самообладания будет теряться в конфликтных и неожиданно возникающих ситуациях. Не обладая настойчивостью, тренер не сможет неукоснительно проводить в воспитании учеников свою линию. Спокойствие и выдержка тренера не должны подменяться его безразличием, равнодушием к своей работе. Тренер не должен выходить из себя, терять над собой контроль, переходить на грубый и оскорбительный тон. Интеллектуальные качества помогают тренеру находить правильные решения в воспитательной работе, обуславливают эффективность творчества тренера, поиска им новых путей в обучении и воспитании. К этим качествам относят: ясность и логичность мышления, его критичность, воображение, изобретательность, остроумие, оперативность мышления, характеризующие способность тренера быстро находить оптимальные решения возникающих задач.

Требования, предъявленные к деятельности тренера, обуславливают наличие у него качеств перцептивной сферы (определяющих точность восприятия, движений спортсмена,

быстроту восприятия и оценки ситуации), психомоторной сферы (влияющих на точность выполнения технических приемов при их показе). Многие упражнения, которые должен демонстрировать тренер, требуют большой физической силы, гибкости, быстроты реакции. Поэтому тренеру необходимо поддерживать эти качества на должном уровне. А это связано с соблюдением режима питания, со слежением за своим здоровьем. Мастерство тренера обнаруживается в специфической интуиции - способности по невидимым для других признакам оценивать выполнение элементов, программ, предвидеть тенденции и прогнозировать развитие спортсмена и спортивного коллектива.

В спортивной психологии были предприняты попытки выявить модель идеального тренера. Так, англичанин Хендри пытался выявить личностные особенности, необходимые идеальному тренеру, и опросил для этого спортсменов и самих тренеров. Сравнение результатов опроса тех и других дало сходные результаты: тренер должен быть открытым, общительным, эмоционально-устойчивым, способным управлять спортсменом, особенно в соревновательной ситуации. У него должен быть достаточно высокий интеллект, развиты уверенность в себе, практичность. Он должен быть новатором, предприимчивым, решительным и самостоятельным.

Однако изучение психологических особенностей тренеров показало, что их представление об «идеальном» тренере значительно расходится с тем, что они представляют из себя в действительности. Совпадение было только по двум характеристикам - склонности к доминированию (управлению другими) и готовности принять новое. Очевидно, желаемое разошлось с действительностью. Изучение психологических особенностей «успешных и неуспешных» тренеров тоже не дало существенных различий. Правда, Огилви отмечает, что тренеры имеют твердый характер, устойчивость к психическому напряжению, независимость, твердость и реалистичность взглядов, высокую авторитарность, т.е. стремление управлять спортсменами, основываясь на своем личном мнении. Однако, очевидно, что эти особенности присущи не всем выдающимся тренерам. По мнению американского психолога Б.Дж. Кретти, успех в тренерской работе в значительной мере зависит от знаний, которыми обладает тренер, от того, как он строит свои отношения со спортсменами [10]. Дальнейшие исследования показали, что тренерам, быстро воспринимающим все новое, характерно стремление к творчеству, и их действия не замыкаются узкой программой. Они активно общаются, с коллегами, в курсе всех событий, знают все о своем виде спорта в масштабах страны и на международной арене. Более того, успешно работающие тренеры обладают определенными педагогическими качествами, так как существует прямая зависимость между способностями преподавателя и приобретением знаний и навыков спортсменами. Исследования эмоциональных реакций во время соревнований показывают, что физиологические сдвиги тренеров, наблюдающих за ходом соревновательной борьбы, по своей интенсивности сходны с показателями участников соревнований. Чрезмерное проявление эмоций, характеризующее отсутствие самоконтроля у тренера, может быть нежелательным. При этом не только ухудшаются результаты выступления его воспитанников, но и снижается его собственная способность принимать правильные решения в сложных ситуациях [13].

Мастерство тренера во многом определяется имеющимися у него качествами, которые придают своеобразие его общению с учащимися, определяют быстроту и степень овладения им различными умениями. Все профессионально важные качества тренера можно разделить на следующие группы: мировоззренческие, нравственные, коммуникативные (включая педагогический такт), волевые, интеллектуальные, - включая перцептивные, аттенционные (качества внимания), мнемические (качества памяти), двигательные (психомоторные). Мировоззрение тренера мотивирует всю его педагогическую деятельность как служение своему народу, государству, дает прочную основу для воспитания у учащихся активной жизненной позиции. Отражением общественного мировоззрения тренера являются такие качества, как чувство ответственности за будущее каждого ученика как активного члена общества, ответственность за судьбу общества в целом. Воспитывая патриотизм, тренер

должен сам быть патриотом. Патриотизм тренера должен проявляться в гордости как за достижения отечественных спортсменов на международной арене, так и за достижения страны в развитии науки, литературы, искусства, массовой физической культуры. В то же время он должен быть интернационалистом, выступать в дружбу между народами, рассматривать спорт как средство укрепления мира и взаимопонимания между народами всех стран. Нравственные качества отражаются в поведении, в нравах. Нравственность, или мораль, это форма общественного сознания, выполняющая функцию регулирования поведения человека.

Тренер должен обладать целым комплексом нравственных качеств: гуманизмом, вежливостью, честностью, требовательностью, оптимизмом и т.д., так как нравственное воспитание учащихся должно базироваться не только на словесной форме воздействия на них, но, прежде всего на личном примере [8]. К.Д.Ушинский писал, что «влияние личности воспитателя на молодую душу составляет ту воспитательную силу, которую нельзя заменить ни учебниками, ни моральными сентенциями, ни системой наказаний и поощрений» [19]. Поэтому оправдано бытующее среди педагогов мнение, что личный пример - лучшая проповедь. Тренер обязан постоянно следить за собой, предъявлять к себе высокие требования, помня, что учитель - это человек, специальностью которого является правильное поведение. Постоянный контроль за своим поведением необходим тренеру в связи сильно развитой у школьников склонностью к подражанию. Причем в младших классах оно носит неосознанный характер: школьниками копируются чисто внешние проявления и манеры, которые не всегда являются положительными.

Подростки и старшие школьники подражают поступкам и действиям старших, в том числе и тренера, сознательно, однако порой не задумываются над тем, насколько нравственно это введение, невольно копируя не только хорошие привычки тренера пользующегося авторитетом, но и плохие. В том же случае, если школьник обладает достаточно развитой критичностью и способен отделить в учителе плохое от хорошего, тренер может потерять авторитет в глазах учащегося, если его слова расходятся с поступками. Например, если тренер курит, то ему невозможно будет убедить ученика, что курить вредно для собственного здоровья и здоровье окружающих, что курение снижает спортивные результаты.

Нельзя, воспитывая у учеников уважительное отношение к труду, самому проявлять халатное отношение к своим обязанностям: опаздывать на занятие, приходить на него несобраным, отменять ранее запланированные мероприятия. Страстность в работе передается и ученикам. Они на примере тренера начинают понимать, что работа - это одна из главных ценностей в жизни человека, что она доставляет радость не только самому работающему, но и окружающим. Только личным примером тренер может заразить учащихся своей профессией. В связи с этим важным нравственным качеством тренера является педагогический оптимизм (по А.С.Макаренку). Он включает доброту, чуткость тренера, его общительность и доброжелательность, жизнерадостность, чувство юмора, веру в учеников, в достижимость ими поставленных целей, даже если эти ученики слабоуспевающие и с отклонениями в поведении: вера тренера заставляет и учеников поверить в свое исправление.

Эмоционально положительное отношение к детям, открытая доброжелательность, стремление видеть хорошее поощряет учащихся на общение с тренером, делает их откровенными, инициативными, создает в группе товарищескую атмосферу. У эмоционально неуравновешенного тренера - то подозрительного и отрицательно настроенного к ученикам, то сентиментального и необоснованно поощряющего учеников - группа бывает нервной, неровной в отношениях друг к другу.

Доказано, что почти все ученики улавливают настроение тренера, и на большинство из них это настроение влияет положительно, если настроение тренера хорошее, или отрицательно, если настроение плохое. Когда тренер в настроении, учащимся легче переносить неудачи, трудное легче усваивается, тренировка не кажется скучной, ученики

меньше устают. Когда же тренер в плохом настроении, то и у учащихся все валится из рук, они теряют веру в себя, интерес к тренировке. Недаром А.С.Макаренко придавал самое большое значение тому, чтобы в коллективе всегда царило бодрое, жизнерадостное настроение.

Однако педагогический оптимизм не следует понимать как отсутствие огорчений учителя при неудачах. Огорчения, временная неудовлетворенность работой естественны и свидетельствуют об искреннем, а не формальном отношении тренера к делу. Но они должны всегда сопровождаться верой в конечный успех, побуждать тренера с новой силой искать выход из тупика. Одним из важных качеств тренера является правдивость. Ученики должны быть уверены в искренности намерений и чувств общающегося с ними тренера. Если ученик почувствует, что тренер ведет с ним воспитательную игру, что в его словах присутствует фальшь, наигрыш, то он логично решает, что его хотят обмануть, и его доверие к словам и поступкам тренера исчезает. Процесс общения приобретает формальный характер или прекращается совсем. Между тренером и учеником возникает барьер недоверия. Одним из ведущих нравственных качеств тренера является гуманизм, характеризующий отношение тренера к людям вообще и к ученикам в частности. Это признание человека высшей ценностью на земле. Гуманизм не имеет ничего общего со слащавым преклонением перед детьми, с всепрощением и нетребовательностью, которые, например, в глазах некоторых родителей символизируют любовь к детям. Гуманное отношение тренера выражается в интересе к личности ученика, в проявлении к нему сочувствия, в оказании ему в случае необходимости (в сложных жизненных ситуациях) помощи советом и делом, в признании достоинств ученика, в требовательности к развитию ученика и формированию его как личности. Учащиеся, видя эти проявления гуманизма у тренера, будут пытаться ответить ему таким же отношением. Таким образом, гуманизм тренера способствует воспитанию гуманизма и у учащихся. Тренер должен обладать и другими нравственными качествами: принципиальностью (не переходящей в прямолинейность действий и поступков и в упрямство), самокритичностью, трудолюбием, справедливостью. В.А.Сухомлинский писал, что справедливость учителя - это основа доверия ребенка к воспитателю, но чтобы быть справедливым, надо до тонкости знать духовный мир каждого ребенка. Коммуникативные качества, к которым относятся общительность, вежливость, доброжелательность и ряд других, помогают тренеру устанавливать контакт с учащимися в процессе общения и тем самым способствуют успеху воспитательной работы тренера. К этим качествам относятся и педагогический такт. Волевые качества имеют большое значение для успешной деятельности тренера. К ним относятся выдержка, настойчивость, терпеливость, решительность, смелость. Невыдержанный тренер не может успешно вести воспитательную работу с детьми, так как в их глазах он не обладает авторитетом. Нетерпеливые тренера, желая быстрее достичь результата у своих учеников, форсируют учебные нагрузки, нарушая тем самым принципы постепенности и доступности и ставя под угрозу здоровье учащихся. Тренер без самообладания будет теряться в конфликтных и неожиданно возникающих ситуациях, примет необоснованные и не адекватные обстановке решения. Не обладая настойчивостью, тренер не сможет неукоснительно проводить в воспитании учеников свою линию, добиться хорошего материального обеспечения процесса тренировки.

Однако спокойствие и выдержка тренера не должны подменяться его безразличием, равнодушием к своей работе. Тренер имеет право и должен радоваться, гневаться, печалиться, обижаться. Но, даже возмущаясь, он не должен выходить из себя, терять над собой контроль, переходить на грубый и оскорбительный тон. Большое значение для тренера имеет такое качество, как находчивость. На тренировке часто возникают ситуации, требующие мгновенного принятия решения. Бывает, что ученик задает вопрос, на который тренер не может быстро ответить или затрудняется продемонстрировать технику какого-нибудь упражнения. Если тренер растеряется, покраснеет от неловкого положения, в которое он попал, ученики расценят это как проявление им некомпетентности. Находчивый тренер не позволяет проявиться внешним признакам его внутреннего состояния. Он не будет лгать

ученикам, придумывая ответ, не соответствующий реальности. В зависимости от ситуации и вопроса он поступит по-разному. Если вопрос не относится к предмету, то в ряде случаев можно сказать: «Я не знаю». В других случаях можно уйти от ответа в данный момент, сославшись на несвоевременность заданного вопроса: «Ты мешаешь вести урок, об этом поговорим после», или: «Как раз на следующем уроке я собирался продемонстрировать вам этот способ выполнения упражнения». Конечно, на следующем уроке ученик должен получить ответ на свой вопрос.

Чем больше педагогический опыт тренера, тем меньше возникает неожиданных для него ситуаций, требующих находчивости, сообразительности, быстрой ориентировки. Однако совсем избежать неожиданных ситуаций не удастся даже опытным тренерам, поэтому роль этих качеств не снижается. Непременным качеством тренера должна быть его требовательность. Учащиеся (особенно мальчики) очень уважают тренеров, которые добиваются своего без грубого принуждения и угроз, а также без педантизма. Дети единодушно отрицают мягкотелость, вялость, наивную доверчивость тренера, его беспринципную снисходительность. Всякие отступления от предъявленных требований (порой тренер предъявляет требование к ученикам, а потом забывает про него или отменяет без всяких обоснований) учащиеся рассматривают как слабости тренера. Интеллектуальные качества подкрепляют дидактические умения тренера, помогают ему находить правильные решения в воспитательной работе, обуславливают эффективность творчества тренера, поиска им новых, неизведанных путей в воспитании и обучении учащихся. К этим качествам относят ясность и логичность мышления, его критичность, воображение, изобретательность, остроумие. Особую роль в деятельности тренера играет оперативность мышления, характеризующая способность тренера быстро находить оптимальное решение возникающих педагогических задач, а также экстраполирование, то есть предвидение результатов педагогического воздействия на учащихся.

Интеллектуальные качества базируются на перцептивных и аттенционных качествах, характеризующих свойства восприятия и внимания. И.М.Сеченов говорил о реакции мгновенного видения, тесно связанной с быстротой и объемом восприятия и со свойствами внимания. Это качество позволяет тренеру быстро ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях. Особую роль играет такое качество, как распределенность внимания. Тренер одновременно должен следить за многими объектами и моментами в своей деятельности: за содержанием и формой изложения им материала, качеством показываемого упражнения и доходчивостью даваемых пояснений, своей позой, походкой, мимикой и одновременно постоянно держать под наблюдением всю группу.

При этом он должен чутко реагировать на состояние и настроение учащихся (возбуждение, апатию, утомление), уловить - понимают или нет учащиеся его объяснение, замечать все нарушения дисциплины, выявлять ошибки учащихся при выполнении ими упражнений. Неопытные тренеры, увлекаясь изложением материала, его показом, упускают из-под контроля учащихся, если же пытаются внимательно наблюдать за учащимися, то теряют нить изложения, делают ошибки и остановки при показе упражнения.

Во многих случаях, чтобы не прерывать ход показа, объяснения, выполнения упражнения, тренер должен отсрочить свое воздействие на учащегося (например, он может сделать замечание нарушителю дисциплины после окончания выполнения упражнения, указать на допущенные конкретными учащимися ошибки). Это требует от тренера хорошей кратковременной памяти, чтобы не позабыть, что он должен сказать тому или иному ученику, когда закончится выполнение упражнения или фрагмента урока. Таким образом, успешная педагогическая деятельность тренера связана и с мнемическими качествами - быстротой и прочностью запоминания. Психомоторные качества особенно необходимы тренеру. Многие упражнения, которые он должен демонстрировать учащимся, требуют большой физической силы, гибкости, быстроты реакции. С возрастом физические качества имеют тенденцию к регрессу, поэтому постоянной заботой тренера является поддержание их на необходимом уровне. А это связано с соблюдением двигательного режима, режима



питания, со слежением за своим здоровьем. Психомоторные качества тесно связаны с перцептивными и аттенционными качествами: быстротой видения, степенью концентрации внимания при реагировании на объекты или сигналы и т. д. Поэтому деление профессионально важных качеств тренера на группы не следует воспринимать как догму. Имеется много переходов одних качеств в другие, их комплексирование, взаимообусловливание [8].

#### Список литературы

1. Андреева, Г.М. Социальная психология. / Г.М.Андреева. - М.: МГУ, 1980.
2. Берн Эрик, Лидер и группа о структуре и динамике орг. групп. А.А.Грузберга. - Екатеринбург ЛИТУР, 2000.
3. Джемгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. - Т.Т.Джемгаров, В.И.Румянцева - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Кретти Брайент, Психология в современном спорте. - М., «Физкультура и спорт», 1978.
5. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М, Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе. - М.: Изд-во МГУ, 1985.
6. Личность и коллектив в спортивной деятельности: лекция для студентов ГЦОЛИФКа. М.: 1975.
7. Мальчиков А.В. Социально психологические основы управления спортивной командой. - Смоленск: СГИФК, 1987.
8. Психология. Учебник для ин-тов физич культ. Под ред. Рудика П.А. М., «Физкультура и спорт», 1974.
9. Топышев, О.П. Теория и практика лидерства в спортивной команде. Сборник трудов ученых РГАФК. - М. - 2000. - С.144-149.
10. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998.

### ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СПОРТЧИЛАРИНИНГ СПОРТДА ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРГА ЭРИШИШ, ТАЪЛИМ СИФАТИНИ ОШИРИШ МАҚСАДИДА ХАЛҚАРО ТАЖРИБАЛАРГА ТАЯНИШ.

*Джўраева М.З., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*  
*Очилов Ё.И., директор, Бухоро шаҳар 39-ИДУМ, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** *Мустақиллик йиллари том маънода Ўзбекистон Республикаси ижтимоий-иқтисодий ва маданий тараққиёти истиқболли белгилаш, жаҳон ҳамжамияти мамлакатлари сафидан муносиб ўрин эгаллашга интилиш йўлидаги кенг кўламли ислохотларни амалга ошириш билан кечмоқда. Жаҳоннинг ривожланган мамлакатлари тажрибаларини ўрганиш, маҳаллий шарт-шароит, иқтисодий ва интеллектуал ресурсларни инобатга олган ҳолда жамият ҳаётининг барча соҳаларида туб ислохотларнинг амалга оширилаётганлиги янгидан-янги ютуқларга эришишни таъминламоқда.*

*Замонавий талаблар инобатга олинган ҳолда, аҳолини, спорт ташкилотлари вакиллари ва спортчиларини, олий ўқув юртлирининг педагог кадрларини илгор хорижий тажрибаларидан келиб чиққан ҳолда кўникма ва малакалари билан таништириб бориш ва амалий восита сифатида қуроллантириш, уларни мунтазам такомиллаштириб бориш ишларини ташкил этиш бугунги куннинг долзарб вазибаларидан бири хисобланади. Ушбу мақолада айрим хорижий давлатларнинг илгор тажрибалари назарий жиҳатдан тадқиқ этилган ва уларнинг миллий минталитетимизга хос йўналиши ўрганилган [1].*

**Калит сўзлар:** *қобилият, хорижий таълим, инновацион таълим, лига, жамоа, интеллектуал ресурс, таълим стратегияси, компетенция, креативлик, модулли ўқитиш.*

**Долзарблик.** *Ўзбекистон Республикаси таълим тизимини тубдан ривожланишининг ҳуқуқий-меъёрий ҳужжатлари дастлаб 1997 йил 29 августда қабул қилинган “Таълим тўғрисида” ги ҳамда Кадрлар тайёрлаш миллий Дастурлари айнан таълим сифатини оширишда катта аҳамиятга эга бўлди. Шулар замирида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сонли, 2017 йил 3 июндаги “Ўзбекистон Республикасида оммавий спорт ва жисмоний тарбияни янада ривожлантириш” ПҚ-3031-сонли Қарорлари, шунингдек 2017 йил 20 апрелдаги “Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2909-сонли қарорида белгиланган*

устувор вазифалар мазмунидан келиб чиққан ҳолда, юқори малакали спортчиларни тайёрлашда хизмат қилиб келаётган спорт-тренерлари ва олий таълим муассасалари педагог кадрларининг касб маҳоратларини оширишга ҳамда спорт мактаблари ва олий таълим соҳасида амалга оширилаётган қатъий ислохотлар мазмунини очиқ беришни мақсад қилади [4].

Янги таълим ижтимоий ҳаёт ва таълим тизимининг норматив-ҳуқуқий асослари ва қонунчилик нормалари, илғор таълим технологиялари ва педагогик маҳорат, таълим жараёнларида ахборот-коммуникация технологияларини қўллаш, амалий хорижий тил, тизимли таҳлил ва қарор қабул қилиш асослари, махсус фанлар негизида илмий ва амалий тадқиқотлар, технологик тараққиёт ва ўқув жараёнини ташкил этишнинг замонавий услублари бўйича сўнгги ютуқлар, педагогнинг касбий компетентлиги ва креативлиги, интернет тармоғи, спорт таълим сифатини оширишда халқаро тажрибалар асосида ўқитиш ва замонавий спорт таълими усулларини ўзлаштириш бўйича янги билим, кўникма ва малакаларини шакллантиришни назарда тутати [6].

**Тадқиқот мақсади.** Етакчи хорижий мамлакатларнинг илғор тажрибаларини ўрганиш, назарий таҳлил этиш, амалиётда қўллаш орқали спортда юқори натижаларга эришиш, Ўзбекистон Республикасини спорт орқали етакчи мамлакатлар сафига кўтариш.

**Тадқиқот методлари.** Етакчи хорижий мамлакатларда амалга оширилатган ислохотларни кузатиш, адабиётларни таҳлил қилиш, спорт соҳасида эришилаётган натижаларни статистик таҳлил қилиш орқали миллий хусусиятлардан келиб чиқиб, минталитетимизга хос бўлган жараёнларни амалий қўллаш орқали спорт соҳасида жорий этилади.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Спорт соҳасида юқори натижаларга эришиш хорижий давлатларнинг қуйидаги тажрибаларини жорий этиш орқали амалга оширилади:

-Хорижий мамлакатларда таълим тизими ва унинг ўзига хос хусусиятларини ўрганиш.

-Хорижий мамлакатлар таълим тизими стратегиясини чуқур таҳлил қилиш

-Хорижий мамлакатлар таълим тизимида модулли ўқитишнинг моҳиятини ўрганиш.

- Хорижий мамлакатлар таълим тизимида ўқитишнинг замонавий шакллари билан танишиш.

-Чет эл мамлакатларида спортни бошқариш тизими ва унинг умумлашган моделини таҳлил қилиш.

-Тараққий этган мамлакатларда спорт ишларини ташкил қилишни ўрганиш.

-Хорижий мамлакатлардаги спорт соҳаси таълим муассасалари ҳақида тушунча ҳосил қилиш.

-Хорижий мамлакатларда спортни бошқаришнинг назарий ва амалий тажрибаларини ўрганиш.

Хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия дарсларини ўқитиш сифатини ошириш борасида махсус дастурлар ишлаб чиқилган. Дастур асосида кенг қўламли ўқув ишлари, белгиланган талаб муҳити, талабаларнинг ижодий ва иш қобилиятлари ҳамда мустақил ишларни ташкил этиш белгилаб қуйилган. Жисмоний тарбия дарсларини ўқитиш сифатини ошириш асосида талабаларни қўллаб-қувватлаш ва кўникмаларни ривожлантириш дастурда белгилаб олинган.

Хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш жараёнида профессионал спорт лигаларини яратиш, маҳаллий даражада бошқариш тартибга солиш учун мўлжалланган эди, футболчилар нархи ошди, шундай клуб эгалари, энг яхши спортчиларни олишга уринганлар. Профессионал спорт ташкилотлари, биринчи навбатда, харажатларни ортишига қарамай, ўз ишини сақлаш ва спорт клублари (жамоалар) эгаларининг даромадининг ўсишини қўллаб-қувватлаш асосий меъёрий ҳужжатлар унинг конституция ёки устав ҳисобланади. Мисол учун, спорт клуби Президенти ўз вазифаларидан ташқари, янги жамоани қабул қилиш тартиби, ўйинчиларни тартибга солиш билан боғлиқ масалаларни ҳам ўз ичига олади.

Уларнинг меҳнат шароитларини тавсифловчи жиҳатлари бор:

- 1) жамоалар таркибини шакллантириш;
- 2) футболчилар билан шартномалар тузиш;
- 3) лига жамоалари футболчиларини йиғиш;
- 4) лига доирасида футболчиларни тақсимлашга ўтиш тартиби.

Футбол лигаси тузилиши футбол эгалари ўртасидаги иқтисодий рақобат йўқолади, лигада аъзолик қоидаларини ривожлантириш, ўқув жараёнига соддалаштирилган кириш ваколатли, ва охир-оқибат тўғридан-тўғри телевидение ва томошабинлар билан алоқа учун кенг имкониятлар тақдим этилади. Спорт ва фаолияти ривожиди муҳим ўзгаришлар орасида футболчилар маоши ҳақида чегараларини белгилаш тўғрисидаги фикрлар жамланади. Жисмоний тарбия дарсларини ўқитиш сифатини ошириш борасида махсус дастурлар таълимни ривожлантиришда математика, экология, ижтимоий ва маданий тарих фанларини ўқитиш билан бирга, жисмоний тарбия дарсларини ҳам узлуксиз ташкил этиш айнан белгилаб олинган. Шунингдек, 21-асрда ёшларга инновацион таълим бериш йўллари ҳам белгилаб олинган бўлиб, янги ғоя ва назарияларни шаклланишида асосий аҳамиятга эга. Қолаверса, талабаларни жисмоний тарбия ва спорт мусобақаларни ташкил этиш ва ўз фаолияти натажаларига эга бўлишга ундайди [2].

АҚШда ҳар бир ўқувчига фанлар бўйича олган билимлари жамланган аттестатлар берилади. Коллежларда ўқиш истагида ҳужжат топширган ўқитувчилар юқори ўрта мактабнинг сўнгги икки йили билимлари ҳажмида кириш тест синовларидан ўтказилади. Ўғил- қизларнинг танлаган касбига лаёқати ва қобилияти ҳам аниқланади.

Мактабларда қўлланилиши мумкин бўлган воситалар электрон ёзув аппаратлари (каллиграфия ва ёзув қоидаларини такомиллаштиришга ёрдам берадиган мосламалар) таълим телевидениеси, қўлда кўтариб юрадиган электрон тил лабораторияси, слайдлар, видеоаппаратуралар, компьютер ва ҳоказолардан иборат. XXI аср арафасида АҚШ янги қабул қилинган «2000-йилда Америка таълим стратегияси» дастури эълон қилинди. Олий ўқув юртлирида илмий изланишлар олиб бориш бўйича АҚШ жаҳон мамлакатлари орасида етакчи ўринлардан бирини эгаллайди. Бу мамлакатда илмий изланишлар учун ажратилган маблағнинг 48 фоизини давлат томонидан 50 фоизини фирма концерн синдикатлардан ундирилади, қолганларини олий ўқув юртлирининг манбалари ташкил қилинди [5].

Хорижий мамлакатларда ишлаб чиқилган жисмоний тарбия дарсларини ўқитиш сифатини ошириш борасида махсус дастурлар кенг оммага мўлжалланган бўлиб, жисмоний тарбия ва спорт таълимини ривожлантириш асосида анъанавий дастур қабул қилинган бўлиб, “бир меъёр ҳаммага мос” шиори остида ривожлантирувчи мезон сифатида хизмат қилмоқда. Бу эса мутаносиб равишда барча талабаларнинг жисмоний ривожланишига, имконият ва ўз қобилиятларини ишга солишга ундайди. Бунга асосан ҳар бир шахс учун махсус йўналтирувчи дастурлар ишлаб чиқилади [1].

Франция жаҳондаги иқтисодий ривожланган мамлакатлар ичида етакчи ўринлардан бирини эгаллайди. Унинг таълим тизимлари ҳам қадимий ва бой тарихга эга. Бу мамлакатда «Таълим ҳақидаги» қонун дастлаб 1955 йилда қабул қилиниб 1975 йилда унга қатор ўзгартиришлар киритилган.

Франция давлатининг ҳозирги даврда амал қилинаётган «Таълим ҳақидаги қонун»и 1989 йил 10 июлда қабул қилинган бўлиб, унинг ўзгартирилишига таълим стратегиясида рўй берган ўзгаришлар мамлакатнинг ички ташқи сиёсатида ислохотлар юзага келган Иқтисодий шароитлар чет эл педагогикасидаги илғор технологияларнинг мамлакат таълим тизимларига кириб келиши ўқув предметларининг интеграциялари ва бошқалар сабаб бўлди.

Франция таълимида болаларнинг гўдаклик чоғиданоқ мактабда ўқитиш учун тайёр ҳолда олиб келиш ғоят муҳим масала ҳисобланади. Бу босқичда тарбияланувчилар кўйидагича табақалаштирилган: кичик гуруҳ (2-4 ёш), ўрта гуруҳ (4-5 ёш), катта гуруҳ (5-6 ёш). Мактабга тайёрлов гуруҳи (5-6 ёш) бўлиб, уларга Францияда 100% шу ёшдаги болалар қамраб олинган. Болаларни мактабга тайёрлаш учун алоҳида дастур ва дарсликлар мавжуд.

Франция бошланғич таълим мактабларига 6 ёшдан 11 ёшгача бўлган болалар жалб қилинади. Бошланғич мактаб бепул ва мажбурий. Унинг вазифаси ўқиш, ёзиш ҳисоблаш

малакасини беришдир. Ўқув машғулоти эрталаб соат 9 дан 12 гача ҳамда соат 14 дан 16 гача 5 соат давом этади. Мактабда овқатланиш пуллик лекин жуда арзонлаштирилган нархларда [7,9].

Ривожланган мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт ишларини ташкил қилиш айнан модулли ўқитиш асосида ташкил этилган бўлиб, модул фаннинг асосий масалалари бўйича умумлаштирилган маълумотлар берувчи муаммоли ва йўриқли маърузалар ўқилишини тақозо этади. Маърузалар талабаларнинг ижодий қобилиятини ривожлантиришга қаратилмоғи лозим.

Модул амалий ва лаборатория машғулоти маърузалар билан бирга тузилиши, улар маърузалар мазмунини ўрганиладиган янги материал билан тўлдирилиши керак.

Хорижий мамлакатларда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимининг ўзига хос хусусиятларидан бири асосан талаба модулли ўқиш асосида талаба етарли билимларга кўникмага эга бўлади.

Модулли методика асосида ўқитишда фаолиятлик, тизимли квантлаш, қизиқтириш, модуллилик, муаммолик, когнитив визуаллик, хатоликларга таяниш тамойилларига мувофиқ ишлаб чиқилиши лозим [5,8].

Кореядаги барча талабаларнинг 6,5 фоизи бўлажак педагоглардир. Мамлакатда 11та ўқитувчилар коллежлари мавжуд. Ҳар бир провинция ўз коллежига эга. Бошланғич синф ўқитувчиси бўлиш учун 2 йил ўқиш керак

1982 – йилда мактабгача тарбия ҳақида қонун қабул қилинди ва 80% га кенгайди. Дастлабки мактаблар 12-аср бошларида очилган. 1848 йили 7 ёшдан 13-14 ёшгача бўлган болалар учун мажбурий таълим жорий этилди, 1968 й. 16 ёшгача етказилди. Ҳозирги таълим тизими мактабгача тарбия муассасалари, 6 йиллик кичик ва 3 йиллик юқори мажбурий мактаблар, ўрта умумий таълим мактаби-гимназиялар, ҳунар-техника ва ўрта махсус ўқув юртлирини ўз ичига олади. Осло, Берген, Тронхейм, Тромсёдаги университетлар ва 10 та институт олий таълим беради [3,5].

**Хулоса.** Жисмоний тарбия фани билимлар соҳаси ва ижтимоий амалиёт соҳаси каби жаҳон ривожланиш умумий тенденциялари ва қонуниятларига биноан ривожланади. Шунинг учун касбий-педагогик таълим чет эл тажрибаларини ўрганиш уни илмий тушуниш илғор ғоялардан миллий таълим амалиётида фойдаланиш айниқса долзарб ҳисобланади. "Кадрлар тайёрлаш соҳасидаги позитив жаҳон тажрибасини ҳисобга олиш узлуксиз таълим ва кадрлар тайёрлаш тизими барча элементларига тааллуқли ва унинг ривожланиши омилларидан бири ҳисобланади". Шу билан бирга миллий ғоялар ва анъаналарда қурилган таълим ҳар доим миллий ривожланиш масалаларига жавоб беришини эсда тутиш керак [1].

Бундай таълимнинг техник ёки ташкилий шакллари турлича бўлиши мумкин баъзан умуман одатдан ташқари тасаввур қилиб бўлмаган кўринишларга эга бўлиши мумкин. Аммо бизнинг чуқур ишонч ҳосил қилишимизга охир-оқибат одамнинг таълим олиши натижаси фақат ўқув фаолияти шакллари шу жумладан масофавий таълим билан белгиланмайди балки ўқув жараёни қуриладиган таянч психологик - педагогик мазмунга боғлиқ бўлади. Айнан мана шу мазмунларини излаб топиш миллий менталитетга нисбатан масофали таълим асосларини ишлаб чиқиш бошланғич вазифаси ҳисобланади. Бу "нарс" турли рамзий амалиётлар экранларида акс эттирилиб намоён бўлади. Фикри сезилари ва ҳаракатларида моддийлашади.

#### Фойдаланилган адабиётлар

1. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Тошкент: Ўзбекистон, 2016
2. Berry R., Gould W., Standohar P. Labor relations in professional sports. Dover. Mass. Auburn House Publ. Co, 2012.
3. Riess S. The American sporting experience: a historical anthology of sport in America. N.Y.: Leisure Press, 2014.
4. Ахлиддинов и др. "Управление образованием в Узбекистане: проблемы, поиск, решения". Т. "Ес-ТАСИС". 2010г.

5. Алексеев С.В. Международное спортивное право. С. 487—497.
6. Кузьмичева Е.В. Зарубежный опыт формирования сооружений для физкультурно-оздоровительных и массовых спортивных занятий населения // Теория и практика физической культуры. — 2011. — №3.
7. Соколов А.С. Роль и участие местных органов власти Германии и Франции в развитии физического воспитания и спорта.//Теория и практика физической культуры. 2012. №4. С. 45-49.
8. <http://www.uzreport.com>
9. <http://www.press-service.uz>

УДК 796.034-05

## ЮҚОРИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАШҚЛАРИНИ МЕЪЁРЛАШ

*Содиқов А.Т., п.ф.н., доцент,*

*Жиззах давлат педагогика институти, Жиззах, Ўзбекистон*

*Аннотация:* Ушбу мақолада умум таълим мактабларидаги жисмоний тарбия дарсларида ўқувчиларининг чидамлилик сифатларини ривожлантириши машқларни меъёрлаш орқали жисмоний тайёргарлигини оширилиши асосланган.

*Калит сузлари:* ўқувчилар, дарс, жисмоний тарбия, жисмоний машқ, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланиши, жисмоний сифатлар, юклама, чидамлилик, меъёр.

**Долзарблиги.** Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармонида асосан юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда[1].

Ўсиб келаётган ёш авлодни ҳар томонлама ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожлантириш бўлиб, жисмоний тарбия ва спорт муҳим аҳамият касб этади.

Сўнги йилларда таълим тизимида ўқувчи-ёшларни жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш масалаларини ҳамда аҳолини жисмоний тарбияси бўйича бир қатор муаммоларни етакчи мутахассислари, хорижда кўзга кўринган олимлар томонидан[3,4,5] назарий жиҳатдан ўрганган.

Баъзи тадқиқотчиларнинг илмий изланишларида турли хил спорт машқларини меъёрини ҳамда умумий техника асосларига ўргатишнинг мақсадга мувофиқлиги ва унинг имкониятлари масаласи тадқиқ қилинган ҳамда улар жисмоний тарбия ва спортни турли қирраларини очишга ҳаракат қилганлар[2,6,7,].

Жисмоний тарбияни яхшилаш муҳим масалаларидан бири ўқувчи-ёшларни ҳаракатланиш сифатларини тез ривожлантиришга, жисмоний машқлар машғулотларига мустаҳкам қизиқишларига ёрдам берувчи самарали восита жисмоний сифатларни ривожлантириш усулларида излашни таъкидлайдилар[8,9].

Махсус танланган жисмоний машқлардан тўғри фойдаланиш, уларни тўғри миқдорлаш ўқувчиларнинг табиий, морфологик, функционал ривожланишини уйғунлаштиради. Бу жараёнларни тартибга тушириш организм функционал имкониятларининг тўғри ўсишини таъминлайди[5].

Катта спортда қабул қилинган юкламалар тенденцияси катта шиддатдаги юкламалар давомийлиги ўсмирлар ва катта спортчиларни тайёрлаш учун характерлидир. Кўпчилик амалиётда ишловчилар ёш болаларни жисмоний тарбиялашда катта спортчиларнинг жисмоний юклама меъёридан фойдаланиб, уни нотўғри қўлламоқда. Хаддан ташқари ҳаракат фаол юқори даражадаги юкламада бўлиши мумкин, унга организмнинг мослашиши кейин ўтади[3].

Юқорида қайд этган муаллифларнинг фикри бўйича, назарий таҳлил ва педагогик кузатишлар асосида умумий ўрта таълим мактабларида жисмоний машғулотларга

йўналганликни ҳаракатланиш жисмоний иш қобилиятларини ривожлантириш, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ҳамда уларни жисмоний сифатларини тарбиялашга ўзгартириш зарурлиги аниқланди.

Шунинг учун мактабдаги жисмоний тарбия дарсларида бериладиган жисмоний машқлар юкламасининг дарс услуги, машқларни фазалаш миқдори билан муносабати етарли даражада ишлаб чиқилмаган.

**Тадқиқот мақсади:** Юқори синф ўқувчиларнинг жисмоний сифатларидан чидамликни ривожлантириш машқларини меъёрлаш орқали жисмоний тайёргарлигини ошириш.

**Тадқиқот методлари:** Педагогик кузатишлар ва назорат тестлари. Юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсларидаги юклама ҳажми ва шиддати болаларнинг ёшига қараб, жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда аниқланди. Кучланиш зоналари, энергия сарфлаш, ҳаракат суръати юрак-қон томир уриши (ЮҚТУ) ни аниқлашда машқлар танлаб олинди.

**Натижа ва унинг муҳақомаси:** Чидамлик жисмоний сифатларни ривожлантириш машқларини меъёрлашда юкламанинг чегарали нормаси қуйидаги ўлчамларда олиб борилди:

а) самарали ривожлантириш учун: максимал шиддатли кучланишга (қаршиликка) кўра 50-80 % ёки қайта такрорлаш сони 8-12; сериялар орқали 40-60 сония, битта машғулотда ҳажми ҳар бир мушак гуруҳига 3-сериядан ҳафталик циклда 2-4 марта қисқа вақтда такрорлаш зарур.

б) самарадорликни ушлаб туриш учун: шиддати максималга кўра 50-80 % ёки қайта такрорлаш сони 8-12; 20-30 сония сериялар орқали 40-60 сония, битта машғулотдаги ҳажми 2 серияда ҳар бир мушак гуруҳига, ҳафталик циклда 2-4 мартадан қисқа вақт ичида такрорлаш зарур.

Жисмоний юкламаларни бажара олиш мумкин бўлган меъёрдан бир оз ошириб юборилса, дарҳол шуғулланувчиларнинг саломатлигига зарар етиш хавфи тўғилади ва ғоят зур саломатлаштириш омили бўлган жисмоний машқлар салбий натижалар бериши мумкин.

Умумий чидамликни ривожлантириш ўқувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигида муҳим аҳамиятга эга.

Умумий чидамликни ривожлантиришнинг асосий воситаси узоқ давом этадиган, кам шиддатли югуриш ҳисобланади. У ҳамма органлар ва тизимларнинг функционал “чегарасини” ошириш учун ижобий шарт-шароитлар яратади ва уларнинг юқори даражада уюшқоқлик билан ишлашини таъминлайди. Чидамликни ривожлантиришнинг бошқа самарали воситалари - турли хил циклик машқлар ва ҳаракатли спорт ўйинларидир.

Биринчи машғулотларда умумий чидамликни режалаштиришнинг асосий воситаси сифатида шиддати юқори бўлмаган бир хил суръатда югуришдан фойдаланилади ва аста-секинлик билан машқни бажариш давомийлиги 5-8 минутдан 25-30 минутгача етказилади, кейинчалик эса умумий чидамлик бир маромли ва дам олиб югуриш билан алмашиб бажарилади.

Бошланғич юкламани нисбатан юқори бўлмаган, ўртача тезликни сақлаган ҳолда узлуксиз иш давомийлигини аста-секин ошириш йўли орқали кучайтирилади. Буларнинг барчаси ўқувчиларни нисбатан катта ҳажмдаги ишни бажаришга ўргатади.

Умумий чидамликни ривожлантиришнинг самарали услуги масофани бир маромда, турли хилдаги вариантларда босиб ўтиш, ўйин ва айланма машғулот услублари ҳисобланади.

Айланма машғулот усулида машқлар комплексига енгил атлетика югуришларини, айниқса, ўйин ва мусобақа шаклларидагиларни киритиш мақсадга мувофиқ. Бу ҳажмига кўра катта юкламани бажаришга имкон беради.

Айланма машғулот услубини ўқувчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қўллаш лозим.

Ўқитувчи ҳар бир шуғулланувчи учун имконият даражасида максимал такрорлашлар сонини аниқлаб бериши ва шундан кейин аста-секинлик билан ошириб бориши зарур.

Махсус чидамлилик икки йўналишда ривожлантирилади. Агар умумий чидамлилик кўпроқ циклик хусусиятга эга машқларни қўллаш йўли билан ривожлантирилса, махсус чидамлилик ўқувчи ихтисослашаётган машқ турлари воситаси орқали ривожлантирилади. Бошқа хусусияти шундан иборатки, махсус чидамлиликни ривожлантириш машқлари мусобақа ёки унга яқин бўлган шиддат билан бажарилади.

Ихтисослаштирилган предмет сифатида танланган муайян фаолиятга муносабати бўйича чидамлик махсус деб аталади. Ихтисослаштирилган спорт турлари қанча бўлса, чидамлиликнинг шунча махсус турлари мавжуд.

Жисмоний тарбияда чидамликнинг махсус турлари: куч, тезлик, сакровчи, статистик, динамик ва бошқа терминлар ишлатилади. Чидамликнинг ўлчови вақтдир. Унинг давомида ишнинг берилган характери ва жадаллигини бажариш мумкин. Чидамликни ўлчашнинг тўғри ва эгри усуллари мавжуд.

- велоагрометрда узоқ вақт ишлаш, третбаннинг йўлаклари бўйлаб югуриш, бир текис тезлик билан ўйингоҳда югуриш, метроном остида жойида югуриш ва бошқалар.

- берилган бирор-бир масофани енгил чиқиш вақтини ўлчаётиб, чидамликни эгри усул билан баҳоланади.

Чидамликни тарбиялаш воситаси сифатида умумий, махсус тайёрлайдиган ва мусобақалашувчи машқ фойдаланилади. Улар организмга таъсир ўтказишдан боғлиқликда умумий машқга (югуриш, сузиш ва бошқалар) махсус таъсир ўтказиш машқига оёқларни ва қўлларни кўп марта кўтариш, тушириш ва бошқалар.

Махсус таъсир ўтказиш машқи ўзининг ривожланишида орқада қолаётган айрим мушак гуруҳлари фаолиятини танлаб фаоллаштиришга макон беради. Чидамликнинг куч, куч-тезлик ва тезлик каби таркибий қисмларини оширади.

Умумий чидамлик ривожланиши вақтида узлуксиз, узоқ масофали иш, бир текис ёки ўзгарувчан тезлик 25-30 дақиқадан кам бўлмаган ёш хавоскорларда 50 дан 120 дақиқага ва кўпроқ давом этиши билан бажариладигани қўлланилади.

Юқори синф ўқувчиларнинг ёш хусусиятларини ўрганиш жараёнида мушак ҳаракатлари кўрсаткичлари бўйича кислародга бўлган эҳтиёж ортиб бориши кузатилади.

Бир соатлик жисмоний тарбия дарсида мактаб ўқувчиларининг чидамлигини тарбиялаш учун бериладиган 8-12 дақиқали югуришнинг юклама шиддати оптимал бўлганда ЮҚТУ 130-140 дақ/уришга тенг бўлади.

Ҳозирги кунда чидамлиликни баҳолашда 5-7 дақиқали югуриш тест орқали аниқланади. Кисларод истеъмоли 75% юкламада 33-36 мл/дақиқа кг га, ЮҚТУ эса 165-170 дақ/уришга тенгдир. Нафас олиш частотаси 24-26 цикл/дақиқа бўлса энергия сарфи эса 115,2 кал/дақиқага тенг бўлади.

Шундай қилиб, болаларнинг циклик машқларида организм чидамлигини ривожлантириш, аэроб энергия билан таъминлаш режимида ишлаш мақсадга мувофиқдир.

Ўқувчилар организмдаги мушаклар машқ бажаришда кўпроқ кучланиш билан ишлайди. Юқори синф ўқувчиларида бажариладиган машқларнинг вақти 7-10 дақиқадан ошмаслиги, нафас олиш ва бошқа кўрсаткичлар муҳим аҳамиятга эга. Шу билан бирга, мушакларга кисларод ташиш билан боғлиқ физиологик жараёнлар 80% юклама чегарасида қолади.

**Хулоса.** Умумтаълим мактабларидаги жисмоний тарбия дарсларида болаларнинг жисмоний тайёргарлигини оширишнинг асосий йўналишларидан бири меъёрланган машқлардан фойдаланишдир. Юқори синфлардаги ўғил ва қиз болаларнинг дарс ҳамда дарсдан ташқарида ўтиладиган машғулотлардаги юкламанинг фарқи ёки табиий шароитга қараб чидамлилик сифатларни ривожлантириш учун услубий кўрсатмалар етарли даражада ишлаб чиқилмаган. Меъёрланган машқлари орқали ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлик самарадорлиги ошди.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармони.

2. Бондаревский Е.Я., Ханкелдиев Ш.Х. “Физическая подготовленность учащейся молодежи” -Т.: Медицина, 1986. -205 с.
3. Вайнбаум Я.С. “Дозирование физических нагрузок школьников” -М.: Просвещение 1991. -64 с.
4. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников.-Минск: Народная асвета, 1998. -86 с.
5. Любомирский Л.Е. “Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников” - М: Педагогика 1989. 190 б.
7. Матвеев Л.И. “Жисмоний тарбия методикаси ва назарияси” Т.Ўқитувчи 1975 й. 408 б.
8. Саломов Р. “Спорт машқларида қўлланилидиган усуллар”-Т:1991.-31 б.
9. Усманходжаев Т.С. “Жисмоний тарбия” Дарслик. -Т; Ўқитувчи. 2006 й.
10. Хўжаев П. “Развитие двигательных качеств учащихся 6-7 классов школ Узбекистана” Автореф. -Т. 1993. -22 с.

## **УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ**

*Кошбахтиев И.А., д.п.н., профессор, Ташкентский университет информационных технологий имени Мухаммада ал-Хоразмий, Ташкент, Узбекистан*  
*Дадабаев О.Ж., к.п.н., Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, Чирчик, Ташкентская область, Узбекистан*

*Аннотация.* В данной статье приведены результаты проведённых научных педагогических анализов и наблюдений в рамках научного проекта Министерства инновационного развития Республики Узбекистан.

*Ключевые слова:* спорт, физическая культура, спортивные школы, юные спортсмены, виды единоборств, учебная программа.

**Введение.** С первых дней независимости Республики Узбекистан Правительством уделяется особое внимание развитию спорта в нашей республике. Уже 14 января 1992 года был принят Закон «О физической культуре и спорте», а 4 сентября 2015 года был принят Закон с поправками в новой редакции. [1]. Также, Указом Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» № УП-5924 была утверждена концепция развития физической культуры и спорта до 2025 года. [2]. Кабинетом Министров республики принимаются нормативно-правовые акты о развитии спортивных игр, единоборств, а также зимних видов спорта. Хорошее развитие получили женские виды спорта, такие как спортивная и художественная гимнастика, настольный теннис, бадминтон, плавание, синхронное плавание и т.д. Проводимая в Узбекистане политика по расширению массовости детского спорта, по праву являются основой формирования здорового и гармонично развитого поколения.

**Актуальность.** Примерная учебная программа для специализированных учебно-спортивных школ составлена на основе директивных и нормативных документов Министерство физической культуры и спорта Республики Узбекистан с учетом передового опыта работы со спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития виды единоборства в целом. Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва.

Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 10 летнего возраста. На начальном этапе осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма, обучающегося к занятиям по спортивным единоборствам.

**Цель исследования.** Анализ эффективности программ по видам единоборств в учебно-спортивных учреждениях в рамках научного проекта выделенным Министерством инновационного развития Республики Узбекистан.

**Методы исследования.** Анализ научной и научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, проведённого в отделениях дзюдо, спортивная



борьба, бокс и таэквондо WTF в ДЮСШ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Усовершенствованная программа подготовки спортсменов-единоборцев предусматривает следующие основные задачи:

- привлечение максимально возможного количества обучающихся к систематическим занятиям по видам единоборств;

- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;

- освоение необходимых теоретических знаний в области физической культуры и спорта, формирование двигательных умений и навыков.

- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства и целеустремлённости.

- создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Учебно-тренировочные занятия, с обучающимися в группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребёнка, его самоопределение. Необходимо формировать потребности и мотивы к систематическим занятиям спортом, воспитывать моральные и волевые качества, формировать гуманистические отношения, приобретение опыта общения.

Спортсменам присуще большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, выполнение всех указаний и распоряжений тренера-преподавателя, должна сочетаться с предоставлением обучающимися определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Подвижные игры с элементами единоборств, включённые в программу решают сразу несколько задач:

- повышает интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- увеличивает объём двигательной активности обучающихся, осуществляет физическую подготовку;

- развивает ловкость у обучающихся необходимую для развития в данном возрасте;

- обучает прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни;

- подготавливает организм к изучению разделов в единоборстве. [3].

Чем больше эмоциональное воздействие на обучающегося оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. Необходимую технику базовых и прикладных движений тренер-преподаватель не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры.

Учебно-тренировочные занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, - все это привлекает на занятия обучающихся. Групповые занятия всегда развивают у обучающихся способность контактировать и найти общий язык со сверстниками. Создается условие для активного участия обучающегося в изучении технического арсенала в видах единоборств и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

Учебно-тренировочные занятия в видах единоборств предъявляют занимающимся высокие требования - умение быстрого мышления, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра. Развивая, с помощью игровых заданий, физические и двигательные качества тренер-преподаватель подготавливает обучающихся для дальнейших занятий по спортивным единоборствам. [4].

Обучающиеся распределяются в учебные группы по возрасту. Основными показателями работы спортивных школ, которые были изучены в рамках научного проекта Министерство инновационного развития в г. Ташкенте, Бухарской и Наманганской областях является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технико-тактической, физической, теоретической подготовленности. Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, выполнение переводных контрольных нормативов, регулярное участие в учебных и официальных соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, поединков квалифицированных дзюдоистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование науки и передовой практики как важнейших условий совершенствовании спортивного мастерства обучающихся.

**Выводы.** Участниками научного проекта были усовершенствованы учебные программы. Они были составлены для каждого возраста. Учебный материал по физической и технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, соревновательной деятельности, последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

#### Список литературы

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте», 4 сентября 2015 года, № ЗРУ-394.
2. Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», № УП-5924.
3. Коблев Я. К., Чермит К. Д., Рубанов М. Н. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. - С. 25-27.
4. Новиков А. А., Оленик В. Г., Каргин Н. Н., Потратий Р. С. Моделирование в спортивной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник, - М., 1981. - С. 62-65.

## СПОРТДА ЮКЛАМАЛАРНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ УМУМИЙ ҚОНУНИЯТЛАРИ

*Ибрагимов М.Б., докторант,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Мақолада футбол спортидаги юкламаларни режалаштиришни ва спортчиларни тайёрлашни тадқиқ этган олимларнинг ишлари таҳлил қилинган ва умумий хулосалар келтирилган.

**Калит сўзлар.** Юклама, спорт машғулоти, замонавий тайёргарлик, зўриқиш, қайта тикланиш.

Мамлакатимизда футбол билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлаш, тайёргарлик тизимларини такомиллаштириш ва натижавийлигини таъминлашга доир илмий-методик ишларнинг аҳамияти беқиёсдир. Шундай экан, охириги йилларда футболчиларни юқори малакали ва маҳоратли этиб тайёрлаш масаласига қизиқиш ортиб бормоқда. Бу борада жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари томонларидан алоҳида эътибор қаратилмоқда.

**Долзарблиги.** Юқори малакага эга бўлган футболчиларни тайёрлашнинг замонавий тизими кўп йиллар давомида шакллантирилган бўлиб, ҳозирги вақтда бу ҳолат такомиллаштирилиши давом эттирилмоқда, бу мақсадларда фан ва амалиётнинг янги ютуқларидан кенг қўламда фойдаланилади.

Спорт йўналишидаги замонавий тайёргарлик тизими учун машғулотлар жараёнининг интенсификацияланиши ўзига хос хусусият бўлиб, бу ўз таркибига қуйидаги жиҳатларни камраб олади:

- нисбатан юқори даражада ихтисослаштириш;

- машғулот машқлари ҳажми ортиши ва шунингдек, катта юкламага эга машқлар миқдори оширилиши;

- махсус иш қобилияти даражасини ошириш имконини берувчи - «катъий» тартибдаги машғулотлар режимидан кенг миқёсда фойдаланиш;

- мусобақалар амалиётининг кенгайтирилиши;

- зўриқишли юкламалардан кейин спортчилар организмда жараёнларнинг қайта тикланиши жадаллаштирилиши (интенсификацияси) учун ва шунингдек иш қобилиятини стимулловчи (турки берувчи) кўшимча воситалардан фойдаланишни таркибга киритиш [1].

**Тадқиқотнинг мақсади.** Олиб борилаётган кўп йиллик тадқиқот мақсади футболчиларда юкламаларни режалаштириш тизимини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

**Тадқиқотнинг методи.** Спортчиларни тайёрлашда юкламаларнинг умумий таъсирини ўрганиш ва адабиётларни таҳлил қилиш.

В.Н. Платонов томонидан қайд қилинишича, турли хил сабабларнинг таъсири остида спорт йўналишида тузиб чиқилган тақвим режалари таркибида масъулиятли мусобақалар йил мавсумининг катта қисмини камраб олади ва тайёргарликлар тузиб чиқилиши тизими тавсифлари бўйича эса фақат спортчиларнинг йил давомида мувафаққиятли чиқиш қилишлари учун амалга оширилган тайёргарлик битта-иккита юқори чўкки даражасига эришишларини таъминлаб беради холос, ушбу кўринишда тезкор тарзда ўзгарувчан хусусиятга эга бўлган спорт амалиётига нисбатан спортчиларда талаб қилинган тайёргарлик даражасига эришишнинг ортда қолиши кузатилади. Турли хил мусобақаларнинг ўтказилиши оммалашishi ўз навбатида, шунга олиб келадики, яъни спортнинг турли хил йўналишларида бу кўринишдаги мусобақалар сони кескин ортиб бориши кузатилади, ҳатто айрим спорт турларида уларнинг йил мавсуми давомида 8-10 ойни камраб олиши қайд қилинади.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Мусобақалар амалиёти даражаси ўсиб бориши билан боғлиқ ҳолатда алоҳида назарий қоидаларни қайта кўриб чиқиш, шунингдек юзага келган масала ечимида истиқболли технологияларни ишлаб чиқиш талаби вужудга келади. Бирок, бир қатор мутахассислар томонидан юқори малакали спортчиларнинг йиллик циклда тайёргарлик машғулотлари таркибини тузиб чиқишга нисбатан янгича ёндошувлар шакллантирилишига уриниб кўринган бўлиб, бунда машғулотларнинг мавсум давомида даврларга ажратилишидан воз кечиш таклиф қилинади, аксинча бу ҳолатда спортчиларнинг тайёргарлиги айнан, йил мавсумининг кўп қисмини банд қилувчи кўринишда ўтказилувчи кўп сондаги мусобақаларда иштирок этиш ва унчалик узоқ давомийликда бўлмаган махсус тайёргарлик жараёнларининг навбатлашиши шаклида ташкил қилиниши таклиф қилинади.

Мутахассислар томонидан кўрсатиб ўтилишича [1], йил мавсумининг кўп қисмида амалга оширилувчи мусобақаларда иштирок этиш имкониятлари спортчиларда бир вақтнинг ўзида юқори даражада тайёргарлик даражасига эришиш қийматларининг кескин пасайиб кетишига олиб келиши мумкин, шу билан биргаликда асосий мусобақаларда юқори натижаларга эришиш кўрсаткичлари пасайиши қайд қилиниши мумкин, бундан ташқари спортчиларда йиллик мавсум давомидаги тайёргарлик кўрсаткичлари сифати ёмонлашиши ва уларнинг жароҳатланиш эҳтимоллиги даражаси ортиши мумкинлиги таъкидлаб ўтилади. Ҳозирги вақтда, келтириб ўтилган ҳолатлар кўпгина спорт мутахассислари томонидан тан олинган бўлиб, бир неча йиллар давомида спорт йўналишида тайёргарлик жараёнида даврларга ажратишдан воз кечишнинг фаол ҳолатда синовлардан ўтказилиши ўзини оқламаган, ушбу кўринишда асос сифатидаги қоидаларни қайта кўриб чиқиш талаби юзага келади.

Мавжуд илмий билимлар ва амалиёт тажрибаларида тўпланган натижалар мусобақа фаолиятининг оптимал структурасини аниқлаш имконини беради ва бунда унинг спортчиларнинг кўп даражали тайёргарлик ҳолатига мувофиқ кўринишда бўлиши, талаб қилинган спорт натижаларига эришишни таъминлай олиш даражаси эътиборга олинади [1]. Бу ҳолат ўз навбатида, мусобақа ва машғулотлар фаолиятлари ўртасидаги алоқадорликни ўзида акс эттирувчи қонуниятлар қоидаларига асосланилиб, мусобақа фаолияти тизими ва спортчиларнинг тайёргарлиги тизими ўртасидаги ўзаро боғлиқлик ва ягона бирлик

тамойилини шакллантириш имконини беради, бу эса спорт йўналишида тайёргарликда бошқа тамойилларнинг, жумладан, юкламаларнинг аста-секин ошириб борилиши ва максимал қийматдаги юкламани бажара олиш кўникмаларига эришиш ўртасидаги бир бутун ягоналик, тўлқинсимон кўриниш ва юкламаларнинг вариатив тавсифлари, тайёргарлик жараёнининг цикл тавсифлари ўртасидаги бирлик кабилардан кенг миқёсда фойдаланилиши имкониятларини янгича кўра олиш имконини яратиб беради.

Спортчиларнинг мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиши ҳар хил омилларга боғлиқ ҳисобланади. Замонавий спорт йўналишларида спорт жамоасининг нисбатан юксак натижаларга эришишга интилиши бевосита уларнинг функционал тайёргарлиги, техник-тактик жиҳатдан маҳорати, шунингдек психологик барқарорлик ҳолати юқорилиги билан тавсифланиши талаб қилинади. Мусобақаларда жамоанинг иштирок этишига турли хил сабаблар ҳам ўз таъсирини кўрсатиши мумкин, жумладан, ташқи омиллар сифатида, обектив бўлмаган ҳакамлик фаолияти, мусобақа ўтказилувчи маҳаллий жой иқлим шароитлари, рақибнинг кутилмаган кўринишда муваффақиятли тарзда иштироки кабилар кўрсатиб ўтилади, шунингдек ички омиллар сифатида техник-тактик ва психологик жиҳатлари ҳисобга олиш, маълум бир аниқ рақибларга нисбатан тайёргарлик давомида йўл қўйилган камчиликлар кўрсатиб ўтилади. Бу ҳолат айниқса, спорт ўйинлари йўналишларида ўзига хос хусусият ҳисобланиб, бунда у ёки бу сабабларга кўра маълум бир аниқ ўйинлар амалга оширилиши давомида махсус техник-тактик ва психологик тайёргарлик амалга оширилмаслиги, шунингдек рақибнинг кучсиз ва кучли жиҳатларини алоҳида қисмлар бўйича таҳлил қилиб чиқмаслик асосида мусобақада иштирок этиш муваффақиятсизликка олиб келиши мумкин. Спортда ҳатто, шундай вазиятлар ҳам кузатиладики, яъни бунда юқори даражада тайёргарликка эга бўлган спортчи маълум бир аниқ спорт ўйинлари турларида ижобий натижаларни қўлга кирита олмаслиги ҳам мумкин, бироқ бу ҳолат унинг навбатдаги, яқин кунларда амалга оширилувчи мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиш эҳтимолини йўққа чиқармайди.

Спортчининг тайёргарлик даражаси ва унинг маълум бир аниқ мусобақаларда максимал натижаларга эришишга интилиши ўзаро боғлиқликдаги ҳолатлар ҳисобланади ва шу билан бир вақтда яхши даражада ташкил қилинган жараёнларда бу ҳолатлар сезиларли даражада ўзаро фарқланишларга эгаллиги қайд қилинади.

В.Н. Платонов [2] томонидан келтирилган фикрларга кўра, улардан бирининг асосини тайёргарликнинг асосий ва махсус компонентларининг узоқ вақт давомийлигида шакллантирилиши ташкил қилади, иккинчисининг асосини эса ушбу асосда, маълум бир аниқ мусобақада нисбатан юксак даражадаги тайёргарлик ҳолатига нисбатан тезкорликда эришиш ташкил қилади.

Буни тушиниб этиш маълум бир маънода спортнинг замонавий босқичдаги ривожланиши учун хос бўлган - йил мавсуми давомидаги асосий мусобақаларга (жаҳон чемпионати, Олимпиада ўйинлари) режалаштирилган кўринишда тайёргарлик талаб қилиниши ва кўп сондаги бошқа мусобақаларда иштирок этиш ҳолатлари таъсири остида юзага келувчи зиддиятли вазиятларни енгиб ўтишга имкон беради.

**Хулоса.** Мавсум давомидаги мусобақаларда иштирок этишни кўзда тутувчи интенсив ҳолатдаги спорт амалиёти машғулотлар фаолиятининг зўриқишли кўринишда амалга оширилишини талаб қилади, бу ҳолат ўз навбатида спорт йўналишидаги машғулотлар назарияси ва амалиётида мавжуд бўлган тамойил жиҳатидан асосланган қонуниятларга амал қилишнинг бузилишига олиб келади:

- Биринчидан, бунда юкламаларнинг максимал даражада бўлиши, асосий мусобақалар ўтказилиши вақтида нисбатан юқори даражадаги тайёргарликни таъминлаб берувчи адаптацион реакцияларга туртки бериш талаб қилинган ҳолатда, машғулотлар юкламаларида мавсум давомида қочиб бўлмайдиган ҳолатда сусайтирилиш юзага келади. Натижада, режалаштирилган тартибда ва айрим ҳолатларда сакраш тарзидаги адаптация шакллантирилиши давомида организмнинг муҳим функционал тизимларининг имкониятларида деадаптация ҳолати қайд қилинади.

- Иккинчидан, Ф.П. Сулов [3] томонидан ҳаққоний тарзда қайд қилинганидек, кўп сондаги стартлар амалга оширилиши, жумладан футболда турли хил минтақаларда ва турли хил иқлим шароитларида ва турли хил баландлик шароитларида ўтказилувчи иккинчи даражали турнирларда ва ўртоклик учрашувларида иштирок этиш бевосита спортчилар организмида барқарор - тежамкорлик фазаси асосидаги адаптация реакциялари билан ҳалокатли кўринишдаги - тежамкорликка қарши тавсифларга эга бўлган адаптация реакциялари аралашиб кетишига олиб келади, жумладан асосий стартларга чиқишни таъминлаб берувчи тайёргарликнинг чўкки даражасига эришишда режалаштирилган кўринишдаги машғулотлар юкламаларига мослашиш билан биргаликда тартибсиз кўринишда, экстремал ташқи муҳит шароитларига мослашиш ҳолатларининг аралашиб кетиши қайд қилинади. Натижада, спортчиларнинг тайёргарлик даражаси пасайиши кузатилади, спорт натижалари беқарорлашади, жароҳатланиш эҳтимоллиги даражаси кескин ортади.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш. - Т. ИТА-PRESS. 2014. – 5-6, 26 б.
2. Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – К. Олимпийская литература. 2004. 807 с.
3. Сулов Ф.П, О стратегии соревновательной практики в индивидуальных видах спорта в олимпийские годы. Теория и практика физ. культуры. № 11. 2002. 30-33 с.

### ЮРТИМИЗДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҚЎЛ ЖАНГИ МАШҒУЛОТЛАРНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ МИСОЛИДА.

*Абдуллаев Й.З., доцент, майор,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация:* Чақирувга қадар ёшларни қўл жанги машғулотларини режалаштиришда нималарга эътиборни қаратиш зарурлиги тўғрисида ҳамда олган билим ва кўникмаларини амалда тўғри ва аниқ бажаришига ўргатишдан иборат.

*Таянч сўзлар:* иқлим, ЁЧБТ, дастур, йўриқнома, объектив, эҳтимолий, нақл, сабр ютуқ, мукофот.

Ҳозирги вақтда умумтаълим мактаблари жадвалида машғулотларни режалаштиришда асосий харажатлар ЁЧБТ дастури (Амалий жисмоний тайёргарлик) ва соатлар ҳамда мавзуларнинг ярим йилликка тақсимоти саналади.

Қўл жанги усулларини ўрганиш ўнинчи ва ўн биринчи синф (2-ва 3-курслар)га режалаштирилади. Таълим жараёнини бутун йил давомида чўзиш ярамайди. Қўл жанги олиб бориш кўникмаларини янада сифатли мустаҳкамлаш мақсадида дастурни 2-3 ойда жадал ўрганиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Машғулотларни режалаштириш чоғида ўқув-спорт базаси мавжудлиги ва иқлим (об-ҳаво) шароитларини ҳисобга олиш лозим. Машғулотга тайёргарлик давомида ЁЧБТ ўқитувчиси энг аввало мазмунни англаб етиши, йўриқнома ва ўқув-методик қўлланмалардан усулларни бажариш техникаси ва кетма-кетлигини, ўқитишнинг методик усулларини аниқлаштириш, машғулотнинг бориши, моддий таъминотини ўйлаб олиши лозим бўлади.[4]

Методик қўлланма ва тавсиялардан келиб чиқиб, машқлар, усул ва ҳаракатларни шахсий таркиб тайёргарлиги ва машғулот асосий қисми мазмунини ҳисобга олиб танлаш зарур.

ЁЧБТ ўқитувчиси машғулотнинг кириш қисмини бажариш тартиби, асосий қисмини ўтказиш усули (гуруҳ, сексия таркибида) жойи, ўрганиш кетма-кетлиги, яқунловчи қисмда комплекс машқни ўтказиш услубиётини аниқлаши лозим.[3]

Шундан сўнг ўқитувчи машғулот қисмларига вақтни тўғри тақсимлаб режа-конспект тузади.

Машғулот муваффақияти раҳбар ёрдамчиларини тайёрлашга кўп жиҳатдан боғлиқ. Шу мақсадда раҳбар улар билан йўриқнома ўтказиб, усуллар намоёишини ишлайди, ўрганиш кетма-кетлигини ўрганади, ёрдамчилар диққатини эҳтимоллий (кўп учрайдиган) ҳатоларга қаратади ва уларни тўғрилаш ва олдини олиш бўйича иш олиб боришга қаратиши керак.[2]

Ниҳоят раҳбар ўқув жойлари жиҳозлари, ўқув қурол-яроғи ва унинг созлигини текшириши лозим.

Машғулотларда жароҳатларнинг олдини олишда қуйидагиларга эътиборни қаратиши керак.

Объектив сабаблар: фаол ҳаракат, катта жисмоний ва руҳий юклама, усул ва ҳаракатларни бажариш шароитлари ранг-баранглиги туфайли жароҳатлар учраб туради.

Бироқ раҳбарнинг жароҳатлар профилактикасига доимий эътибори, машғулотларни юксак савияда ташкил этиш, йўналтирилган таълим методикаси, ўқув жойларини ва жиҳозларни сифатли тайёрлаш жароҳатларнинг олдини олиш имконини беради.

Бунинг учун раҳбар:

-машғулотларда юксак ҳарбий интизом ва уюшқоқликни тутиб туриши;

-машқларни бажариш кетма-кетлигига қатъий амал қилиш, уларнинг миқдори, суръати, амплитудасини аниқ белгилаши:

-қурол билан усул ва ҳаракатларни бажаришда бир-бири устига йиқилиш, қурол билан ҳаракат қилганда жароҳатнинг олдини оладиган масофа ва ораликни белгилаши:

-ўз-ўзини ҳимоялаш усуллари тўғри бажаришни назорат қилиши:

-оғриқли усуллар, бўғишлар, қуролни тортиб олиш, қўлни бураш тез бошланиб, оҳиста, катта куч ишлатмай ва шерикнинг биринчи сигналига кўра тугалланишига эришиши:

-оёқ, қўл, пичоқ билан зарбалар, ханжар санчишларни нишон ва макетларда бажаришга, шерик билан бажарганда фақат ифодалашга эришиши лозим.[3]

Қўл жанг санъати билан шуғилланган ҳақиқий шогирд (шахс) ҳар доим камтар ва ҳақиқатпарвар бўлади. Бундай шахс қандай вазият бўлмасин, унга қарши кучлар қанчалик кучли бўлмасин, адолат тантанаси, ҳақиқат ҳимояси учун ҳеч бир қўрқувсиз, иккиланмасдан ва астойдил жанг қилади. Қўл жанг санъати билан шуғулланувчи шахс учун фазилат алоҳида ўрин тутади. Чунки спортчи нафақат сиртдан, балки ички дунёсини ҳам назорат қилиши лозим. Бу эса унинг мусобақалардаги иштирокида ва кундалик ҳаётида намоён бўлади. Мусобақа жараёнида ўзининг назоратини йўқотиш, спортчи ва унинг рақиби учун ҳам салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Спортчининг ўз ҳаёти давомида ўз қобилияти чегарасини билмаслиги ҳам, унда ўзини назорат қилиш хусусияти йўқлигидан далолат беради. Ота-боболаримиздан бир нақл бор: «Сабр қилган, синовларга чидаган одам, албатта ўз мақсадига етади ва мукофотга эга бўлади». Сабр қилган инсон ўз бахтини топади. Бахт куши сабр қилган инсон бошига кўнади. Тарихдан маълумки, инсон ўзининг олий мақсадларига фақат меҳнати, талабчанлиги ҳамда сабр-тоқатлиги билан эришган.

Қўл жанги санъатининг асосий ютуқларидан бири, барча қийинчиликлар ва тўсиқларни енгиб боришдир. Фақатгина тиришқоқлик ва сабрлилик билан юксак натижаларга эришиш мумкин. Ҳарбий раҳбар ёки машғулот ўтадиган ўқитувчи мана шу нарсаларга эътибор бериши ва ўқувчиларнинг онгига сингдириши керак. Ўшандагина муваффақиятга эришиши мумкин.[3]

Фойданалган адабиётлар:

1. Наставление по физической культуре. Тошкент 2005 й.
2. Абдуллаев Й.З. Қўл жанги ва уни ўқитиш услубиёти. Услубий қўлланма. Бухоро 2010 й.
3. Сотиболдиев А. Чақириқча ёшларни тайёрлаш услубиёти. // Ўқув қўлланма. Тошкент 2004 й
4. Латипов Р.И. Услубий қўлланма. Тошкент 1998 й.
5. Рукопашный бой Москва.1985г.

## ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЎЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГЛАРИНИНГ ИННОВАЦИОН ФАОЛИЯТИ

*Музафарова Ф.Б., ўқитувчи, Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*  
*Уринова Л.Ш., ўқитувчи, Бухоро шаҳар 39-ИДУМ, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** *Ҳозирги вақтда таълим жараёнида ўқитишнинг замонавий методлари кенг қўлланилмоқда. Ўқитишнинг замонавий методларини қўллаш ўқитиш жараёнида юқори самарадорликка эришишга олиб келади. Таълим методларини танлашда ҳар бир дарснинг дидактик вазифасидан келиб чиқиб танлаш мақсадга мувофиқ саналади. Ушбу мақолада узлуксиз таълим тизимида фаолият юритиб келаётган педагогларнинг инновацион фаолитдан унумли фойдаланиш зарурати ва унинг истиқболлари ёритилган.*

**Калим сўзлар:** *узлуксиз таълим, инновацион фаолият, интерфаол методлар, ақлий ҳужум, муаммоли вазият, ноананавий таълим, ананавий таълим.*

**Долзарблик.** Ўзбекистон демократик ривожининг янги, миллий юксалиш босқичида Президент Шавкат Мирзиёев томонидан жамият ривожига ва таълим тарбия масалалари юзасидан замонавий демократик ривожланишнинг хусусиятларидан келиб чиқиб, туб сифат ўзгариши нуқтаи назаридан кенг қамровли ислохотлар олиб борилмоқда. Ушбу мақоланинг замирида узлуксиз таълим тизимида фаолият юритаётган барча педагогларнинг таълим-тарбия жараёнини янгилаш ноананавий тарзда ташкил этишни йўлга қўйиш бўлиб ҳисобланади [1].

Ананавий дарс шаклини сақлаб қолган ҳолда, унга турли-туман таълим олувчилар фаолиятини фаоллаштирадиган методлар билан бойитиш таълим олувчиларнинг ўзлаштириш даражасининг кўтарилишига олиб келади. Бунинг учун ўқув машғулоти оқилона ташкил қилиниши, таълим берувчи томонидан таълим олувчиларнинг қизиқиши, ўрганилаётган ўқув материалининг мазмунига мос равишда метод ва воситаларни танлаш орқали юқори самарадорликка эришиш мумкин. Таълим олувчиларни ўзлаштириш даражаси, амалий кўникма ва малакаларини интерфаол ёки интерактив таълим методлари орқали ривожлантириш мумкинлигини кўрсатади [2].

**Тадқиқот мақсади.** Таълим тизимини тубдан ислох қилиш, ананавий тизимдан кўра ноананавий таълим методларини кўпроқ қўллаш орқали ёш авлодни интеллектуал, маънан ривожланган, рақобатбардош, кенг дунёқарашга эга шахс этиб тарбиялаш йўллари очиқ бериш.

**Тадқиқот методлари.** Педагогик кузатув, адабиётларни таҳлил қилиш орқали миллий хусусиятдан келиб чиқиб, минталитетимизга хос бўлган усулларни амалий қўллаш асосида педагогик жараёнга жорий этилди.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Узлуксиз таълим тизимининг барча қатламида қуйида кўрсатиб ўтилган ноананавий методларни қўллаш орқали юқори самарадорликка эришиш мумкин.

**Интерфаол методлар** деганда-таълим олувчиларни фаоллаштирувчи ва мустақил фикрлашга ундовчи, таълим-тарбия жараёнида талаба-талаба, талаба-ўқитувчи ҳамкорлигида юқори самарадорликка эришишга хизмат қиладиган методлар тушунилади. Бу методлар қўлланилганда таълим берувчи таълим олувчини фаол иштирок этишга чорлайди. Таълим олувчи бутун жараён давомида фаол иштирок этади. Интерфаол таълим методлари асосида ташкил этилган машғулотларнинг фойдали жиҳатлари қуйидагиларда намоён бўлади:

- таълим самараси юқорироқ бўлган ўқиш-ўрганиш;
- таълим олувчининг юқори даражада рағбатлантирилиши;
- илғари ўзлаштирилган билимнинг ҳам эътиборга олинishi;
- таълим олувчининг ташаббускорлиги ва масъулиятининг қўллаб-қувватланиши;
- амалда бажариш орқали ўрганилиши;
- икки тарафлама фикр-мулоҳазаларга шароит яратилиши.

Қуйида ўқув машғулотларда кенг қўлланиладиган интерфаол таълим методларининг мазмуни ва фойдаланиш босқичлари билан танишамиз. [3,4]

**“Ақлий ҳужум” методи** - бирор муаммо бўйича таълим олувчилар томонидан билдирилган эркин фикр ва мулоҳазаларни тўплаб, улар орқали маълум бир ечимга келинадиган методдир. “Ақлий ҳужум” методининг ёзма ва оғзаки шакллари мавжуд. Оғзаки шаклида таълим берувчи томонидан берилган саволга таълим олувчиларнинг ҳар бири ўз фикрини оғзаки билдиради. Таълим олувчилар ўз жавобларини аниқ ва қисқа тарзда баён этадилар. Ёзма шаклида эса берилган саволга таълим олувчилар ўз жавобларини қоғоз карточкаларга қисқа ва барчага кўринарли тарзда ёзадилар. Жавоблар доскага (магнитлар ёрдамида) ёки «пинборд» доскасига (игналар ёрдамида) маҳкамланади. “Ақлий ҳужум” методининг ёзма шаклида жавобларни маълум белгилар бўйича гуруҳлаб чиқиш имконияти мавжуддир. Ушбу метод тўғри ва ижобий қўлланилганда шахсни эркин, ижодий ва ностандарт фикрлашга ўргатади.

“Ақлий ҳужум” методидан фойдаланилганда таълим олувчиларнинг барчасини жалб этиш имконияти бўлади, шу жумладан таълим олувчиларда мулоқот қилиш ва мунозара олиб бориш маданияти шаклланади. Таълим олувчилар ўз фикрини фақат оғзаки эмас, балки ёзма равишда баён этиш маҳорати, мантиқий ва тизимли фикр юритиш кўникмаси ривожланади. Билдирилган фикрлар баҳоланмаслиги таълим олувчиларда турли ғоялар шаклланишига олиб келади. Бу метод таълим олувчиларда ижодий тафаккурни ривожлантириш учун хизмат қилади.

**“Муаммоли вазият” методи** - таълим олувчиларда муаммоли вазиятларнинг сабаб ва оқибатларини таҳлил қилиш ҳамда уларнинг ечимини топиш бўйича кўникмаларини шакллантиришга қаратилган методдир.

“Муаммоли вазият” методи учун танланган муаммонинг мураккаблиги таълим олувчиларнинг билим даражаларига мос келиши керак. Улар қўйилган муаммонинг ечимини топишга қодир бўлишлари керак, акс ҳолда ечимни топа олмагач, таълим олувчиларнинг кизиқишлари сўнишига, ўзларига бўлган ишончларининг йўқолишига олиб келади. «Муаммоли вазият» методи қўлланилганда таълим олувчилар мустақил фикр юритишни, муаммонинг сабаб ва оқибатларини таҳлил қилишни, унинг ечимини топишни ўрганадилар.

**“Муаммоли вазият” методининг афзалликлари:**

- таълим олувчиларда мустақил фикрлаш қобилиятларини шакллантиради;
- таълим олувчилар муаммонинг сабаб, оқибат ва ечимларни топишни ўрганадилар;
- таълим олувчиларнинг билим ва қобилиятларини баҳолаш учун яхши имконият яратилади;
- таълим олувчилар фикр ва натижаларни таҳлил қилишни ўрганадилар.

**“Венн диаграммаси”** - таълим олувчиларда мавзуга нисбатан таҳлилий ёндашув, айрим қисмлар негизида мавзунинг умумий моҳиятини ўзлаштириш (синтезлаш) кўникмаларини ҳосил қилишга йўналтирилади. У кичик гуруҳларни шакллантириш асосида аниқ схема бўйича амалга оширилади.

Жаҳонда олий таълим тизимида жиддий ўзгаришлар юз бермоқда. Таълим соҳасидан давлат монополиясидан воз кечиш, тижорат таълимини яратиш, жамият ҳаёти тузилишининг ўзгариши таълим хизматлари бозорига пайдо бўлиши олиб келди. Мазкур бозор ахборот бозори ва меҳнат бозори билан бир қаторда таълим соҳасига фаол таъсир кўрсатмоқда.

Иқтисодиёт ва жамиятнинг ахборотлаштирилиши, давлат ва хусусий корхоналар ва ташкилотлар фаолият кўрсатиш шароитларининг ўзгариши таълим хизматларига талаб кучайишига сабаб бўлди. [5,6]

Таълимга *эҳтиёж* муайян касб-ҳунарни ўзлаштириш, маълум лавозимни эгаллаш, маълум даражада маълумот олиш, кўшимча малакани ўзлаштириш, жамиятда муайян ўринни эгаллаш, мансаб пиллапоаяларидан кўтарилиш истаги билан белгиланади. Маълумот ҳозирги дунёда нуфузни белгиловчи омил сифатидагина эмас, балки ҳозирги ҳаёт яшаб қолиш воситаси сифатида ҳам қаралади. Таълим инсон капиталини такомиллаштириш ва ривожлантириш жараёни сифатида қаралиши мумкин. “Инсон капитали” тушунчасини биринчилардан бўлиб А.Смит илмий муомалага киритган. Бунда у “жамият аъзоларининг даромад олиш ҳуқуқини берувчи тўплаган билимлари ва кўникмалари”ни тушунган.



Таълимнинг ички самарадорлиги: ўқиш даврида жорий эҳтиёжларнинг қондирилишида; маънавий ва маданий савиянинг ошишида; ақлий қобилиятларнинг ривожланишида; инсонга техника ва иқтисодийдаги ўзгаришларга тезроқ мослашишга кўмаклашувчи қобилиятларда; таълим муассасаларида илмий билимлар ҳажмининг ўсишида; одамларни профессионал ажратиш ва ижтимоий мақомига кўра саралашда намоён бўлади.

Мамлакатда таълим даражаси унинг меҳнат ресурси, иқтисодий салоҳияти, хавфсизлиги, ривожланиш имкониятларини белгилайди. Бу ерда гап аҳоли маълумот даражасининг ўсишидан бутун жамият кўрадиган самара ҳақида боради. Шундай қилиб, инсон ўз маълумот даражасини оширар экан, бундан нафақат ўзи наф кўради, балки жамиятга ҳам катта фойда келтиради. Бу таълим тизимига давлат томонидан дотацион мадад кўрсатилиши заруриятини белгилайди.

Таълим муассасалари таклифни шакллантирувчи, таълим хизматларини кўрсатувчи субъектлар сифатида амал қилади. Энг аввало олий ва ўрта мактаб таълим муассасаларидир. [7,8]

**Хулоса.** Шундай қилиб, Ўзбекистон Республикаси бутун жаҳон билан юзма-юз бўлаётган бир даврда унинг иқтисодий, сиёсий, маънавий юксалишини таъминловчи, ёшларнинг асосий Конституциявий ҳуқуқларидан бири бўлган ҳар бир кишининг ахлоқий-амалий имкониятларини рўёбга чиқариш, ижодий қобилиятларини намоён этиш, ўзи хоҳлаган касб танлаш, уни мукамал эгаллаб, шу соҳада фаолият кўрсатиш учун моддий-маънавий, тарбиявий-дидактик шарт-шароит яратиш, истиклол мафқурасини ўзлаштирган мутахассис тайёрлаш, унда тарбиячилик санъати ва маҳоратини шакллантиришдан иборат.

Касбга ҳунарга йўналтиришнинг назарий аспекти касб фаолиятининг барча томонлари тўғрисидаги чуқур билимларнинг шаклланишини, шу билимларга таянган ҳолда таълим олишни, назарий билимларни амалиётга татбиқ этиш ва бунинг акси бўлган амалиётнинг натижаларини назарияга кўчириш йўллари ўрганишни назарда тутди. Амалий аспекти эса, эгаллаган билимларни ҳаётий фаолиятнинг маълум бир соҳасида қўллашни ўрганишдан иборатдир.

Кадрлар тайёрлаш соҳасидаги давлат сиёсати инсоннинг интеллектуал ва маънавий ахлоқий тарбияси билан узвий боғлиқ равишда узлуксиз таълим тизими орқали ҳар томонлама ривожланган шахсни таркиб топтиришни кўзда тутди. Бу тизимни самарали йўлга қўйишда таълим- тарбия жараёнини ноананавий усулда ташкил этиш, педагогларнинг инновацион фаолиятини ривожлантириш муҳим бўлиб ҳисобланади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. – Тошкент: Ўзбекистон, 2016.
2. Amabile, T. M. Within you, without you: The social psychology of creativity, and beyond. – London: NY, 1990. Pp. 61-91.
3. Bishop J. Psychological sense of community: research, applications, and implications. – London: Kluwer Academic/Plenum. 1990. – 339 p.
4. Барышева Т.А., Жигалов Ю.А. Психолого-педагогические основы развития креативности. – СПб.: СПГУТД, 2006.
5. Воинова М.Г. Педагогические технологии и педагогическое мастерство. – Т.: “Iqtisod-moliya”, 2006.
6. Инновацион таълим технологиялари / Муслимов Н.А., Усмонбоева М.Х., Сайфуров Д.М., Тўраев А.Б. – Т.: “Сано стандарт” нашриёти, 2015. – 81-б.
7. Ишмухамедов Р.Ж. Инновацион технологиялар ёрдамида таълим самарадорлигини ошириш йўллари /Ўрта махсус, касб-хунар таълими муассасалари ўқитувчиларининг малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш факультети тингловчилари, академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқитувчилари учун услубий тавсиялар. – Т.: ТДПУ, 2004.
8. Ala-Mutka K. Social Computing: Study on the Use and Impacts of Collaborative Content, <http://ftp.jrc.es/EURdoc/JRC47511.pdf>.
9. Ala-Mutka K., Punie Y., Redecker C. (2008a). Digital Competence for Lifelong Learning: <http://ftp.jrc.es/EURdoc/JRC48708.TN.pdf>.

# JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHDA INNOVATSION PEDAGOGIK-TEKNOLOGIYALARNI QO'LLASHNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH

*Eryigitov D.X., o'qituvchi,  
Jizzax davlat pedagogika instituti, Jizzax, O'zbekiston*

**Rezyume:** Ushbu maqolada umum ta'lim maktab jismoniy tarbiya darslarida innovatsion texnologiyalari orqali o'qituvchi va o'quvchi faoliyatiga yangiliklar kiritish va uni amalga oshirishda asosan interaktiv metodlardan foydalanilishi yoritib berilgan.

**Tayanch so'zlar:** Innovatsiya, interaktiv metodlar, innovatsion texnologiyalar, pedagogik va axborot texnologiyalar, jismoniy tarbiya, o'qituvchi, o'quvchi, maktab, dars.

**Dolzarbliqi.** Hozirgi kunda zamonaviy texnologiyalar jadal rivojlanish davrida jahon fani va innovatsiya faoliyatining yutuqlaridan keng foydalanish jamiyat va davlat hayotining barcha sohalarini izchil va barqaror rivojlantirishning, mamlakatni munosib kelajagini barpo etish bugungi kunning muhim omili bo'lib bormoqda[1].

Mamlakatimizda ta'lim tizimining moderinizatsiya qilinishi, ta'lim muassasalarida shart-sharoitlar, yuqori malakali mutaxassislariga bo'lgan ehtiyoj va talabning o'sib borishi nafaqat oliy ta'lim muassasalari balki faoliyati samaradorligida ta'sir etuvchi omillarni aniqlash, ularning innovatsion faoliyatini tashkil etish va muvofiqlashtirib borishda bugungi kunda muhim muammolarni bartaraf etishga qaratilgan talablardan biri desak mubolag'a bo'lmaydi.

Bugungi kunda ta'lim jarayonida interaktiv metodlar, innovatsion texnologiyalar, pedagogik va axborot texnologiyalarini o'quv jarayonida qo'llashga bo'lgan qiziqish, e'tibor kundan-kunga kuchayib bormoqda, bunday bo'lishining sabablaridan biri, shu vaqtgacha an'anaviy ta'limda o'quvchilarni faqat tayyor bilimlarni egallashga o'rgatilgan bo'lsa, zamonaviy texnologiyalar ularni egallayotgan bilimlarini o'zlari qidirib topishlariga, mustaqil o'rganib tahlil qilishlariga, hatto xulosalarni ham o'zlari keltirib chiqarishlariga o'rgatadi[2,3]. O'qituvchi bu jarayonda shaxsni rivojlanishi, shakllanishi, bilim olishi va tarbiyalanishiga sharoit yaratadi va shu bilan bir qatorda boshqaruvchilik, yo'naltiruvchilik funksiyasini bajaradi. Shuning uchun oliy o'quv yurtlarida malakali kasb egalarini tayyorlashda zamonaviy o'qitish metodlari-interaktiv metodlar, innovatsion texnologiyalarning o'rni va ro'li benihoyat kattadir.

**Tadqiqotning maqsadi:** Jismoniy madaniyat darslarida innovatsion pedagogik-texnologiyalarni qo'llashning samaradorligini oshirish yo'llari.

**Tadqiqotning metodlari:** Biz jismoniy tarbiya dars jarayonida qo'llash mumkin bo'lgan interfaol metodlarning ba'zilarini o'tkazish tartibi to'g'risida uslubiy ko'rsatmalarni yoritishga erishdik:

- **bumerang texnologiyasi** o'quvchilarni dars jarayonida, darsdan tashqarida turli adabiyotlar, matnlar bilan ishlash, o'rganilgan materialni yodida saqlab qolish, so'zlab bera olish, fikrini erkin xolda bayon eta olish hamda bir dars davomida barcha o'quvchilarni baxolay olishga qaratilgan.

- **blis-o'yin metodi** harakatlar ketma-ketligini to'g'ri tashkil etishga, mantiqiy fikrlashga, o'rganayotgan predmeti asosida ko'p, xilma-xil fikrlardan, ma'lumotlardan kerakligini tanlab olishni o'rgatishga qaratilgan.

- **tarmoqlar metodi** o'quvchini mantiqiy fikrlash, umumiy fikr doirasini kengaytirish, mustaqil ravishda adabiyotlardan foydalanishni o'rgatishga qaratilgan.

- **3x4 texnologiyasi** o'quvchini erkin fikrlashi, keng doirada turli g'oyalarni bera olishi, ta'lim jarayonida yakka, kichik guruh holda tahlil etib, xulosa chiqara olishi, ta'rif bera olishiga karatilgan.

- **intervyu texnikasi** o'quvchi savol berish, eshita olish, to'g'ri javob berish, savolni to'g'ri tuzishni o'rgatishga qaratilgan.

- **ierarxiya texnikasi** oddiydan murakkabga, murakkabdan oddiyga o'tish usullarini ko'llash orqali ularni mantiqiy, tanqidiy, ijodiy fikrlashga o'rgatishga qaratilgan.

**Natija va uning muxakomasi.** Pedagogik texnologiya va pedagog mahoratiga oid bilim, tajriba va interaktiv metodlar o'quvchilarni bilimli, yetuk malakaga ega bo'lishlarini ta'minlaydi.

Innovatsiya (inglizcha innovation) - yangilik kiritish, yangilikdir. Innovatsion texnologiyalar pedagogik jarayon hamda o'qituvchi va o'quvchi faoliyatiga yangilik, o'zgarishlar kiritish bo'lib, uni amalga oshirishda asosan interaktiv metodlardan to'liq foydalaniladi. Interaktiv metodlar bu jamoa bo'lib fikrlash, o'zaro harakat qilmoq deb yuritiladi, ya'ni pedagogik ta'sir etish usullari bo'lib ta'lim mazmunining tarkibiy qismi hisoblanadi. Bu metodlarning o'ziga xosligi shundaki, ular faqat pedagog va o'quvchilarning birgalikda faoliyat ko'rsatishi orqali amalga oshiriladi.

Bunday pedagogik hamkorlik jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ularga quyidagilar kiradi[4]:

- o'quvchining dars davomida befarq bo'lmaslikka, mustaqil fikrlash, ijod etish va izlanishga majbur etishi;

- o'quvchilarni o'quv jarayonida bilimga bo'lgan qiziqishlarini doimiy ravishda bo'lishini ta'minlashi;

- o'quvchining bilimga bo'lgan qiziqishini mustaqil ravishda har bir masalaga ijodiy yondoshgan holda kuchaytirishi;

- pedagog va o'quvchining hamisha hamkorlikdagi faoliyatini yuritilishi.

Pedagogik texnologiyalar masalalari, muammolarini o'rganayotgan o'qituvchining fikricha, pedagogik texnologiya bu faqat axborot texnologiyasi bilan bog'liq, hamda o'qitish jarayonida ko'llanishi zarur bo'lgan texnik vositalar, kompyuter, masofali o'qish, yoki turli xil texnikalardan foydalanish deb belgilanadi.

Bizning fikrimizcha, pedagogik texnologiyannng eng asosiy negizi bu o'qituvchi va o'quvchining belgilangan maqsaddan kafolatlangan natijaga hamkorlikda erishishlari uchun tanlagan texnologiyalariga bog'liq deb xisoblaymiz.

O'qitish jarayonida, maqsad bo'yicha kafolatlangan natijaga erishishda qo'llaniladigan har bir ta'lim texnologiyasi o'qituvchi va o'quvchi o'rtasida hamkorlik faoliyatini tashkil eta olsa, har ikkalasi ijobiy natijaga erisha olsa, o'quv jarayonida o'quvchilar mustaqil fikrlay olsalar, izlansalar, tahlil qila olsalar, o'zlari xulosa qila olsalar, o'zlariga, sinfga, sinf esa ularga baho bera olsa, o'qituvchi esa ularning bunday faoliyatlari uchun imkoniyat va sharoit yarata olsa, bizning fikrimizcha, ana shu, o'qitish jarayonining asosi hisoblanadi.

Har bir dars, mavzu, o'quv predmetining o'ziga xos texnologiyasi bor, ya'ni o'quv jarayonidagi pedagogik texnologiya bu yakka tartibdagi jarayon bo'lib, u o'quvchining extiyojidan kelib chikkan holda bir maqsadga yo'naltirilgan, oldindan loyihalashtirilgan va kafolatlangan natija berishiga qaratilgan pedagogik jarayondir.

O'qituvchi va o'quvchining maqsaddan natijaga erishishida qanday texnologiyani tanlashlari ular ixtiyorida, chunki har ikkala tomonning asosiy maqsadi aniq natijaga erishishga qaratilgan, bunda o'quvchilarning bilim saviyasi, sinf характери, sharoitga qarab ishlatiladigan texnologiya tanlanadi.

Shu bilan bir qatorda o'qitish jarayonini oldindan loyixalashtirish zarur, bu jarayonda o'qituvchi o'quv predmetining o'ziga xos tomonini, joy va sharoitni, texnik vositalarni, eng asosiysi, o'quvchining imkoniyati va extiyojini hamda hamkorliqdagi faoliyatni tashkil eta olishini hisobga olishi kerak, shundagina, kerakli kafolatlangan natijaga erishish mumkii.

O'qitish jarayonida o'quvchilarga shaxs sifatida qaralishi, pedagogik texnologiyalar hamda zamonaviy metodlarni qo'llanilishi ularni mustaqil, erkin fikrlashga, izlanishga, har bir masalaga ijodiy yondoshish mas'uliyatni sezish, tahlil qilish, o'qishga, fanga, va o'zi tanlagan kasbiga bo'lgan qiziqishlarini kuchaytiradi.

Bunday natijaga erishish amaliyotda o'quv jarayonida innovatsion va axborot texnologiyalarni qo'llashni taqozo etadi.

**Xulosa** qilib aytganimizda o'qitish jarayonini samarali va natijali bo'lishini ta'minlashga yo'naltirilgan quyida keltirilgani interfaol uslublari o'quvchilarning darslarini o'z vaqtida, samarali o'zlashtirishlarida muhim ahamiyat kasb etib dars samaradorligi yanada oshadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. "O'zbekiston Respublikasi innovatsion rivojlanish vazirligini tashkil etish to'g'risida" gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 29 noyabrdagi farmoni Jizzax xaqiqati gazetasi 2017 y 2-dekabr.

2. Kenjaboev A.T. "Axborot kommunikatsiyasi texnologiyalari" (o'quv qo'llanma) Toshkent. 2017 y.

3. Yo'ldoshev J.G'., Usmonov S.A. Pedagogik texnologiya asoslari: -T.: «O'qituvchi», 2004 y.

4. Ishmuhamedov R., Abduqodirov A., Pardaev A. Ta'limda innovatsion texnologiyalar. Ta'lim muassasalari pedagog-o'qituvchilari uchun amaliy tavsiyalar. Toshkent: 2008y.

**UDK796.4**

## **YENGIL ATLETIKACHI AYOLLARNING JISMONIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGINI OSHIRISHGA DOIR**

*Sabirova N.R., o'qituvchi, Yusupov J.N., tadqiqotchi,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

***Annotatsiya.** Maqola malakali ayol sprintchilarning individual xususiyatlarini doimiy nazorat qilib, ularning sport va jismoniy mahoratlarini maksimal darajada rivojlantirishga va aniq nomutanosibliklarni bartaraf etishga qaratilgan*

***Kalit so'zlar:** ayol, mashg'ulot, yuklama, sprinter, raqobatdosh, jismoniy faollik, tezlik, chidamlilik tayyorgarlik.*

**Tadqiqotning dolzarbligi.** Yuqori malakali ayol spintchilarning o'quv effektlarini individual xususiyatlarni maksimal darajada rivojlantirishga yo'naltirish va tayyorgarlik tarkibidagi aniq nomutanosibliklarni bartaraf etish. Texnologiyalar taraqqiy etayotgan ayni bugungi kunda butun insoniyatning imkoniyatlari ortib, jamiyat hayotini yengillashtirdi. Harakatlar amplitudasi kamayib, bo'sh vaqt hajmi ortishi, kamharakatlilik jismoniy faollikning tez sur'atda kamayib ketishiga olib keldi. Bizni o'rab turgan qobiq, tabiat omillarining ta'siri zamonaviy hayot ritmi, doimiy agressiv mikroorganizmlarning bo'lishi inson organizmini zaiflashtirdi. Organizmning himoya qobig'ini mustahkamlash ovqatlanish me'yori shuning bilan birga turli kasallik alomatlarini davolash, imunitetni ko'tarish va mustahkamlashga qaratilgan amaliyotlar va jismoniy faollik mana shuning uchun ham ahamiyatli. [1] Bu holatning ko'rinishi ko'proq ayollar orasida uchradi. So'nggi yillarda ayollarni sportga jalb qilish zarurati keskin sur'atlarda oshdi desak yanglishmagan bo'lamiz. Shuning uchun ham mutaxassislarning diqqat-e'tiborlari ularning tayyorgarligi xususiyatlariga, ularning jismoniy imkoniyatlari darajasini ko'tarish, sog'lom ona va sog'lom oila barpo etishga yo'naltirildi. Bunday yondashuv o'z-o'zidan ayol sportchilarning rekord darajasining o'sishiga, hattoki erkaklar rekordlaridan qolishmaydigan natijalarga erishishiga olib keldi. Ayollar sporti o'z o'rnini va mavqeyini kuchaytirdi. Ayniqsa sportning malikasi hisoblangan "Yengil atletika" da ham qisqa masofalarga yuguruvchilarni modernizatsiya qilishning obyektiv ehtiyojlari va dominant yuklar ta'siri ostida ayol tanasida adaptiv jarayonlarning dimorfik xususiyatlariga o'quv effektlarining yetarligini ta'minlaydigan innovatsion individuallashtirish texnologiyalarga bo'lgan qiziqish ortdi. Ayollarning organizmi erkaklarning organizmidan bir qator morfologik va funksional xususiyatlari bilan ajralib turadi. Bu xususiyatlar birinchi navbatda eng buyuk biologik vazifa onalik bilan bog'liq. [2]

**Tadqiqotning maqsadi.** Malakali ayol sprint yuguruvchilarga individual yuklamalar berish orqali yillik mashg'ulot rejalarini ishlab chiqish

Erkaklar va ayollarni uzoq muddatli o'qitish jarayonida o'quv yuklamalarining mazmuni, hajmi va intensivligini birlashtirish jarayoni kuzatildi. Mashg'ulotlar jarayonida murabbiy va sportchi o'rtasida doimiy muloqot o'rnatiladi. [3] Sport mashg'ulotlarini olib borayotganda qo'shimcha ravishda, umumiy qoidalarga tayanib qolmay, balki faqat ayollar uchun xos bo'lgan xususiyatlarni hisobga olish darkor. Asosan qisqa masofaga yuguruvchilarning chidamliligi va harakatlar samaradorligiga ta'sir qiluvchi yetakchi xususiyatlar va ko'rsatkichlar:

a) morfologik xususiyat - bunda oyoq uzunligining tana uzunligiga nisbati, mutlaq oyoq uzunligi, mushak massasining og'irligi inobatga olinadi

b) tezlikka chidamlilik- 1 s ga, kuch darajasidan, maksimal quvvat darajasiga yetish vaqti, portlash kuchi maksimal darajasiga aytiladi.

c) integral - oxirgi 40 m masofada yugurish vaqti, oxirgi 20 m masofada qadam chastotasi va qadam moduli sport natijalari bilan ishonchli aloqaga ega ko'rsatkichlar.

**Tatqiqot natijalari va muhokamasi.** Yuqori malakali ayollar sprinterlarini tayyorlash jarayonida asosan sport natijalarining morfologik, dinamometrik va tezlik xususiyatlarining yuqori bo'lishi mashg'ulot jarayonlarini tashkil etishda har bir sprinterga individual yondashuv zarurligini belgilaydi. Har bir yuguruvchining individual raqobatbardosh modelni ishlab chiqishda ularning raqobatbardoshlik ko'rsatkichlari tahlil qilinadi va 3 asosiy sportchi guruhlari aniqlanadi. [3] Ular quyidagilar:

- a) pog'onalarni bosib o'tishda ustunlik;
- b) qadamlarning chastotasi bo'yicha;
- c) yugurish tezligining asosiy tarkibiy qismlarining muvozanatli nisbatini namoyish etish

Raqobatbardoshlikda istiqbolli modeliga erishish uchun beriladigan yuklamaning ma'lum bir taqsimlanishi, uning hajmi va intensivligi, shuning bilan birga har bir shug'ullanadigan sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilish kerakligi mutaxassislar uchun sir emas. Yuqori malakali qisqa masofaga yuguruvchi ayol sprinterlarining jismoniy va maxsus kuch tayyorgarligini yuqori darajaga ko'tarish uchun maxsus sinovlar mavjud[4].

-30-60-100 metr masofalarni bosib o'tish natijalari ya'ni bajarish vaqti bo'yicha qadamlar sonining hajmi va bir joyda o'n marta sakrash;

-oyoq va mushaklarning portlash kuchini baholaydigan ko'rsatkichlar.

Sportchilarning tayyorgarligini sezilarli darajada individualizatsiya qilish va shu bilan uning samaradorligini oshirishga imkon beradigan asosiy vosita - bu amaliyotda metrologik jihatdan sog'lom sinovlarni va bir nechta regressning ishlab chiqilgan tenglamalarini qo'llashdir. Yuguruvchilarning yillik sikllarida mashg'ulotlarni olib borishning o'ziga xos xususiyatlari kuchli mashqlarning asosiy qismi 8-10 hafta davom etadigan maxsus bosqichlarda amalga oshiriladi. Yuqori malakali qisqa masofaga yuguruvchilarning tayyorgarlik davrining birinchi bosqichi noyabr-yanvar oylariga to'g'ri keladi. Bu bosqichda o'rtacha maxsus kuch tayyorlash 45,5% amalga oshiriladi. Ikkinchi tayyorgarlik bosqichi mart-aprel oylarini o'z ichiga qamraydi. Asosan bunda quvvat yukining hajmi tezkor energiya vositalarining umumiy hajmidan o'rtacha 25,1% ni tashkil qiladi. Fevral, iyun-avgust oylari raqobat davrlaridir. Raqobat davrlarida erishilgan darajani saqlab qolish uchun maxsus kuch mashg'ulotlari o'tkaziladi. Bu yiliga o'rtacha 3,1% deganidir. Shuningdek 2-3 hafta o'tgach sportchilarning vaqt bo'yicha to'plangan hajmli kuch yuklamalari, yuguruvchilarning maxsus kuchga tayyorgarligini 100 m ga yugurishda sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu ta'sirning namoyon bo'lish davomiyligi 7-10 haftaga to'g'ri keladi va asosan tabiatda individualdir. Yuqori malakali yuguruvchilarni qisqa masofaga tayyorlashda pedagogik kuzatuv ma'lumotlari natijasida makrosikl bo'yicha individual qaror qabul qilish algoritmiga asoslanib, yil davomida o'quv jarayoni dasturi ishlab chiqiladi va sportchilarning maxsus tayyorgarligi darajasi dinamikasining tegishli modeli va har 100 m ga yuguruvchilarga beriladigan yuklamaning hajmi yillik siklda ratsional miqdordagiga taqsimlanadi. Bu sportchilarning jismoniy salohiyati ko'rsatkichlarining rejalashtirilgan o'sishini ta'minlaydi, natijada asosiy masofani oldingi yilga nisbatan o'rtacha 0,18 sekundga kamayishiga yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, malakali yuguruvchilarni tayyorlash asosiy yo'nalishlarining amaliyligi, ularning maxsus tayyorgarligini baholashda ishlatilgan ma'lumot ko'rsatkichlari, yig'ilgan ma'lumotlarning ob'yektivligi va ishonchliligidir. Individual raqobatbardosh faoliyatning tarkibiy qismlarini shakllantirish, uning metodologiyasini ishlab chiqish faoliyat samaradorligini kafolatlaydi. Har bir murabbiy yil davomida har bir yuguruvchining individual yuklamasini tuzishi, uni haftalar va oylar bo'yicha umumlashtirishi va olingan ma'lumotlarni yillik hajm bilan taqqoslashi kerak. Shunda berilgan yuklamaning samaradorligi oshadi. Rejalashtirilgan sport mashg'ulotlarining natijalari kelgusi mavsumning eng muhim musobaqalarida aniqlanadi, olingan natijalarga qarab, raqobatbardosh faoliyatning individual modellari ishlab chiqiladi. Murabbiy tomonidan rejalashtirilgan natijaning o'sishi maqbul bo'lishi kerak, chunki haddan tashqari oshirib yuborilgan natijalar sportchi va murabbiyni mashg'ulotlarni olib borishga noto'g'ri yo'naltiradi, kam baholanadiganlarni esa individual imkoniyatlarni to'liq amalga oshirishga imkon bermaydi. Har bir sportchining individual xususiyatlari, raqobatbardosh faoliyatning tarkibiy qismlari, ularning tayyorligi, tebranishlarining ehtimoliy chegaralari va turli xil xususiyatlarning kompensatsion

qobiliyatlari o'rtasida bog'liqlik aloqalarini o'rnatish lozim. Shuningdek, murabbiy yuguruvchining jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda, maxsus tayyorgarlikning eng muhim ko'rsatkichlari aniqlanishi kerak. Birinchi o'rinda maxsus tayyorgarlikning darajasi, o'sishi qiymatini aniqlash ham muhimdir. Murabbiy tezkor kuch turlariga ixtisoslashgan sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasining to'g'ri o'sishini ta'minlamas ekan, unda hech qachon yuguruvchidagi texnik mahoratni oshirish va raqobatbardosh mashqlar tezligini (kuchini) oshirish muammolarini hal qila olmaydi. O'z navbatida yuguruvchining maxsus ish qobiliyati darajasining zaruriy o'sishini ta'minlash uchun maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarini qo'shib yubormasdan, alohida-alohida tanlash kerak. Beriladigan yuklamalarning ijobiy ta'siriga erishish, boshlang'ich yo'nalishlarning ayrim yuklamalariga xos bo'lgan antagonistik (raqobatbardosh) munosabatlarni bartaraf etish uchun, ularning ketma-ketligini va yillik sikl tizimida mantiqiy davomiylik aniqlanadi. Aynan shu davomiylik asosida biz turli xil ustuvor yo'nalishdagi mashqlar paytida sportchilarning holati dinamikasini hisobga olib, ularning tuzilishini ishlab chiqamiz. Bu nazorat ob'yektini ya'ni sportchining holati kerakli vaqtda eng funksional holatga keltirish uchun mashg'ulot yuklamasini o'zgartirishga imkon beradi. Sportchilarni doimiy nazorat qilish va ularning holati va moslashuv jarayonlari dinamikasini oqilona boshqarish uchun yo'nalishlar va hajmlarda yetarli bo'lgan o'quv yuklamalaridan foydalanish lozim va sportchining tayyorgarligining ortda qolgan tomonlarini o'rtacha darajaga ko'tarish kerak. Ayollarning individual imkoniyatlariga mosligini bilish uchun yengil atletikaning tezkor sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarda mashqlar tarkibining tarkibini va makrosiklini to'g'ri va maqsadli tashkil etish kerak. Bu raqobatbardosh mashqlarning tezligi, kuchini oshirishda tubdan rivojlanishni ta'minlaydi.

**Xulosa.** Bizning fikrimizcha, yuqori toifadagi sportchilarni tayyorlashda, tayyorgarlikning kuchli tomonlarini rivojlantirishga (o'rtacha guruhdan yuqori) va rivojlanishdan ortda qoladigan fazilatlarni ushbu malaka guruhining o'rtacha guruh ko'rsatkichiga qadar ko'tarish kerak. Sportchilar uchun individual mashg'ulot dasturlarini tuzish uchun asos bugungi kunda odatiy holda yuklangan maksimal hajmni yaratish bilan bir qatorda, dasturlashtirilgan motorli harakatlar, aniq va o'z vaqtida mashq qilish ta'sirini to'g'ri tashkil etish orqali erishish mumkin.

Shu sababli, sportchilarni o'quv jarayonini shakllantirishning semantik yo'nalishi nafaqat istiqbolli texnologik yechimlarni ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etishni, balki uning sport ko'rsatkichlari va sportning uzoq umr ko'rish imkoniyatlarini oshirish bilan birga, kelajakdagi ona - sportchining sog'lig'ini saqlashni ham ta'minlashi kerak.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. А.Ф.Крефф. М.Ф. Каню «Женщина и спорт» Москва «Физкультура и спорт» 1986 г
2. A.R.Nurullayev "Jismoniy tarbiya va sport-xotin qizlar salomatligining garovidir" nomli maqolasi." Boshlang'ich ta'lim va jismoniy madaniyat yo'nalishida sifat va samaradorlikni oshirish: muammo va yechimlar. Toshkent 2017
- 3.M.J. Abdullayev "O'rta va uzoq masofalarga yuguruvchilar uchun murabbiyning kasbiy pedagogik faoliyati" Durdoni naashriyoti-2015
4. Артынюк А. Длина и частота шагов во время бега / А. Артынюк // Легкая атлетика. 1973. - № 10. .

## **ЎҚУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАХЛИЛИ**

*Расулов З.П., мустақил тадқиқотчи, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

**Резюме:** Ушбу мақола ўқувчилар жисмоний сифатларини ривожлантириш борасидаги тадқиқотлар психологик қиёсий таҳлил орқали ёритилган. Бўлажак спорт тренерларининг касбий салоҳиятини ўстиришида зарурий билим ва малакаларни ошириши бўйича жисмоний сифатларнинг айрим назарий тадқиқотлари таҳлил этилган.

**Калит сўзлар:** Умумий ва махсус жисмоний сифатлар, куч, эгилувчанлик, динамика, тезкорлик, чидамкорлик, спорт, спортчи, ҳаракат, малака, координация.

Жисмоний тарбия ва спорт инсонни жисмоний ривожланиши, унинг онтогенетик тараққиётида жисмоний сифатлари, морфофункционал ва психологик имкониятларининг

ўзгариш қонуниятлари билан боғлиқдир.

Жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёни турли ёшдаги ўқувчиларни жисмоний тарбия тизимининг устивор ва ажралмас қисмига мансубдир. Кўпгина тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ушбу сифатларни ривожлантириш самарадорлиги ҳаракат малакаларига ўргатиш муддати ва шу малакаларни ўзлаштириш суръатини белгилайди.

Жисмоний тайёргарлик умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш жараёнини ўз ичига олади.

Мутахассис-олимларнинг фикрига кўра, дастлабки тайёргарлик босқичида шуғулланаётган ёш гимнастикачиларда шу ёшда қулай кечадиган жисмоний сифатларни, жумладан, тезкорлик-куч, эгилувчанлик, чаққонлик ва алоҳида координацион сифатларни ривожлантириш зарур.

Ушбу жисмоний сифатларни ривожлантиришда қайси бирига устунлик билан ёндошиш масаласида мутахассислар фикри турлича. Бир гуруҳ мутахассислар тезкорлик, куч-тезкорлик сифатлари ва координацион қобилиятга урғу бериш лозимлигини таъкидлайдилар. Улар шу сифатларга устунлик берилишини болаларнинг ёш хусусиятига мутаносиб эканлиги билан изоҳлайдилар. Бошқа бир гуруҳ олимлар жисмоний сифатлар ўртасидаги узвий боғлиқликни эътиборга олган ҳолда, мазкур ёшдаги болаларда барча сифатларни баровар ривожлантириш муҳимлигига эътибор қаратадилар.

Шу билан бир қаторда бошланғич синф ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг асосий жисмоний сифатларини турли йўналишда, жумладан гимнастик элементларга мос йўналишда ўрганиш бўйича ўтказиладиган тадқиқотлар деярли йўқ эканлиги кузатилди.

Куч ва куч-тезкорлик сифатларини тарбиялаш. Ўқувчиларни жисмоний тарбия дарслар амалиётида куч сифати бекиёс аҳамиятга эгадир. Ўқувчи қандай ҳаракат (чопиш, сакраш, ўтириш, осилиш, улоқтириш, гимнастик снарядларда машқ бажариш ва ҳ.к.) қилмасин шу ҳаракатнинг самарадорлиги куч билан боғлиқдир. Қолаверса куч ҳаётини зарур тайёргарлик жараёнида асосий омил бўлиб хизмат қилади. Ю.В.Менхиннинг ишларида ўқувчиларнинг куч тайёргарлиги билан мураккаб гимнастик элементларни ўзлаштириш ўртасида узвий боғлиқлик борлиги эътироф этилган.

Айрим тадқиқотчилар тарбиялаш мушкулроқ бўлган нисбий кучни техник натижаларга ижобий таъсир этишини аниқлаганлар. Л.В.Кобзарнинг таъкидлашича, ёш улғайган сари нисбий кучнинг ривожланиши сусайиш билан изоҳланади. Лекин, бу ҳолат ўзга жисмоний сифатларнинг (шу жумладан ўзга куч сифатларини ҳам) максимал шаклланганлиги билан баргараф этилиши мумкин.

Аксарият мутахассисларнинг эътироф этишича, куч тайёргарлигига болалик ва ўсмирлик ёшдан бошлаб эътибор қаратиш лозим. Болалиқдан бошлаб нафақат умумий куч тайёргарлигини шакллантириш даркор, балки махсус куч сифатларини ҳам ривожлантириш мақсадга мувофиқдир.

М.Д. Журавин таклифига кўра куч тайёргарлигига кичик ёшдаги ўқувчилар машғулотларда ҳам урғу бериш лозим, лекин бундай ёндошув умумий жисмоний тайёргарлик доирасидан чиқиб кетмаслиги маъқул.

Айрим олимлар кучни ривожлантиришнинг энг қулай даври 7-9 ва 13-17 ёшларга тўғри келиши керак деб таъкидлайдилар.

Қайд этилган маълумотлардан кўриниб турибдики, куч сифатларини ривожлантиришга қаратилган машқларни табақалаштирилган тарзда болалар ва ўсмирлар машғулотларида тўла-тўқис қўллаш мумкин. Шу билан бир қаторда эътиборли жойи шундаки, 6-10 ёшли ўқувчи болаларда куч сифатларини қайси тартиб ва йўналишда ривожлантириш зарурлиги етарли даражада исбот қилинмаган.

Кўпчилик олимлар, тезкорлик-куч қобилиятларини ўрганиш натижасида уларни шиддатли ўсиши 9-10 ёшдан бошланиб, 13-14 ёшгача давом этади деган хулосага келишган.

Кичик ёшдаги мактаб ўқувчиларида тезкорлик-куч қобилиятлари муайян ҳаракат малакаларини ижро этишда максимал мушак кучини қисқа вақт оралиғида намоён бўлиши билан изоҳланади.

Жисмоний тайёргарлик шакллантириш доирасида тезкорлик сифатини ривожлантириш алоҳида аҳамиятга эгадир. Чунки айнан ҳаракат тезкорлиги нафақат мактаб дастурини ўзлаштиришга юқори спорт натижаларига эришиш имкониятини яратади, балки бундай йўналишда кечадиган жараён болаларга кейинчалик спорт турларида ўз ифодасини топади. Қатор мутахассисларнинг фикр билдиришича, тезкорлик сифатини ривожланишнинг энг қулай даври 9-13 ёшга тўғри келар экан. Тезкорлик сифатининг салмоғи куч ва тезкорлик-куч сифатларига боғлиқдир. Бинобарин, шуғулланаётган болаларда ушбу сифатнинг етарли даражада шаклланмаганлиги келажакда уни тиклаш имконини бермайди.

Маълумки, ҳаракат тезлигини ривожлантириш самарали воситалардан бири югуришдир. А.И. Кравчук ва Ж.К. Холодовлар максимал ва максималга яқин тезкорликни ривожлантириш учун 20 м дан 60 м гача югуриш воситасини таклиф этадилар. Лекин, бундай машқлар таъкидлашича, ҳажм жиҳатидан кўп бўлиши тавсия этилмайди. Айрим тадқиқотчилар максимал тезликда югуриш болалар организмига ҳар доим ҳам ижобий таъсир этавермайди деган хулосага келишган.

С.С. Коровин - тезкорликка оид машқлар ўз амплитудаси ва моҳияти жиҳатларидан ўргатилаётган ҳаракат малакасига яқин, турдош бўлгани мақсадга мувофиқдир дейдилар. Уларнинг фикрига кўра, бу борада ўргатилаётган ҳаракат техникасига яқин ёки мос ҳаракатли ўйинларни қўллаш мумкин.

6-10 ёшдаги ўқувчиларни жисмоний тарбиясида чидамкорлик сифати ҳам ўзига хос, ўта муҳим хусусиятга эгадир.

Чидамкорлик – бу машқларни кўп марта такрорлаш натижасида вужудга келадиган толиқиш аломатларига қарши таъсир кўрсатувчи сифатдир. Айрим тадқиқотларда куч чидамкорлиги ва аста кечадиган кучни гимнастик машқларни муваффақиятли ижро этишдаги аҳамияти исботлаб берилган.

Л.П.Семёнов, А.Г.Трифонов, А.П.Колосов, В.М.Смолевский, Ю.Г.Гавердовский-ларнинг назарига биноан, ёш ўқувчиларнинг статик элементларни маҳорат билан ижро этиш кўникмасига эга бўлмаганидан, улар жисмонан етук эмаслигидан деб изоҳланади. Тажриба шуни кўрсатадики ўқитувчилар аксарият ҳолларда статик машқларга ўргатишни юқори синф дастури бўйича шуғулланиш даврида бошлайдилар. Аммо юқорида таъкидланганидек, куч тайёргарлиги, шу жумладан, статик куч машқларига ҳам, болалик ёшдан эътибор қаратиш зарур. Ушбу мутахассис-олимларнинг фикрига мувофиқ, болалик ёшидаги ҳам мураккаб статик элементларни муваффақиятли ўзлаштиришлари мумкин. Ю.В.Менхиннинг тадқиқотлари шуни кўрсатадики, 2-3 йил шуғуллангандан сўнг ва етарли жисмоний тайёргарликка эришгандан кейин статик машқларга ўргатиш ижобий натижа беради. Бунинг учун ёш гимнастикачилар даставвал эришган етарли махсус жисмоний тайёргарликка эга бўлишлари лозим.

Юқорида зикр этилган муаллифлар фикрларидан шу келиб чиқадики, иқтидорли ёш гимнастикачиларни тайёрлаш ва келажакда гимнастик кўпкураш машқларини муваффақиятли ижро этишда муҳим бўлган махсус чидамкорликни мукамал шакллантириш учун 6-9 ёшли гуруҳда шуғулланувчи болаларда умумий чидамкорликни ривожлантириш зарурдир.

Бошланғич синф ўқувчиларни координацион қобилиятларини ўрганиш масалалари А.А.Анищенко, М.Д.Журавина, каби тадқиқотчилар ишларида ўз аксини топган.

Н.А.Бернштейн, А.С.Жуков, В.И.Лях, П.К.Благушларнинг тадқиқотларида координацион қобилиятни қисман акс эттирувчи ритмни хис қилиш ва уни ўзлаштириш масалалари аҳамиятли муаммо сифатида ўрганилган.

Қайд этилган адабиётлар таҳлили шундан дарак берадики, болаларнинг кичик ёшдан бошлаб юксак спорт натижаларига эришиб келаятганлиги уларнинг ҳаракат имкониятлари улкан эканлигини исботлайди. Ана вазиятни эътиборга олган ҳолда кўпгина мутахассислар жисмоний сифатларни ривожлантириш суръати болалиқдан бошлаб жадаллаштирилиши лозимлигига аҳамият қаратишади. Яна бошқа бир гуруҳ олимлар кичик мактаб ёшидаги болаларда барча сифатларни бир маромда тарбиялаш зарурлигига эътибор қаратиш билан



бир каторда, 6-7 ёшда ҳаракат тезлиги, эгилувчанлик, эпчиллик ва статик кучни, 8-9 ёшли болаларда эса тезкорлик, эпчиллик, статик кучни ривожлантиришга урғу бериш муҳимлигини таъкидлайдилар. Дикқатни тортадиган жойи шундаки, кўпгина тадқиқотлар жисмоний тайёргарликнинг асосий таркиби ва фундаментал ўзгариши айнан дастлабки тайёргарлик босқичида амалга ошишини исботлайди.

#### Фойдаланган адабиётлар

1. Гимнастика. ЖТИ учун дарслик., узбек тилига таржима. Тошкент, «Ўқитувчи», 1982 й.
2. Ефименко А.И. ва бошқалар. Гимнастика дарсининг самарадорлигини ошириш усуллари. Тошкент., ЎзДЖТИ, 1995 й, 100 б.
3. Ефименко А.И. Саф машқлари ва уларни ўргатиш методикаси. Тошкент., ЎзДЖТИ, 1990 й, 40 б.
4. Ефименко А.И. Умумривожлантирувчи машқлар ва уларга оид атамалар, Тошкент., ЎзДЖТИ 1992 й, 25 б.
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике, Москва., ФиС, 1989 й, 75 б.
6. Каримов М.К. Хореография машқлари ва бадий гимнастика. Ўқув кўлланма. ЎзДЖТИ . Тошкент., 2003 й.
7. Каримов М.К. Упражнения хореографии и художественной гимнастики. Учебное пособие. Тошкент., 2003 г.
8. Юлдашев К.К. Гимнастика дарсларида ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш., Тошкент., ЎзДЖТИ, 1995 й, 105 б.
9. Смолевский В.М., ва бошқалар. Гимнастика в трех измерениях., Москва. ФиС, 1979 й.
10. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Москва., ФиС, 1983 г., стр – 223.

### РЕСПУБЛИКАМИЗДА КУРАШ СПОРТ ТУРИ ИЛМИЙ-МЕТОДОЛОГИК ТАМОЙИЛЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ

*Қосимов У., доцент, Қулбулов Ф.Н., доцент,  
ЎзРЖТ ва СВ ҳузуридаги ЖТ ва СБМИМТ, ҚТ ва МО  
маркази Самарқанд филиали, Самарқанд, Ўзбекистон.*

***Аннотация:** Халқимиз кураш тушиши қонун-қоидалар одобини унитиши сари йўл тута бошлаган эди. Истиқлол эса миллий курашимизни қайта тугилиши ҳамда жаҳон бўйлаб кенг оммавий бўлиб кетиши учун катта имкониятлар эшигини очиб берди. Энди ёшларимиз боболаридан кураш тушиши сир-асрорларини ўргана бошладилар. У ҳақдаги адабиётлар ва турли ривоятларни қизиқиши билан ўқийдиган бўлдилар. Мумтоз меросимиз дурдоналари ичида кураш тушиши одоби ҳақида ёзилганлари ҳам талайгина.*

***Калит сўзлар:** Кураш, мусобақа, Ўзбек кураши, конференция, Хотамия, Футувватномаи султоний, Ахлоқи мухсиний.*

**Кириш.** Мустақилликка қадар бизнинг курашимиз Ўзбекистон ҳудуди ичида иккига, яъни Бухорача ҳамда Фарғонача усулдаги кураш деб номланар ва икки зонага бўлиниб шуғулланиб, мусобақалар ўтказиб борилар эди. 1991-йилдан бошлаб мустақилликка эришгандан кейин Юртбошимизнинг берган эътиборларига асосланиб Бухорача усулда Тошкентда қурилган “Жар” спорт аренаси ва унда ўтказилган жаҳон чемпионати, хотира турнирлари президент кубоглари мисол бўла олади. Курашга бўлган эътиборлар асосида Журақул Турсунов ва Комил Юсуповлар томонидан ишлаб чиқилган қонун-қоидалар асосида ва ҳакамлик қилиш, мусобақада бўладиган барча ишловлар аниқ ва тушунарли асосида ўйлаб топилди.

**Тадқиқот мақади:** Ўзбек курашига ва қизиқиб борувчи ёшларимиз сони кундан кунга кўпайиб бормоқда. Буни янада ривожлантириш учун хориж ёшлари учун ёзма, семинарлар, илмий-назарий анжуманлар ташкиллаштириш тушунтириш тарғибот-ташвиқот ишларини янада кўчайтириб бориш Комил Юсупов томонидан яратилган «Ўзбек Кураши» китобини хориж тилида чоп қилдириб уларнинг онгига сингдириб бориш. Хориж ёшларидан Самбо, Дзю-до, Эркин кураш билан шуғулланиб бораётганларни ўзбек курашига йўллаш ва шулар орасидан мурабийлар ва ташкилотчилар чиқариб бориш. Шу борада ҳам назарий ҳамда амалий машғулотларни тўғри йўлга қўйиш, Спорт мактабларида кураш соатларини жадвалга киритиш тугарақлар ташкил қилиш, яхши спортчиларни танлаб олиб, малакасини ошириш учун Ўзбекистонга йўллаш. Малака ошириш курсларни мактаб институтларини ташкил

қилиш ва секин-аста ҳар қайси хориж мамлакатларида машғулотлар очик гиламларда ўртоқлик учрашувларини ўтказиб бориш ўз юртида малака ошириш курслаини ташкил қилиб семинар конференциялар ва бошқа шароитига қараб ўзларида ташкиллаштириб бориш орқали Ўзбек кураши ҳам ўзимизда ҳам хориж юртларида ривожлантириб бориш. Ҳар бир юртда бошқа спорт турлари қандай ривожланиб бораётган бўлса, Ўзбек кураши ҳам худди шундай ўз йўлини топиб тўғри изга тушиб кетди.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси:** Йиллар давомида халқимизнинг миллий спорт турларидан бири сифатида донг аратган кураш собиқ советлар даврида келиб муайян даражада хотиралардан кета бошлади. Унинг ахлоқий - тарбиявий таъсири ёшларимизга етиб бормайдигант бўлди. Узоқ йиллар давомида халқимизнинг энг севимли ва фахрли спорт турларидан бири бўлган кураш ҳам сув юзига чиқди ҳам айни дамда жаҳон бўйлаб кенг айланмоқда. Курашни ёшларимиз ўртасида яна ҳам кенгроқ оммавийлаштириш учун унинг тарихига ҳам назар солиб бу борадаги мавжуд сарчашмаларни ҳам кенгроқ тарғиб ва ташвиқ этишимиз лозим. Хусайн Воиз Кошифий XV асрнинг энг буюк алломаларидан ҳисобланади. Унинг мероси турли соҳаларини қамраб олади ва ҳозирги ёшларни баркамол шахс этиб тарбиялашга катта ёрдам беради. Унинг яратмаларида жамоа ҳаётнинг турли қиррали ўз ибтидосини топиб келган унинг айниқса «Футувватнома султоний», «Ахлоқи мухсиний» ва «Хотамия» номли асарлари ҳаётнинг турли жабҳалари кенг қамраб олганлиги билан эътиборлидир. Ижодкорнинг «Футувватномаи султоний» асарида кураш санъати ва ундаги устозу шогирд анъаналари борасида жуда қимматли маълумотлар келтирилганки, майдонда кураш тушишнинг ихтиёр этган ёшлар ҳамда уларнинг мураббийларига катта назарий ва амалий ёрдам беради. «Футувватномаи султоний»да кураш тушиб устозлик даражасига этганлар ҳамда уларнинг устозлик хислатлари жуда кенг маълумот берилган. Кошифий асарида кураш устозларнинг одобини ўн икки гуруҳга булади. Уларнинг ҳар бири жуда муҳим ва айни вақтда устознинг маънавий қиёфасини белгилаб беришда жуда муҳим роль ўйнаган. Улар қуйидагидардан; биринчиси шулки ўзи поку бемиллат бўлиши лозим, иккинчи шогирдларини покликка ҳидоят қилмоғи лозим, учинчиси, бахл бўлмаслиги ва шогирдларидан ҳеч нарсани дариг тутмаслиги, тўртинчи шогирдларига мушфиқ бўлмоғи, бешинчиси, инсон молига таъмакор бўлмаслиги; олтинчиси ҳар биринчи қобилиятларига яраша таълим бериши, еттинчиси, найранг қилмаслиги, саккизинчиси, шогирдларга ёмонлик тиламаслиги туққизинчи, агар бирор шогирди ёмон кураш тушса, ёмон тушдинг демасдан, мулойимлик билан унга тушинтирмоғи, унингидан, агар юқорида бирма-бир олганимиз ўн икки сифат кураш санъатининг комил устозлари учун сув-ҳаводай зарур ва улар доимий равишда бу сифатларни такомиллаштириб бормоқлари лозим. Кошифий ўз китобида шогирдлар одоби борасида ҳам муфассал тўхталиб ўтган. Унинг таъкидлашича, шогирдларининг одоби ҳам ўн икки гуруҳга бўлинади. Улар қуйидагилар; аввал шулки, рост бўлсин, иккинчи, муомиласи яхши бўлсин, учинчи, покиза ахлоқ бўлсин, туртинчидан яхши ниятли бўлсин, олтинчи, устозларнинг хизматини сидқи дилдан қилсин, еттинчидан, ҳар кимга ҳасад қилмасин, саккизинчидан хасислик қилмасин, туққизинчи, бошқа шогирдлар билан юракдан бир бўлсин, унингидан юракларда гадолик қилсин, ўн биринчи, ўзининг кучидан мағрур бўлмасин, ўн иккинчи, рақибни мағлубиятидан хушдил бўлмасин.

Юқорида келтирилганларимиз қимматли фикрлардан аёнлашадики, кураш шогирдлари олдида ҳам катта масъулият қуйилган. Уни бекаму-кўст бажариш эса асл шогирдларнинг муқаддас бурчлари ҳисобланган. Шу талабларни биронтаси бузилса ҳам шогирдининг комил сиймосига ҳалол етади ва у нокис буйсунмаган шогирдлари эса ҳайдалган.

**Хулоса** қилиб айтиш мумкинки, ёшларимиз кураш тушиш сирларини мукамал ўрганишлари учун, биринчи навбатда мумтоз адабиётларимизда ўз аксини топган одоб ва ахлоқ қоидаларни ҳам пухта ўрганишлари ва уларга риоя этишлари лозим.

#### **Адабиётлар:**

1. Акбаров А., Мусаев Б.Б. Спорт метрологияси (Дарслик). - Т., «Тафаккур каноти» - 2014, 424 б.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти, Т., 2005 й.
3. Дахновский В.С. и др. Изучение информативности некоторых критериев оценки физической и функциональной подготовленности борцов (Теория и практика физкультуры), М., 1987 г. №4, с. 4-43.

## УЗОҚ МАСОҒА ЮГУРУЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИАЧИЛАРНИ ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАР ДИНАМИКАСИ

*Жумаев А.Р., ўқитувчи,  
ЎзРЖТ ва СВ ҳузуридаги ЖТ ва СБМИМТ, ҚТ ва МО  
маркази Самарқанд филиали, Самарқанд, Ўзбекистон.*

*Жўраева З.О., ўқитувчи,  
Бухоро шахри баркамол авлод болалар мактаби, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотция:** Айниқса, енгил атлетиканинг узоқ, ўта узоқ ва марафон югуриш масофаларида спортчилар учун зарурий бўлган компонентлар ҳисобланади. Биз айнан юқоридагиларни инобатга олган ҳолда узоқ масофага югурувчиларни функционал тайёргарлигини аниқлашга эътибор қаратдик.

**Калит сўзлар:** функционал тайёргарлик, компонент, периферик, диогностик меъзон, аэроб имкониятлар.

**Долзарблиги:** Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёевнинг 2018 йил 9 мартдан “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилдаТокио (Япония)шаҳрида бўлиб ўтадиган XXXПёзги Олимпия ва XVI Параолимпия ўйинларитайёргарлик кўриш тўғрисидаги ПҚ №2821-сонли (1) қарори,2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасида Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш дастуриасосида2017 йил 3 июндагиПҚ №3031-сонли,“Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисидаги”(2) қарори юртимиздажисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш, болалар ва ўсмирларни йиллик ҳамда кўп йиллик тайёргарлик машғулотларига саралаш асосида иқтидорли ёшларни излаб топиш ҳамда уларни тор ихтисослик бўйича йўналтириш масалаларига эътибор қаратилган бўлиб, юртимизда юқорималакали спортчиларнинг устивор вазибаларини ушбу фармонларда белгилаб берилган. Албатта, эртанги кунимиз бугунги ёшларимизни ақлан комол топганлиги жисмоний ва психологик ҳамда функционал тайёргарлигинингюқори даражада шаклланганлиги билан боғлиқдир.Бу эса эртанги кунга заҳира спортчиларини тайёрлашни долзарб масалаларидан саналади.

Дарҳақиқат кўп йиллик тайёргарлик машғулотларида қўлланиладиган юкламалар ва уларни ўзлаштириш, жисмоний техник-тактик имкониятлари ва психологик тайёргарлигини шакллантириш самарадорлиги ҳамда спорт натижаларининг ўсиб боришинингтўғри ривожлантиришдан тўғри функционал тайёргарлик даражасига боғлиқдир.

**Тадқиқотнинг мақсади** Узоқ масофага югурувчиларни функционал тайёргарлик даражасини аниқлаш асосида тайёргарлик режасини ишлаб чиқиш.

**Тадқиқот натижалари ва уларни муҳокамаси;** Спортчи томонидан бажариладиган ҳар қандай ҳаракат ёки уларни ижро этилиши шу ҳаракатларни бажариш ҳажми, шиддати ва сифатига техник-тактик хусусиятига организмнинг имкониятига боғлиқдир.

Шуни ҳам айтиб ўтиш лозимки, танланган спорт турининг ўзига хос хусусиятидан келиб чиқиб доимий ўтказиладиган машғулот юкламалари секин-аста спортчилар организмнинг функционал мослашувга олиб келади.Енгил атлетиканинг чидамлилиги, махсус чидамлилиги, махсус чидамлилиқ бошқа турларга нисбатан устиворлик қилади. Шудай экан, спорт натижаларинингўсиш имконияти чидамлилиқни таъминловчи марказий асаб тизими,нафас олиш органи ва юрак-қон томир тизими компанентларининг функционал ҳолатига боғлиқдир. Енгил атлетиканинг узоқ, ўта узоқ ва марафон югуриш турларида тезкор- чидамлилиқ ва махсус чидамлилиқ сифатлари МАТва “периферик” оёқ мушакларининг функционал жиҳатдан ўзига хос турида шаклланиб боради. Кўпчилиқ олимларнинг фикрига кўра, узоқ, ўта узоқ ва марафон югурувчиларда ишчанлик қобилияти спорт натижаси, тўғридан-тўғри юрак-қон томир тизими,нафас олиш органларининг функционал имкониятлари билан белгиланишини кўрсатиб ўтган. Бугунги кунда спорт амалиётида функционал тайёргарликни аниқлашда АҚБ, ЮҚЧ, МКИҚ, НС, НОЧ ва ЎТС бўйича кўрсаткичлардан фойдаланиши диогностик меъзон ҳисобланади.

Кўпчиликтадқиқотчи олимлар спортчи организмнинг аэроб имкониятлари ва чидамлилиқ даражаси аниқлашда юқоридаги физиологик кўрсаткичлар муҳумаҳамиятга эга эканлигини кўрсатади.

Биз томонимиздан ўтказилган жорий тадқиқот натижалари узоқ масофаларга югурувчиларда физиологик кўрсаткичлар бўйича ўзига хос натижаларини қайд этди.

### 1-жадвал

#### Чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи узоқ масофага югурувчи спортчиларнинг функционал кўрсаткичлар даражаси

Физиологик кўрсаткичлар	Узоқ масофага югурувчилар сони n=36
АҚБ, Систолик босим, (мм.см.ус)	118,3±6,5
АҚБ, Диастолик босим(мм.см.ус)	64,9±5,4
ЮҚЧ, (мар/дақ)	62,6±3,4
МКИҚ, (мл/дақ)	4156,6±167,4
НС, Генче синови	26,1±2,3
НОЧ, (мар/дақ)	14,6±1,8
ЎТС, (мл)	4645,4±62,5

Узоқ масофага югуришда спортчиларнинг, систолик қон босим 118,3±6,5 мм.см.ус. тенг микдорини ташкил этди. Диастолик қон босими 64,9±5,4 мм.см.ус.га тенг кўрсаткичлар билан ифодаланди. Юрак қисқариш частотаси 62,6±3,4 мар/дақ. даражасида эканлиги кузатилди. Навбатдаги максимал кислород истеъмол қилиш ҳажми узоқ масофаларга югурувчиларда 4156,6±167,4мл/дақ.ни ташкил этди.

Максимал кислородни истеъмол қилиш бўйича ўтказилган тадқиқотда узоқ масофага югурувчиларнинг функционал имконияти,аэроб иш қобилияти аниқланди. Қолаверса спорт натижаларини олдиндан башорталашда кўпчилик мутахассислар фойдаланишади. Дарҳақиқат МКИҚ бўйича олинган натижаларни бошқа олимлар томонидан ўтказилган тадқиқотлар билан қиёсий таҳлил ўтказганимизда узоқ масофага югурувчи спортчиларимизда аэроб режимдаги бажариладиган иш имкониятлар етарли даражада шаклланмаганлигини кўшимиз мумкин. Генче снови бўйича ўтказилган чуқур нафас чиқариб нафасни сақлаб туришда 26,1±2,3 сония натижага тенг бўлди. Ушбу синов бўйича бошқа олимлар томонидан тавсия этилаётган тадқиқотларда спорт турига қараб 40 сонидан 60-90 сониягача давом этиши мумкинлиги кўрсатилган. Албатта ушбу чуқур нафас чиқариб нафасни сақлаб туришда ўпканинг тириклик сифими (ЎТС) ортишига мушак тўқималарига функционал аъзолари ва кислородни тежамли ишлатиш асосий меъзонлардан бири ҳисобланиб, муҳум аҳамият касб этади. Юқоридаги олинган натижаларни инобатга олиб, биз томонимиздан узоқ масофага югурувчиларни функционал тайёргарлигини ривожлантиришга қаратилган йиллик тайёргарлик цикли ишлаб чиқилди ва тайёргарликни микро ва мезоциклларда функционал тайёргарликни ривожлантиришга эътибор қаратилди.

Физиологик кўрсаткичлар	Узоқ масофага югурувчилар сони n=36		
	ТБ	ТЎ	ТО
АҚБ, Систолик босим, (мм.см.ус)	118,3±6,5	119,4±5,8	121,1±4,6
АҚБ, Диастолик босим (мм.см.ус)	64,9±5,4	62,6±5,2	61,7±4,9
ЮҚЧ, (мар/дақ)	62,6±3,4	62,0±3,3	61,2±3,1
МКИҚ, (мл/дақ)	4156,6±167,4	4216,2±156,7	4351,1±153,4
НС, Генче синови	26,1±2,3	27,9±2,6	28,7±3,1
НОЧ, (мар/дақ)	14,6±1,8	14,9±1,9	15,7±2,4
ЎТС, (мл)	4645,4±62,5	4781,2±60,1	4812,4±62,4

Биз йиллик тайёргарлик дастурига режасига юкламаларни хажми бажариш шиддатларига зарур ўзгартиришлар киритдик. Яъни тайёргарлик жараёнларини узок муддатли югуриш фартлек, югуриш, сузиш, тикловчи стретчинг машқларини йиллик тайёргарлик машғулотдан-машғулотгача тўлқинсимон режалаштириш орқали юкламалар хажми ва шиддати спортчиларни НС,НОЧ,ЎТС,ЮҚЧ, МКИК кўрсаткичлари тадқиқот бошидаги натижаларига нисбатан охиридаги натижалар сезиларли даражада ўсганлигини кўришимиз мумкин.

**Хулосалар.** Функционал тайёргарлигини аниқлаш бўйича ўтказилган тадқиқот натижаларининг қиёсий таҳлили шуни кўрсатдики, юрак-қон томир тизими, нафас олиш органазимнинг функционал ҳолатларини акс этирувчи артериал қон босими, юрак қисқариш частотаси, максимал кислородни истеъмол қилиш, нафасни қисиб туриш, нафас олиш частотаси ва ўпканинг тириклик сифими бўйича ўтказилган тадқиқот натижаси тадқиқот бошидан ўртача ишчанлигини кўрсатди.

Тадқиқот жараёнида қўлланилган восита-усулларини тўғри режалаштириш, узок масофага югурувчиларни функционал тайёргарлигини ривожланишига имкон бериш, уларни спорт натижаларини юксалишига имкон берар экан.

Машғулот жараёнида қўлланилган воситалар узок масофага югурувчиларни юрак-қон томир, нафас органларини тежамли ишлашга олиб келди. Бу эса спортчини нафас функционал тайёргарлигини ривожлантирди. Қолаверса, уларни спорт натижасини прогрессив ўсиб боришига хизмат қилди.

#### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., Smuriygina L.V., To'xtaboyev N.T. va boshqalar. / Darslik. Yakkakurash, koordinatsion va siklik sport turlari "Yengilatletika". – Toshkent, 2018 y.
2. Olimov M.S., Shakirjanova K.T., Rafiyev H.T., To'xtaboyev N.T., Smuriygina L.V. vaboshqalar. / Darslik. Yengil atletika nazariyasi va uslubiyati. / - Toshkent, 2018 y.
3. Olimov M.S., Soliyev I.R., Haydarov B.Sh. / Darslik. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent.: 2017
4. Olimov M.S., To'xtaboyev N.T., Soliyev I.R., Ortiqov X.T. /O'rta va uzoq masofalarga yugurish uslubiyati. O'quv qo'llanma. – T.: "Fan vatexnoligiya", 2016 y. 156 bet.

## **МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТРЕНЕРНИНГ РОЛИ**

*Кулбулов Ф.Н., ўқитувчи, ЎзРЖТ ва СВ ҳузуридаги ЖТ ва СБМИМТ, ҚТ ва МО  
маркази Самарқанд филиали, Самарқанд, Ўзбекистон.*

*Самандарова Ф.У., ўқувчи, Навоий вилояти Зарафшон шаҳри  
12 умумий ўрта таълим мактаб, Зарафшон, Ўзбекистон*

**Аннотация.** *Тарбияланувчилар олдида ўзини тутиши, дунёқараши ва эътиқоди, юриши-туриши ва сўзлашиши маданияти, муомаладаги ҳатти- ҳаракатлари унинг жамоадаги мавқеини ўрнатилишига таъсир кўрсатади. Тренернинг педагогик қиёфаси ўз касби ва вазифаларини астойдил бажаришига, муаммоларни муроса йўли орқали ечишига, ўзига нисбатан талабчан ва эътиборли бўлишига замин яратади.*

**Калит сўзлар:** *Тренер, билим, малака, тренернинг инсонийлиги, кўникма, малака.*

Кириш. Тренер-бу ўз дунёқараши ва ахлоқий фазилатлари, спорт фаолиятида ижтимоий ва касбий тажрибаси орқали ўқувчиларга билим ва малакаларини етказишга тайёр булувчи, барқарор орзу-истаклари ва интилишлари билан ажралиб турувчи инсон. У маълум бир спорт тури соҳаси бўйича юксак педагог, ташкилотчилик ва етакчилик маҳоратига эга бўлиши, шахсий жисмоний ва интеллектуал салоҳият эгаси бўлиши лозим. Тренер талабчан, катъиятли, сўзида турадиган, маъсулиятли, тарбияланувчиларга доимо намуна бўлиши керак.

Тренернинг касбий ўзига хос хусусиятлари унинг ақл-заковати, зукколиги, теран фикр юритиш қобилиятига эга бўлгани, сабр-тоқатлиги, рақобат қилишга тайёрлиги, иродавий-хиссий жиҳатларга бой эканлигида. Ҳис-ғуйғуларини бошқара олиши ва иродавийлиги унга машғулотларни олиб боришда ҳамда спорт мусобақалари давомида хотиржамликни қўлдан бой бермасликга, қийинчиликларга бардош бера олишига, масъулият ва интизомга қатъийян риоя қилишга ёрдам беради.

Бундай тавсифнома тренер шахсини ҳам назарий, ҳам амалий жиҳатдан тушуниб етишга, унинг умумий ва махсус ажралиб турувчи қирраларини ёритиш имконини беради.

Бундан шахсий сифатларга эга бўлиш унинг ҳамкасблари ва тарбияланувчилари, оналар ва жамоатчилик олдидаги масъулиятни янада чуқур англаб етишга асос бўлиб ҳисобланади.

Тадқиқот методлари: Спорт тажрибаси шуни кўрсатадики, тренернинг обрўси қуйидаги муҳим қоидаларга асосан шаклланади:

Тарбияланувчиларга нисбатан меҳри ва сабр-тоқатли бўлиш, уларни доимо тушуниш ва қўллаб-қувватлаш.

Уларнинг манфаатларини ҳимоя қилиш.

Ғамхўрлик кўрсатиш, уларга нисбатан диққат-эътиборда бўлиш.

Тарбияланувчиларнинг ота-оналари билан доимо алоқада бўлиш, улар билан биргаликда маслаҳатлашиш, ҳамжиҳатликда муаммонинг ечимини топишга ҳаракат қилиш.

Оғир-вазмин бўлиш, ҳиссиётларга берилмаслик.

Ўз ҳатти-ҳаракатларини бошқариш, атрофдагиларга ҳамда вазиятга нисбатан эътиборли бўлиш.

Муомалада самиймийликка интилиш, можароларни ҳазил-мутоиба орқали енгиб ўтишга тайёр бўлиш.

Тарбияланувчи томонидан билмасдан йўл қўйган хатоларини кечиришга ва унга дарҳол керакли бўлган маслаҳатлар беришга интилиш.

Муомалада баланд овоз билан босим кўрсатиш, кўркитиш ва чеклашларга йўл қўймаслик ва бошқ.

Тадқиқот натижалари: Ушбу қоидаларга риоя қилиш тренерга, шу билан биргаликда тарбияланувчиларга асабларни асрашга, низоли ҳолатларни бартараф этишга ёрдам беради. Машғулотлар давомида самиймий мулоқот ўрнатиш тренер ва тарбияланувчилар ўртасидаги муносабатларни илиқлашишига, бир-бирларини яхши тушуниб етишига, шахсий ва касбий ишончнинг қарор топишига олиб келади.

Тренер ва тарбияланувчиларнинг ўзаро муносабатлари асосан устознинг иш юритиш услубига боғлиқдир. Гап шундаки, “намунали тренер” деб ном қозониш учун, анча-мунча меҳнат қилиш, ва ўз устида иш юритиш талаб этилади. Шогирдлари билан ўрнатилган шахслараро муносабатлар давомида тренер, аввало, яхши педагог сифатида намоён бўлиши, ўз билими, кучи ва ғайрати орқали ҳурматга эга бўлиши, мураккаб вазиятларни бартараф этишда сабр-тоқатлилик билан тўғри йўл тутиши диққатга сазавордир. Мулоқот жараёнида тренер тарбияланувчиларга нисбатан доимо хушёр, ҳозиржавоб, киришимли ва хайрихоҳли бўлиши лозим. Чунки, шогирдлар устознинг айнан ушбу фазилатларига ҳурмат-эҳтиром билдиради ва ундан андоза олишга ҳаракат қилади. Бир сўз билан айтганда, улар учун “тренернинг инсонийлиги” доимо диққат-эътиборни тортади, унга ухшашга ҳаракат қилинади.

Юқори малакали спортчилар ва спорт усталари тренерда мужассам бўлган коммуникатив фазилатларга кўпроқ баҳо беради ва ушбу хусусият шахслараро муносабатларда муҳим аҳамиятга эга, деб ҳисоблайди. Бунда тренернинг олийжаноблиги, киришимлилиги, ўз сўзига ва ҳаракатларига ишонтириши, мувозанатни ўрнатиши, эътиборни ўзига тортиши шогирдлар нигоҳида юксак марраларни қўлга киритишга, ўз устида изланишлар олиб боришига замин яратади.

Спортчиларнинг фикрича тренер машғулотларда ва мусобақалар давомида ўзининг ҳозиржавоблиги ҳамда қийинчиликларни енгиб ўтишга тайёр эканлигини исботлай олади, деб билишади. Уларнинг нуқтаи назарида тренер доимо ўзининг юқори даражадаги касбий-амалий тайёргарлиги билан ажралиб туриши лозим. Бундай тайёргарлик тренердаги ўзига хос машғулотлар методикасига эга бўлиши, ишга ижодий ёндашгани, спорт мусобақаларида муҳим бўлган техник ва тактик йўллари қўлга киритиши, спортчини муваффақиятга чорлаши ва ундаги мотивацияни ошириши, талабчан бўлишидан далолат беради. Тренер учун спортчилар томонидан ўзини тушуниши ҳам катта аҳамиятга эга. Бу борада у, ўз

шогирдларида намоён бўлган ноёб табиати, ички дунёси, кечинмаларига эътиборда бўлиши лозим. Тренер ва тарбияланувчилар ўртасидаги ижтимоий-психологик мослик ўзаро муносабатларни ўрнатишга, бир-бирларининг ишончига киришишга, ютуқ ва камчиликлар устида бирдамликда иш олиб боришга, муваффақиятга фақат яхлит жамоа бўлиб эришишга ёрдам беради.

Спортчилар билан ўзаро муносабат ўрнатганда тренер уларнинг фикр-мулоҳазали билан ҳисоблашиши, бу борада кўполлик кўрсатмаслик, менсимасликка йўл қўймаслик, буйруқбозлик оҳангида сўзлашмаслик ва босим кўрсатмасликка эътибор қаратиши лозим.

Катта спорт мусобақалари кўп жиҳатдан оддий машғулотлардан фарқ қилувчи жараёнدير. Спорт анжуманлари ўз хусусиятига кўра мураккаб психологик жараён бўлиб ҳам ҳисобланади, бунда тренер ва спортчи ўртасидаги хиссий мувозанат катта аҳамиятга эга бўлади.

Чунки, мусобақа давомида спортчи ҳаяжонларга берилиб кетади ва ўз устидаги назоратни қўлдан чиқариб юборади. У ута қизиққон, таъсирчан, агрессив ҳолатга тушади, оқибатда тренернинг танбеҳлари ва айбловларига жаҳил билан муносабат билдиради. Ушбу ҳолатлар спортчини мағлубиятга олиб келиши ҳеч гап эмас.

Бундай ҳолатларда тренер оқилона иш тутиши, ўзининг педагогик маҳорати орқали спортчини ижобий тўлқинга йўналтириши, унга ишонч билдириши билан биргаликда шахсий иззат-нафсониятига путур етказмаслиги, салбий ҳиссиётлардан узоқлаштириши, гамхўрлик кўрсатган ҳолда унинг диққатини фақат муваффақиятга қаратиши лозим.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки бугунги кунни тренер-ўқитувчилари юқори кўникма ва малакага эга бўлиши, бутун жаҳонда бўлаётган спорт янгиликларидан хабардор бўлиши лозим. Ўз шогирдларига ҳар томонлама ўрнак бўла олиши лозим деб ўйлайман. Айрим тренерларимиз ўз шогирдини бугунги натижасини ўйлашади, эртанги келажагини ўйлашмайди.

Юқори малакали ҳар томонлама билимга эга бўлган тренер ўз шогирдини мусобақа майдонига чиқиши олдида уни рағбатлантирувчи сўзлар билан, руҳиятини кўтарган ҳолда, ўз кучига ишонишига даъват этиб қўллаб-қувватлайди.

Тренер ўз шогирдига мусобақа старт олдида кўпроқ рағбатлантирувчи сўзлар орқали қўллаб-қувватлаш, унга “Тинчлан”, “Ҳаяжонга ўрин йўқ”, “Кўлингдан келади, удалай оласан”, “Сен кучли спортчисан” деган даъватлар билан мотивациясини ошириш мақсадга мувофиқ.

Адабиётлар:

1. Акбаров А., Мусаев Б.Б. Спорт метрологияси (Дарслик). - Т., «Тафаккур қаноти» - 2014, 424 б.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти, Т., 2005 й.
3. Дахновский В.С. и др. Изучение информативности некоторых критериев оценки физической и функциональной подготовленности борцов (Теория и практика физкультуры), М., 1987 г. №4, с. 4–43.

## **ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА САКРОВЧАНЛИК СИФАТИНИ МАХСУС ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ**

**Қазоқов С.Р. ўқитувчи,**

*Бухоро давлат тиббиёт институти, Бухоро, Ўзбекистон*

***Аннотация:** Мақолада ёш волейболчиларда сакраш, сакровчанлик ва чидамкорлиги, сакраш баландлигини, Абалаков усули билан баҳолаш ва уни махсус машқлар ёрдамида ривожлантириши самарадорлигини аниқлаш бўйича ўтқазилган тадқиқот натижалари таҳлил қилинган. Волейболчиларда сакровчанликни таъминловчи кинематик элементларни шакллантириши афзаллиги гоёси илгари сурулган.*

***Калит сўзлар:** Сакраш, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги, сакраш баландлиги, машғулот юкламаси кўрсаткичи, тайёргарлик даври, юклама ҳажми.*

**Долзарблик;** Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида” ги қонунини “Кадрлар миллий дастури “ , “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида “ ги қонунини, 2017йил 3 июн, жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора – тадбирлари

тўғрисидаги ПҚ – 3031 – сон, 2018 йил 5 мартдаги “ Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора – тадбирлари тўғрисида “ ги ПФ – 5368 – сонли фармон ва қарорлари шунингдек, жисмоний тарбия ва спортга оид чиққан ҳукумат қарорларида белгиланган вазифалар, барча таълим муассасаларида бугунги кунда энг долзарб масала, яъний аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатини кучайтириш, унинг оммавийлигини ошириш, шу жумладан, барча таълим тизимидаги ёш авлодни жисмоний бақувват , чаққон иродали , ватанпарварлик руҳида тарбиялаб вояга етказиш учун жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини янги усул ва воситалар орқали ташкил қилиш ва ўтказиш, кўпроқ ўқувчи – ёшларни спорт машғулотларига янги усул ва воситалар орқали ташкил қилиш ва ўтказиш, кўпроқ ўқувчи – ёшларни спорт машғулотларига оммавий равишда узлуксиз жалб қилишга ва ривожлантиришга қаратилган ҳамда оммавий – спорт тадбирларини ташкил қилишга йўналтирилган .

Волейбол машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш зарурлиги ушбу спорт турига хос бир неча долзарб масалалар билан асосланади. Биринчидан, волейбол – жамоали спорт турларига мансуб бўлиб, унда 6 –кишидан иборат ҳар бир жамоа аъзолари нисбатан кичик майдоннинг (9x18 ) ярмида (9x9) ўзаро ҳамжиҳатлик билан фойдали мақсадга қаратилган техник – тактик усуллар ва комбинацияларни ўта кескин ўзгарувчан йўналишларда ва максимал тезликда ижро этиш талаб қилинади . Иккинчидан, бугунги волейболда деярли барча ўйин усуллари (хужум зарбалари, тўсиқ қўйиш, тўп узатиш, тўп киритиш) сакраб бажарилади. Л.Р.Айрапетянц, (2006) маълумотларига қараганда мусобақа давомида ўйинчилар фақат зарба бериш учун 242 – 394 марта, тўсиқ қўйиш учун 244 – 441 мартага сакрар эканлар. Тайёрликнинг бир мезосикли давомида фақат зарба ва тўсиқ қўйиш учун жами 1830 мартагача сакрашга тўғри келар экан . Агар бу миқдорда тўп узатиш, тўп киритиш ва чалғитувчи сакрашлар сони кўшилса ва бундай юкламаларни узоқ муддат давомида сакраш баландлигини (сакровчанликгини) туширмасдан ижро этилиши зарурлиги эътиборга олинса волейболчи учун сакраш, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлиги қанчалик муҳим эканлиги аён бўлади . Тўғри, сўнгги йилларда волейбол бўйича чоп этилган дарсликлар ва ўқув қўлланмаларида мазкур мавзу ёки масалаларга бағишланган маълумотлар ҳамда тадқиқот натижалари талқин этилган (Л.Р.Айрапетянц, М.А.Годик. 1991 йил: Ю.Д.Железняк, 1998, 2005 йил: А.В.Беляев ,М.В.Савин, 2000,2009 йил: Ю.Н.Клещев ,2003: Л.Р.Айрапетянц , 2006: Л.Р.Айрапетянц , А.А.Пулатов, 2012 йил). Шу билан бир қаторда ушбу манбааларда, турли зоналарда зарба бериш, тўсиқ қўйиш, сакраб орқага ёки олдинга тўп узатиш, тўп киритиш учун ижро этиладиган сакрашлар координацияси, баландлиги, ҳолат – югириб келиш, оёқларни букиш бурчагини танлаш масалалари тадқиқот предмети сифатида атрофлича ўрганилмаган . Боз устига сакровчанлик (сакраш баландлиги) фақат Абалаков ёки “диагонал экран” (кассой экран) ўлчов усули билан баҳоланади. Дарвоқе, айрим тадқиқотларда “тезометрик платформа” асбобида ҳам ушбу сифатлар суръати аниқланган. (А.Б.Беляев, М.В.Савин,2009). Аммо тензометрик асбоблар ўзининг оғирлиги, эксплуатацион жиҳатдан кўп вақтни талаб қилишлиги билан сакровчанликни тезкор баҳолаш ва назорат қилиш имконини бермайди. Ана шу ва сакровчанликни таъминловчи бошқа хусусиятларни (юқорида муҳокама этилган) эътиборга олган ҳолда биз ушбу сифатнинг турли қирраларини ўрганиш имкониятини яратадиган янги технологик асбобни ихтиро қилишга эришдик. Муҳокама этилаётган мазкур маълумот, муаммо ва омиллар мақолада ўта долзарб амалий аҳамиятга лойиқ эканлигидан далолат беради.

#### Ёш волейболчиларнинг жисмоний Тайёргарлиги ўртача кўрсаткичлари

Тестлар	Шуғулланувчи ёши			
	10 ёш	12 ёш	14 ёш	16 ёш
30 м га югуриш (м/сек)	4,50	4,00	3,70	3,60
Аблаков усулида сакраш (см)	45,8	49,0	46,3	68,3
Узунликка сакраш (см)	198	206	235	260
Узунликка югуриб келиб сакраш (см)	339	421	450	459
Тўлдирилган тўпни улоқтириш (м)	8,22	12,70	13,21	13,62

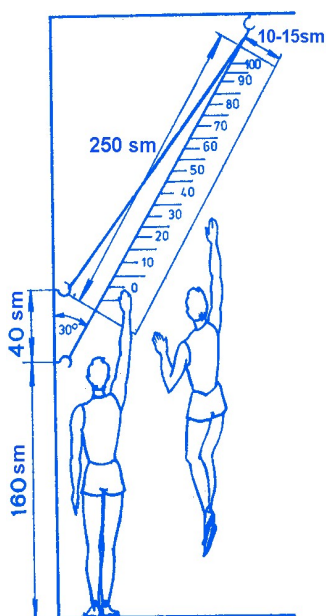


**Тадқиқот мақсади:** ҳаракатли ўйинлар орқали замонавий волейболга хос сакраш турлари, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини таъминловчи кинематик омилларни ўрганиш асосида мазкур қобилиятни жадал ҳамда самарали шакллантириш воситаларини аниқлаш.

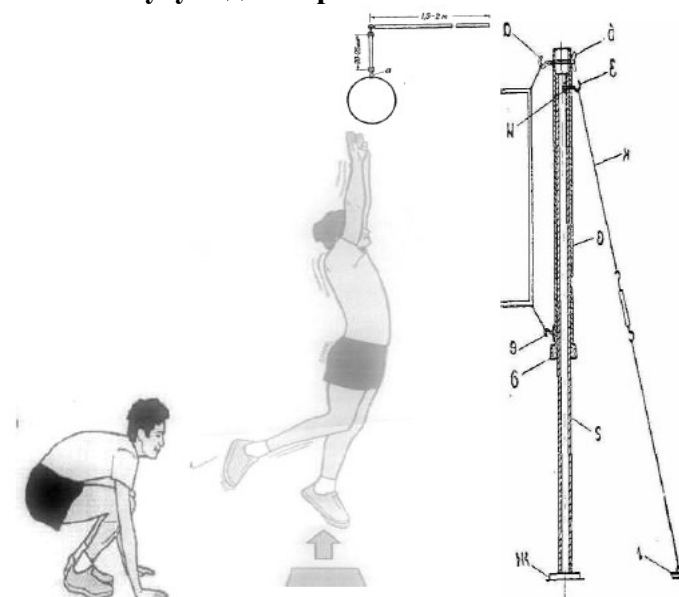
**Тадқиқот методлари:** ёш волейболчиларда сакровчанлик ва уни таъминловчи кинематик омилларни амалдаги Абалаков усули ёрдамида ўрганиш .Сакровчанликни назорат қилиш ва баҳолаш мақсадида ишлаб чиқилган технологик асбобни синовдан ўтказиш. Сакровчанликни таъминловчи кинематик элементларни шакллантириш бўйича ишлаб чиқилган махсус машқлар самарадорлигини аниқлаш. Сакрашчанлик ва сакраш чидамкорлигини аниқлашда биз томонимиздан ясалган махсус асбоб синовдан ўтказилди.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси:** Жорий тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики. БухТИда 2 йил давомида шуғулланган 19-21 ёшли волейболчиларда сакровчанлик ва сакраш чидамлиги мувофқ меъёрий мезонларга нисбатан жуда суст ривожланганлиги кузатилди. Жумладан, жойдан вертикал сакраш 30,2 см. дан 33,0 см. гача, сакраш чидамкорлиги еса 6,34 мартадан 9,66 мартагача ўсганлиги қайд етилди.

### Абалаков усулида сакраш



(1-расм.)



(2-расм.)

Замонавий волейболда сакраб ижро этиладиган техник – тактик усулларнинг самарадорлиги сакраш баландлиги (сакровчанлик), сакраш координациясининг ушбу усуллар хусусиятларига боғлиқ эканлиги исбот талаб қилмайди . Шундай экан сакраш кўникмаларига ўргатишда, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришда мазкур кўникмаларни ижро этиш зоналари, уларнинг ўзига хос координацияси, кинематик фазаларни ва элементларни эътиборга олиш муҳим амалий аҳамият касб этади. Алоҳида таъкидлаш жоизки, сакраш кинематикаси, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини назорат қилиш ҳамда баҳолаш уларни шакллантириш жараёнини мақсадли ташкил қилиш имконини яратади. Лекин бугунги кунда волейболчилар амалиётида қўлланилаётган назорат услублари сакраш кинематикаси, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигига хос хусусиятларни тўла – тўқис ўрганишга имкон яратмайди. Муҳокама этилаётган ушбу муаммолар айни кунда мавжуд ўқув ва илмий – услубий адабиётларда батафсил кўриб чиқилган. Бинобарин, мазкур масалаларни тадқиқот асосида ўрганиш ўта долзарб илмий –амалий аҳамиятга эгадир. Айниқса сакраш кўникмалари, сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини назорат қилиш ҳамда баҳолашда мўлжалланган янги услуб ёки технологик асбоб – воситаларни яратиш замонавий волейболнинг муҳим талабларидан. Ушбу мақоланинг асосий мақсади қайд этилган муаммонинг тадқиқот асосида ҳал этишга қаратилган.

**Хулоса:** Мавзуга доир адабиётларни таҳлил қилиш, волейболчилар тайёрлаш тажрибасини визуал кузатув асосида ўрганиш ва ўтқазилган тадқиқотлар натижаларига биноан қуйидаги хулосаларни эътироф этиш мумкин. Сўнги йилларда волейбол бўйича чоп этилган манбаларда сакраб ижро ўйин усулларига хос сакраш техникаси, координатсияси, кинематик ва аэродинамик элементларига асосланиш масалалари очиб берилмаганлиги аниқланди. Ушбу масалаларга турли ёшли волейболчилар тайёрлаш амалиётида жиддий эътибор қаратилмаслиги визуал натижалари билан ҳам тасдиқланди. Биз томонимиздан сакровчанлик кўрсаткичларини баҳолаш мақсадида яратилган асбоб-мослама ва ноанъанавий тестлар жорий тадқиқотлар ҳамда педагогик тажриба давомида сакраш баландлиги ва сакраш техникасини таъминловчи ўта муҳим кинематик ҳамда аэродинамик элементлар ролини очиб беришга имкон яратди. Жумладан, сакраш учун депсиниш вақтида ўнг ва чап оёқнинг асимметрик нисбатда ривожланган портловчи кучи-сакраш техникасига салбий таъсир кўрсатиши аниқланди. Тажриба юзасидан ўтқазилган тадқиқот натижаларидан шу нарса маълум бўлдики, 4 ой давомида анъанавий мазмунли машғулотларда шуғулланиб келган НГ да сакровчанлик 0,8-1,3 см. га ўсди холос. ТГ да эса ушбу кўрсаткич 5,0-6,3 см. гача ортанлиги кузатилди. Сакраш чидамкорлиги НГ да 1,3 марта, ТГ да 7,1 марта ўсганлиги билан фарқланди. Тажриба давомида яратилган асбоб-мослама ва ноанъанавий тестларни қўллаш натижасида шу нарса исботландики, сакраб ижро этиладиган ўйин усулига мос сакраш техникасига ўргатиш, сакраш баландлиги ва сакраш чидамкорлигини ривожлантиришда аэрокинематик элементлар интеграциясига эътибор қаратиш сакраш ҳаракатининг барча кўрсаткичларини янада юксакроқ намойиш этишига асос бўлади. Олинган натижалар ва уларга асосан эътироф этилаётган хулосаларга мувофиқ волейболга ўргатиш назарияси ва амалётига “сакраш техникаси ва тактикаси”, “сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини таъминловчи аэрокинематик элементлар” деган тушунчаларни махсус атама сифатида киритиш таклиф этилади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар.**

1. Пўлатов. А. А. Волейбол жисмоний тарбия институти. Курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Тошкент. 2004 й
2. Айрапетьянц. Волейбол. Учебник для высших учебник заведений Тошкент: Зўр қалам. 2005 й
3. Айрапетьянц. Л. Р. Пўлатов. А. А. Волейбол назарияси ва услубияти Тошкент: фан ва технология: 2012 й
4. Қурбонова. М. А. Қосимова. М. У. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Олий ўқув юрлари умумий курс учун ўқув қўлланма Тошкент: 2009 й
5. Пўлатов. А. А. Волейболнинг расмий қоидалари. ЎЗЖТИ нашриёти матбуот бўлими Тошкент: 2002.

## **САМОКОНТРОЛЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

*Мусаева А., преподаватель, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта. г. Чирчиқ Узбекистан*

**Аннотация:** в статье рассматриваются возрастные особенности организма в разные годы и влияние физических нагрузок на индивид. Предложена методика самоконтроля за физической активностью.

**Ключевые слова:** возраст, физическая активность, физическая нагрузка, работоспособность, самоконтроль, физические и функциональные показатели.

**Актуальность.** Давно известно, что возраст – понятие условное. Весьма часто люди кажутся значительно старше или, наоборот, моложе, чем им «положено» на самом деле. Человеку столько лет, на сколько он себя чувствует, – эта истина давно известна всем. Можно и в 30 лет состариться, можно и в 50 ни в чем не уступать молодым людям по 20 лет.

В период зрелости старость кажется далекой и невозможной. Между тем 30-летний возраст – своеобразный рубеж, после которого каждое десятилетие активность обмена веществ понижается на 7-8%. Если раньше бодрость и энергия восстанавливалась легко (пассивными методами восстановления организма: питание, сон, витаминизация), то с возрастом придется заботиться о нем специально. Возраст берет себе в союзники физическую

пассивность, лень, слабоволие, и вместо того чтобы противостоять этому, организм разоружается. Появляется избыточный вес, апатия, прежде временно стареет лицо. В 35 лет женщина выглядит 50-летней, а мужчина не может без одышки подняться на третий этаж.

К большому сожалению, активный двигательный режим многих не долговечен. В средних образовательных учреждениях это физкультура, в высших образовательных учреждениях их сократили до минимума (в старших классах общих образовательных школ, когда уже организм более нуждается во внимании подростки становятся юношами и девушками часы на физическую культуру сокращены до 36 часов, но в высших образовательных учреждениях из существовавших 256 часов которых было в 4 семестра сейчас осталась 72 часа в 2 семестра).

Современная среда обитания стало одна образной, потому что все возможные инновационные технологии они упрощают бытовую жизнь и минимализируют физическую активность человека. 80% населения используют те или иные гаджеты современного общения. Телефоны поддерживающие интернет дают большие возможности для получения всевозможной информации и способствуют всестороннему развитию личности. Но фильтровать эту информацию мы пока не научились. И по долгу остаемся зависимы от приложений к гаджетам, то есть человек среднего возраста тратит 10 часов своего времени из 24-х (9 часов отводим ко сну) для общения с автоматизированном программным обеспечением (ну это другая тема).

**Описание методики самоконтроля.** И поэтому при всем этом, не мало важную роль несет самоконтроль за состоянием своего здоровья, физическим развитием в связи занятиями физическими упражнениями.

Сегодня очень много приложений к смартфону на платформе android или можно по старинке завести личный дневник где можно фиксировать:

-самочувствие: отличное хорошее, удовлетворительное, плохое и т.д.;

-сон: глубокий, крепкий, прерывистый, со сновидениями или без и т.п.;

-аппетит: нормальный, пониженный, повышенный. Указываются признаки нарушения пищеварения, отрыжка, изжога, тяжесть в области желудка, кишечника и т.п.;

-двигательную активность: учитывается сколько пеших шагов и в какой интенсивности происходит физическая активность (важно учитывать активность вне тренировочное время), в какой период дня и в совокупности делаются выводы и т.п.;

-работоспособность: продолжительность работы без субъективного чувства усталости, характер утомления. Отмечается, в частности, ощущения усталости в связи с физическими упражнениями, ее характер, продолжительность;

-режим: без нарушений или с нарушениями (например: работал 7 часов, без обеда и без перерыва не отрываясь от компьютера);

-рост: измерить рост самому очень с помощью разметки на стене, важно измерять рост утром после сна и перед сном.

-вес: всем известно, что недостаток веса указывает на недостаточность энергетических материалов в организме; его избыток свидетельствует о том, что приход питательных веществ чрезмерен, а расход не достаточен (малоподвижность вызывает гиподинамию и ожирения);

-пульс: важно при среднем особенно пожилom возрасте следить за работой сердце. Измерить пульс можно традиционным методом наложив ногтевые фаланги 2,3,4-х пальцев на левую артерию (можно ввести подсчет приложив руку к области сердца) или при помощи смартфон приложений. Количество сердечный сокращений в покое в среднем 70-80 ударов в минуту. По мере втягивания в занятия физическими активностями пульс становится реже, сердце все более и более приспособляет свою работу к расходу энергии, вызываемому спортивной тренировкой;

-дыхание: наблюдение за частотой дыхания позволяет судить о состоянии организма. Обычно в покое человек не замечает своего дыхания. Во время физической активности частота его возрастает, так как повышается потребность работающих мышц в кислороде,

необходимых для окислительных процессов. Дыхание учащается при волнении, возбуждении, поскольку деятельность дыхательной как и в любой другой системы организма управляет центральная нервная система. В покое взрослый человек производит 14-16 дыханий в минуту.

-артериальное давление (АД): многие согласятся с тем, что знать и следить за уровнем своего давления необходимо всем без исключения: цифры на тонометре могут заранее предупредить о возможных проблемах и помочь избежать неприятностей со здоровьем. Важная область применения самоконтроля АД - использование его на этапе диагностики и контроля за эффективностью антигипертензивной терапии.

Наиболее часто используется методика самостоятельного измерения АД с 2-мя последовательными измерениями 2 раза в день - утром и вечером в определенно установленные промежутки времени (6.00-9.00 и 18.00-21.00). Перед измерением давления необходимо прийти в состояние покоя, за полчаса исключить физические нагрузки и нервное напряжение, желательно замерять АД 2-3 раза с интервалом в 5-10 минут. Обязательно заносить все записи в дневник самоконтроля.

-кроме физических и функциональных показателей физической активности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями целесообразно ориентироваться на показатели энергетических затрат организма. В среднем энергозатраты для работников умственного труда, в том числе для студентов, составляют 2700-3000 ккал/сут, из них на мышечную работу затрачивается 1200-2000 ккал. Например: ходьба в умеренной скорости т.е. 3-4 км/ч израсходует 200-240 ккал/ч, легкий бег со скоростью 6-6,5 км/ч израсходует 480-500 ккал/ч.

Не редко люди жалуются на головные боли и приливы крови к лицу, это связано с возрастными изменениями. При систематической физической активности эти явления уменьшаются. Но следует помнить, то натуживание во время физических упражнений, резкие перемены положения, связанные с напряжением тела, могут усилить эти явления.

По сути дело можно рассмотреть распорядок дня обычного человека как индивид: проработав целый день (если работа физически пассивна и сочетается с интенсивным умственным трудом, требующим особого напряжения психических процессов, создаются предпосылки к нервозу), придя домой нужно справиться с не отложными семейными проблемами и после выбрать удобную позицию у телевизора и как сейчас модно взяв свой гаджет персонального пользования прибиться в уголок и не подвижно статистической среде пользоваться возможностями интернет приложений, или на милость нашего менталитета все возможные встречи и торжества проводят вечером. Физически не активный человек увеличивает риск заболеваний в 2 раза. Научно доказана что восемь тысяч шагов (5-6 км) та минимальная норма, которая дает возможность поддержания организма в тонусе.

Для людей возрастом более 40 лет, физическая активность становится не только средством всестороннего развития мускулатуры, сохранения тонуса и стройности, но и действенным фактором в борьбе со многими заболеваниями. Многие ученые по физической культуре и спорту говорят что болезни сердца и сосудов у физически активных людей встречаются реже чем малоподвижных в силу профессией людей и в более легкой форме.

В связи с этим остро стоит вопрос повысить физическую активность организма до пределов нормы. Внедрить утреннюю гигиеническую гимнастику в режим дня, в течение дня заниматься производственной гимнастикой в течении 10-15 минут, если это позволит включить несколько силовых упражнений (мужчины: упоры лежа, упражнения с отягощениями; женщины: упражнения для мышц живота и осанки) в комплекс производственной гимнастики.

**Заключение.** Мозгу необходим не только кислород, но и передышка, переключение на другую деятельность, освежить поток импульсов. Для этого необходима пересмотреть распорядок дня, строго регламентировать занятия умственной активности, посещать различные виды спортивных мероприятий (можно поболеть за спортивного кумира или команду, вместе с фан клубом прокричать кричалки, дополнять и сопровождать свои эмоции

с хлопками или свистками, прокричать гол или шайбу), проехать на велосипеде которые на данный момент более чем доступны, посещение театров, выставок или выбрать более пассивный отдых прогуляться вдоль речки, по парку, на медленном темпе дадут возможность восстановить работоспособность человека и разрядить психическую напряжённую обстановку в трудовой деятельности.

Нужно помнить о живительной силе физической культуры, занятия гимнастикой, пеших прогулок. Движение продлевает молодость и обеспечивает работоспособность организма.

#### **Использованная литература:**

1. Влияние занятий физическим воспитанием и спортом на морфофункциональные показатели студентов, М.С.Олимов, И.Р.Солиев, Н.Т.Тухтабоев, научно-теоретический журнал НАУКА И СПОРТ, №3 (том 8), 2015 г. 54-58 стр.

2. Жисмоний фаолият мухитининг ҳаракат фаоллигидаги аҳамияти. Б.Б.Мусаев и А.Р.Мусаева, Жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубиятини ривожлантиришнинг замонавий тенденциялари, Ҳалқаро илмий анжуман, 2019 йил, 24-25 май

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 2000. - 448 с.

4. Ўқувчи-қизлар кундалик ҳаракати фаолиятининг самарадорлигини оширишда ноъананавий гимнастика. Б.Б.Мусаев, М.Курбонова, «ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ» илмий-амалий, оммабоп журнал, 2014 №5.

## **РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И ТОЧНОСТИ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ У ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ (WTF) В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ**

*Юсупова Н.Ш., докторант,*

*Гулистанский государственный университет, Гулистан, Узбекистан*

**Аннотация.** Эта статья содержит в себе научно обоснованные сведения методики развития быстроты и точности нанесения ударов у юных таэквондистов в годичном цикле подготовки с учётом особенностей соревновательной двигательной деятельности

**Ключевые слова:** юные таэквондисты, скорость, точность, удары, годовой цикл, минимальное время, физические качества, соревновательная деятельность, спарринг.

**ВВЕДЕНИЕ.** Для соревновательной двигательной деятельности в таэквон-до характерно значительное проявление скоростно-силовых способностей. Это обусловлено тем, что основу соревновательной двигательной деятельности таэквондиста составляют различные двигательные действия, которые в условиях земной гравитации и противодействия соперника требуют проявления значительной мышечной силы в краткие промежутки времени. В связи с этим скоростно-силовой подготовке таэквондистов уделялось и уделяется заслуженно много внимания.

**Актуальность** решения этой проблемы обусловлена тем, что разработка научных основ и содержания методики развития быстроты и точности наносимых ударов у юных таэквондистов и её внедрение в практику тренировки позволят в значительной степени повысить уровень эффективности многих технических приёмов защиты и нападения, положительно скажутся на росте спортивного мастерства, дадут тренерам возможность использования прогрессивных вариантов тактики.

**Целью** данного исследования являлась разработка методики развития быстроты и точности нанесения ударов у юных таэквондистов в годичном цикле подготовки с учётом особенностей соревновательной двигательной деятельности.

**Методы исследования.** Исследовательская работа условно подразделяется на два этапа, разрабатываются основные положения методики развития быстроты и точности нанесения ударов в таэквон-до, средства и методы и последовательность их применения в течении годичного цикла обучения юных таэквондистов. На первом этапе будет проведён формирующий педагогический эксперимент, подтверждающий вновь разработанную методологию. Будет проведён комплексный анализ и обобщение результатов

Анализ литературы позволил выявить тесты, чтобы определить, в какой степени у юных таэквондистов развивается быстрота и точность.

1. Подтягивание на перекладине (раз)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)
3. Бег на 30 метров
4. Прыжки в длину с места (см)
5. Наклон вперед из положения стоя (см)
6. Подтягивание ног на перекладине (раз)
7. Бег на 1000 метров (мин)
8. Поднимание и опускание ног (в течении 10 секунд)
9. Тест с монетой, направленный на скорость реакции (раз)
10. Приседание в течении 6 секунд (раз)
11. Тест с листом бумаги

По мнению (В.В.Агеев 1999. с- 22) Быстрота имеет разные формы проявления. Автор различает быстроту как способность к быстрым двигательным реакциям на зрительный, звуковой или тактильный раздражитель. Например, быстроту реакции фехтовальщика в ответ на действие противника, быстроту движения со старта бегуна на короткие дистанции. Быстрота выражается также в способности к смене движений по направлению и характеру, прекращению движений. Это та сторона качества быстроты, которая в наибольшей мере проявляется в спортивных играх, скоростном спуске на лыжах, слаломе.

Из средств общефизической подготовки, как способствующих развитию скорости движений, рекомендуются следующие:

1. Гимнастические упражнения и подвижные, спортивные игры, предъявляющие высокие требования к проявлению скоростных качеств.
2. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, семенящий бег, ускорения в гору, с горы, забегания по ступеням, бег с сопротивлением, ускорения на 3 шага.
3. Многоскоки или скачки, выполняемые с места или небольшого разбега.
4. Быстрое выпрыгивание с подтягиванием бедер к груди.
5. Смена ног при выпрыгивании из глубокой разножки.
6. Упражнения для рук с небольшим отягощением – имитация удара.
7. Упражнения для мышц брюшного пресса в висе на гимнастической стенке - быстрые встречные движения выпрямленных ног в вертикальной плоскости («ножницы»).
8. Аналогичные упражнения для мышц спины и разгибателей бедра - выполняются лежа на гимнастической скамье лицом вниз.

Список упражнений можно продолжить, но каждый тренер и ученик используют на практике наиболее подходящие и полюбившиеся из них. Контроль времени выполнения упражнений является хорошим стимулом для увеличения скорости движений.

Из арсенала средств специальной физической подготовки можно рекомендовать следующие упражнения, способствующие развитию скорости:

1. Выполнение ударов с предельной скоростью по ракеткам, лапам, подушкам и мешкам различной массы.
2. Выполнение с предельной или околопредельной скоростью части спаррингового движения (половинчатые движения: например: вынос колена на ап-чаги).
3. Упражнения с резиновым амортизатором, имитирующие удары ногой или рукой.
4. Обмен ударами с максимальной скоростью (в контакт и без контакта соперника) при отработке в парах или несколькими партнерами.
5. Упражнения на силовых тренажерах, позволяющих имитировать скоростные движения и др.

Следует напомнить, что продолжительность сохранения скоростного характера упражнений ОФП и СФП зависят от интенсивности их выполнения и времени и характера пауз между упражнениями и сериями упражнений.

Упражнения, выполняемые с максимальной интенсивностью, сохраняют скоростной характер приблизительно 6-8 сек. Интервалы отдыха между упражнениями должны быть

такой продолжительности, чтобы при достаточно в полном восстановлении работоспособности не происходило значительного снижения возбуждения.

Одним из путей повышения скоростной подготовки является планирование в тренировочном процессе микроциклов скоростной направленности. Однако, высокий тренирующий эффект таких микроциклов возможен лишь тогда, когда их планируют после восстановительных микроциклов, что позволяет достигнуть наивысших показателей работоспособности в отдельных упражнениях.

**В таблице 1.** представлена целесообразная продолжительность пауз между отдельными упражнениями скоростного характера при развитии комплексных скоростных способностей в зависимости от объема, вовлеченных в работу мышц при выполнении каждого упражнения и интенсивности работы. Увеличению объема работы для развития скоростных возможностей способствует серийное выполнение упражнений. Например, в одной серии может быть до 10-15 кратковременных упражнений локального характера. Когда выполняются достаточно продолжительные упражнения частичного и глобального характера, то их количество в серии может быть уменьшено до 3-4 или 2-3. Продолжительность пауз между сериями также зависит от характера упражнений, их продолжительности, интенсивности работы и обычно колеблется в пределах 2-6 мин.

Продолжительность упражнения, с	Интенсивность работы, % от максимальных показателей скорости	Продолжительность пауз при выполнении упражнений, с		
		Локального характера	Частичного характера	Глобального характера
До 1	95-100	15-20	30-40	45-60
	90-95	10-15	20-30	30-45
	80-90	5-10	15-20	20-30
4-5	95-100	30-40	50-80	80-120
	90-95	20-50	40-60	60-90
	80-90	15-20	30-40	50-60
8-10	95-100	40-60	80-100	120-150
	80-90	20-30	40-60	60-90
15-20	95-100	80-120	120-150	150-180
	90-95	60-80	100-120	150-180
	80-90	40-60	80-100	120-150

**Таблица 1. Режим работы и отдыха при развитии комплексных скоростных способностей.**

При построении программ занятий скоростной направленности следует учесть, что упражнения локального характера (короткие одиночные удары ногой, рукой и другие двигательные действия) вовлекают в работу менее 30% мышечной массы. Большинство ударов в таэквон-до в движении и на месте, степы требуют участия в работе средних мышечных объемов (до 60%) и, таким образом, относятся к упражнениям частичного характера. В качестве примеров упражнений глобального характера (свыше 60% мышечной массы) можно привести удары в прыжке, на скачке, комбинации из нескольких ударов ногами и руками.

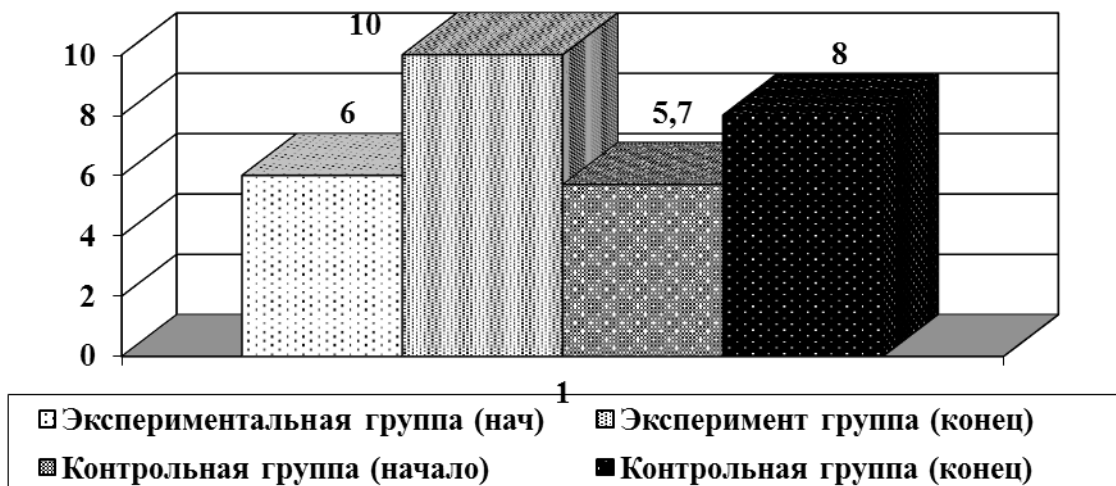
**Результаты собственного исследования.** В наших исследованиях приняли участие 40 юных таэквондистов. Начальный уровень развития точности в контрольной и экспериментальной группах определяли по специально разработанным тестам. Количественный отбор соответствовал каждому проявлению этого качества.

Анализ данных показал, что не было значительной разницы в начальном уровне развития точности у всех тестируемых.

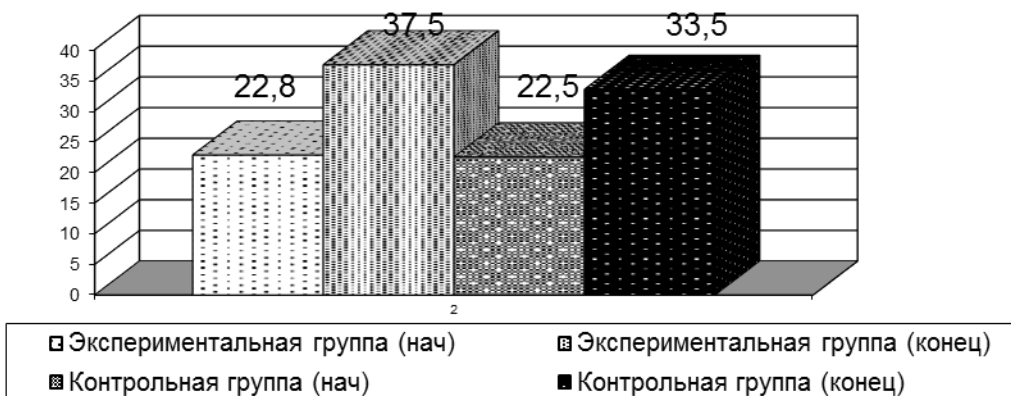
Точность каждого движения определялась степенью его соответствия внешней форме тренировки и определялась следующими параметрами: направление движения, величина амплитуды, интенсивность выполнения, скорость и лёгкость движения. Действия, требующие напряжения, быстро и легко усваиваются предостаточно высоком уровне

точности. В то же время напряженность настолько разделена, что подготовительные усилия теряются из виду, и судьи и зрители сосредотачиваются на основном движении.

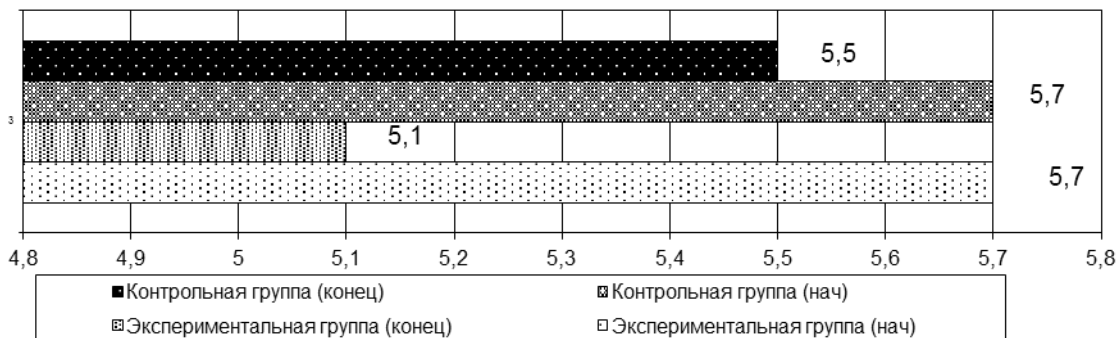
Экспериментальная группа юных таэквондистов получила задания для получения ритмического описания движений. Был определён основной момент, когда нужно усвоить ритм тренировки, приготовления и финальные действия были разделены. Это позволило одновременно управлять несколькими действиями, которые воспринимаются как естественный поток движений.



1 фото. Подтягивание на перекладине (раз);



2. фото. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа



3 фото. Бег 30м (сек);

**Выводы.** При анализе научной и практической литературы было выяснено следующее, должны быть точно обоснованы физиологическая и психологическая работоспособность



спортсменов и его закономерности при разработке специальных упражнений. В то же время методическое решение Л.Д. Назаренко (3) является перспективным.

Итак, чтобы улучшить это физическое качество, необходимо выбрать следующие упражнения:

- развитие скорости ответной реакции;
- облегчение быстрого выполнения действий;
- облегчение освоения наиболее рациональных приёмов движения.

Качество исследований возросло во всех контрольных и экспериментальных группах. Тем не менее, темпы роста варьировались. Увеличение точности в контрольной группе произошло в основном за счёт естественного роста организма. В экспериментальной группе это произошло из-за использования специальных методик для разработки и повышения точности.

#### **Использованная литература:**

1. Агеев В.В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквондо в подготовительном периоде: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.-М.:1999. с- 22
2. Назаренко Л.Д. Теоретическая и методологическая концепция точности как одного из двигательных координационных качеств: Матер. Междунар. науч.-практ. конф.: Проблемы профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту. Чебоксары, 1999, с. 73-77.
3. Кипор Г.В. и др. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций) // Теория и практика физ.культ. 2002г. № 10. с.34-38.

**УДК 796.42**

### **МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

*Нормурадov А.Н., доцент,  
ЦНМОППКСФКСП МФКС РУз, Ташкент, Узбекистан*

***Аннотация.** В данной статье раскрываются принципы научной и практической подготовки спортсменов высокой квалификации по легкой атлетике.*

***Ключевые слова:** методика, тренер, спортсмен, ПАНО, МПК, дистанция, кислород, физиология, функциональное состояние, тренировочный процесс, подготовка.*

**Введение.** Методика подготовки бегунов на длинные дистанции, базирующаяся на научном подходе, пока себя не зарекомендовала и на данный момент получает лишь негативные оценки, которые, как правило, поступают от тренеров-практиков, считающих, что «научность» способствует утрачиванию так называемого «тренерского искусства».

**Актуальность.** Тренировочный процесс Альберто Салазара - тренера ученого, который процессе своей работы подготовил более 10 чемпионов и призеров Олимпийских игр по легкой атлетике, конкретно на средней и длинной дистанции, пожалуй, на сегодняшний день является лучшим примером объединения достижений науки и практики в подготовке спортсменов мирового уровня. Предвзятое отношение к тренерам-теоретикам можно объяснить тем, что они зачастую акцентируют свое внимание на развитии физиологических качеств, например, МПК (максимальное потребление кислорода) или ПАНО (порог анаэробного обмена), тогда как конечная цель - рост спортивного результата. Казалось бы, здесь должно возникнуть противоречие с современной системой подготовки спортсменов мирового уровня, поскольку те постоянно находятся под наблюдением ученых-физиологов, контролирующих их функциональное состояние и дающих им рекомендации относительно тренировочного процесса. Но истинная проблема состоит в том, что традиционная подготовка спортсменов с научной точки зрения крайне ошибочна и неэффективна.

**Цель исследования.** Проанализировать и раскрыть принципы научной и практической подготовки спортсменов высокой квалификации по легкой атлетике.

**Методы исследования.** Анализ научной литературы, педагогический эксперимент в тренировочном процессе высококвалифицированных спортсменов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Может быть, поэтому очень мало примеров, когда хороший физиолог впоследствии стал хорошим тренером. Нельзя сказать, что проблема в самом физиологе, а скорее всего с моделью подготовки, которую он пытается применить на практике. Попробуем проиллюстрировать это утверждение на конкретном примере. Когда ученый смотрит на систему подготовки бегунов на выносливость, он разбивает ее на конкретные упражнения и тренировки, и смотрит на эффект от этих тренировок и упражнений отдельно на каждый физиологический параметр. К примеру, как тренировка, состоящая из пяти повторений по 1000 метров на уровне МПК, повлияет на само МПК, на буферную емкость крови (способность организма переносить закисление), на скорость утилизации молочной кислоты. На основе этих данных тренер-теоретик делает логическое заключение, что, если тренировка спортсмена улучшает буферную способность крови, то его спортсмены должны повторят тренировку этого спортсмена, чтобы повысить буферную способность крови. Так как буферная способность крови является физиологическим ограничителем роста спортивного результата некоторых легкоатлетических дисциплин, то после серии тренировок, у этого спортивный результат должен вырасти. Таким образом, рассматриваемый нами тренер приходит со спортсменами на стадион и выполняет тренировку того спортсмена. После нескольких подобных тренировок эти спортсмены выходят на старт, и вопреки ожиданиям тренера не улучшают свои результаты. Анализируя результаты соревнований, озадаченный тренер начинает рассуждать, что или наука оказалась неправа, или его спортсмены недостаточно упорно работали на тренировке и физиологических сдвигов не произошло. После этого тренер приводит спортсменов в свою лабораторию, и с удивлением обнаруживает, что буферная способность крови действительно улучшилась почти у всех спортсменов. В данном случае тренер действительно становится растерянным, и начинает считать своих спортсменов «слабыми» бегунами, неспособными к высокому результату, поскольку тренировка с копированного спортсмена обязана была у нормальных спортсменов привести к росту результата. Постараемся разобрать причины неудач в вышеописанном примере. Основная причина неудачи, скорее всего, кроется не в спортсменах, тренере или науке, а в предложенной системе подготовки, которая, по мнению нашего тренера, основана исключительно на научном подходе.

Итак, тренировки скопированного, действительно привели к росту буферной емкости крови, как и предсказывали научные данные. Но тренер забыл о глобальном, или общем эффекте тренировки, сконцентрировавшись только на увеличении буферной емкости крови. Общий эффект от тренировки состоит из нескольких физиологических и биомеханических эффектах, до некоторых из них наука пока не добралась, или не может объяснить. И именно этот общий, или глобальный эффект является самым важным. В вышеописанном примере интервальная тренировка данного спортсмена проводилась исключительно для роста буферной емкости крови. Но если провести всесторонний анализ этой тренировки и эффекты от нее, то вполне вероятно еще одним эффектом было бы снижение аэробных возможностей атлетов из-за сильного ацидоза (закисление), которому подвергался атлет, повышая буферную емкость крови. Ведь, как известно, сильное закисление работающих мышц может снижать энзиматическую активность митохондрии (реакция окисления жиров и углеводов под действием ферментов), и эта величина прямо пропорциональна аэробным возможностям атлета.

То есть, тренировка спортсмена с одной стороны развивает одно качество, но снижает второе. С этой новой информацией можно гораздо легче использовать научные данные на практике и строить тренировочное занятие так, чтобы как минимум одно качество росло, а другие хотя бы не снижались. К примеру, если атлет готовится к бегу на 5000м, то тренировка скопированного спортсмена вряд ли ему подойдет, поскольку здесь большую роль играют аэробные возможности организма. Если же спортсмен выступает на дистанции 400м, то можно не волноваться из-за небольшого падения аэробных возможностей, поскольку значительное увеличение буферной емкости будет более важно в данном случае.

Вышеописанный пример демонстрирует, что научные знания могут дать значительные преимущества в построении тренировочного процесса. Но для этого необходимо сконцентрировать внимание на общем эффекте на организм от каждого тренировочного занятия.

Тренеры с ученой степенью зачастую склонны смотреть отдельно на каждую физиологическую переменную, и как улучшить ее в отдельности. В научных журналах опубликовано очень много статей, в том числе о том, как улучшить максимальное потребление кислорода, капилляризацию работающих мышц и анаэробный порог.

Естественно, информация в этих статьях неоднократно проверена опытным путем, и предложенные методики работают на практике, но авторы зачастую не понимают, какое последствие может иметь для всего организма концентрация на развитии только одной переменной.

Продолжая тему, можно предположить, что главным врагом для тренера будет научно-методическая литература, в которой тренировочный процесс разбит на зоны, базирующиеся на различных физиологических параметрах. У такого тренера есть МПК-тренировки, ПАНО-тренировки и много других очень умно названных тренировок.

Эти тренировки могут улучшить параметры, на которые они направлены, но другие эффекты не рассматриваются тренером. Такой тренер делает вывод о том, что только МПК-тренировка способна улучшить МПК, и только ПАНО-тренировка способна улучшить ПАНО. Но этот тренер будет очень сильно ошеломлен, когда, к примеру, у спортсмена увеличилось МПК, хотя он делал только ПАНО-тренировки и бегал спринт. В этом примере непрофессиональный спортсмен, бегавший лишь легкие кроссы, способен одними только спринтерскими тренировками несколько увеличить свое МПК за счет проработки быстрых мышечных волокон, которые до этого включались в работу очень редко, но после серии тренировок немного увеличившие свои аэробные возможности. Но эта же тренировка способна оказать негативное влияние на медленные мышечные волокна, которые будут терять свои аэробные способности из-за слишком высокого ацидоза.

**Выводы.** После этого можно сделать очень важный вывод: одной тренировкой можно повысить аэробные возможности в одних мышечных волокнах, но понизить в других. Поэтому анализ глобальных изменений очень важен и ключ к успеху - поиск глобальных последствий определенной тренировки.

## **O'RTA MASOFA YUGURUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI UCHUN INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR**

*Raxmonov R.R., o'qituvchi,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

*Annotasiya. O'rta masofaga yuguruvchilarni tayyorlashda nisbiy kuch, sakrash va qisqa masofaga yuguruvchilarning mashqlaridan foydalangan holda yuklamalarni rejalashtirish, innovatsion texnologiyalarining samaradorligi bo'yicha tadqiqot o'tkazildi. Tadqiqotda BuxDU Jismoniy madaniyat fakultetining sportchilari ishtirok etishdi. Natijalar bosqich sinovlari, MAK, pedagogik sinov va eksperiment usullari bo'yicha baholandi. Yugurish mashqlaridan foydalangan holda innovatsion texnologiyalarning yuqori samaradorligini ko'rish mumkin.*

### **Kirish**

Uslubiy faoliyat dizayn mantig'iga muvofiq amalga oshiriladi, bunda yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash usuli asosiy o'rinni egallaydi. Sinov va xato usuli, miya hujumi va boshqalar kabi keng tarqalgan narsalar orasida, o'rganish ob'ekting ideal yoki matematik modeliga asoslangan simulyatsiya alohida o'rin egallaydi. Bunday holda, sportchilarni o'qitishning yangi, ilgari foydalanilmagan pedagogik usullarini - innovatsiyalarni ishlab chiqish mumkin.

O'rta masofada yuguruvchilarni tayyorlashni ko'rib chiqayotganda, V. N. Seluyanov (2001) ishlatilgan vositalar va usullarning aksariyati asosiy biokimyoviy jarayonlar bo'lgan «sinov naychasi» shaklida inson tanasi modelidan foydalanishga asoslanganligini ta'kidlaydi. Ushbu modelda har xil turdagi mushak tolalari (MT), yugurish va passiv uchun foydali bo'lgan muskullar

uchun joy yo'q, fiziologiya va biomexanika qonunlari yo'q. Shu munosabat bilan o'quv yuklamalarini rejalashtirishda nomuvofiq g'oyalar paydo bo'ladi, masalan, aerob qobiliyatini oshirish uchun chinakam aerobik sharoitda mashq qilish kerak va hokazo.

Murakkabroq modeldan foydalanganda, ya'ni yuguruvchining asosiy mushaklarini (oldingi va orqa oyoq, pastki oyoq mushaklari) hisobga olgan holda, mushaklarning tarkibini, mushak tolalari (DB) dvigatel birliklarining yollanish qonuniyatlarini, mushak metabolizmining bioenergetikasidagi zamonaviy yutuqlarni hisobga olgan holda, mutlaqo yangi o'quv jarayonini qo'llash kerak.

Sport yutuqlarining o'sishi uchun o'rta masofalarga yuguruvchilarning asosiy mushaklardagi oksidlovchi mushak tolalarida miyofibrillarning massasini, shuningdek oraliq va glikolitik mushak tolalarida mitoxondriyalarning massasini ko'paytirishi kerak deb taxmin qilish mumkin (1, 4). Iloji bo'lsa, yurak-qon tomir tizimining holatini cheklovchi aloqa emasligini bilish uchun boshqaring. Bunday holda, yuklarni rejalashtirish jarayoni zaruriy o'zgarishlarning biologik xususiyatiga asoslanganda, yugurish mashqlari uchun nomuvofiq bo'lgan o'quv vositalaridan foydalanish mumkin.

Masalan, oksidlovchi mushak tolalarida miyofibrillarning massasini ko'paytirish uchun statik-dinamik rejimda (V.N. Seluyanov, 2001) nisbiy kuch mashqlari qo'llaniladi va yuqori polosali DBlarda mitoxondriyalarning massasini ko'paytirish uchun tezlikni va tezlikni oshirish (sakrash) mashqlari qo'llaniladi. Shu sababli, o'rta masofa yuguruvchilarini o'qitishning asosiy vositasi nisbiy kuch va sakrash mashqlari hamda qisqa masofaga yuguruvchilar mashqlari hisoblanadi. Raqobatbardosh tezlik bilan yugurishni musobaqadan oldingi mashg'ulot deb hisoblash mumkin (2).

Shu munosabat bilan, o'rganish maqsadi har ikkala asosiy vositadan -sakrash va yugurish mashqlarida o'rta masofa yuguruvchilarini o'qitish orqali yuklamamakarni rejalashtirishning innovatsion texnologiyalarining samaradorligini o'rganishdir.

#### **TADQIQOT USULLARI VA TASHKIL ETILISHI**

1. Qadam sinovi. Aerobik va anaerobik chegaralarni aniqlash uchun laboratoriya tekshiruvini o'tkazildi. Ergometrda sinov o'tkazishda velosiped tepkisini 75 aylanish tezligida amalga oshirildi. Yuk qadamlar bilan o'rnatildi. Birinchi bosqichda 0,5 Cr (5H) qarshilik o'rnatildi. Har ikki daqiqada velosipedda ergometrda qarshilik 0,5 Cr (37 Vt) ga oshdi. Jismoniy mashqlar maksimal kislorod sarfiga erishganda tugadi. POLAR Vantage NV va Polar Advantage Interfeysi va VoliD-900 ovoz o'lchagichi yordamida o'pka ventilyatsiyasi (O'V) yordamida yurak urishi (YuQS) qayd etildi. Ventilyatsiya aerobik va anaerobik (AER, ANR) kuchlanish (K) preparatning o'zgarishi va yurak urish tezligidan kelib chiqdi (5). Sinov natijalariga ko'ra, haqiqiy maksimal kislorod iste'moli (MKI) ko'rsatkichlari, shuningdek AER va ANR darajasida kislorod iste'moli va yurak urish hajmi (YuUH) aniqlandi. Yurakning urish hajmi YuV) quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi (V.N. Seluyanov va boshqalar, 2006):

bu erda: W - ish kuchi, M - sportchining massasi, HR - ish paytida yurak urishi.

2. MAK sinovi. Ikkinchi sinov velosipedda ergometrda amalga oshirildi - formulaga ko'ra hisoblab chiqilgan maksimal tezlik va yuk bilan aylantirish:

Sinovning 5-7 soniyasida velosiped tepkisiningning maksimal sur'ati va kuchi kuzatiladi. Ushbu guvohlik sinov natijasi sifatida olingan. Sinov natijalariga ko'ra maksimal alaktat kuchi (MAK) aniqlanadi.

3. Pedagogik test. Turgan joydan uzunlikka sakrash, sizga oyoq sonning oldingi yuzasi mushaklarining kuchini mashq qilish darajasini baholashga imkon beradi. Oyoqdan oyoqqa uch marta sakrash, oyoq sonning orqa qismidagi mushaklarning kuchlanish darajasini baholashga imkon beradi. Yugurishdan 30 metr ga yugurish sportchilarning tezkor-kuchli xususiyatlari haqida tasavvur beradi. Pedagogik sinov akkumulyatori 60 m va 200 m ga yugurishni ham o'z ichiga oladi Aerobik moslikni baholash uchun qadam tezligini oshirish: 200 m + 200 m + 200 m + 400 m + 400 m + 400 m yurak urish tezligini va R - R oraliqlarini ro'yxatdan o'tkazgan holda amalgam oshirildi.

4. Pedagogik tajriba. Tadqiqotga BuxDU Jismoniy madaniyat fakultetining 12 nafar sportchisi jalb qilindi. 5 oylik nazorat-Tajriba guruhlarining tayyorgarligi taqqoslandi.

Natijalarni baholash

Oktyabr, noyabr va dekabr oylarida tajriba guruhining sportchilari 7 kunlik mikrosikl rejasiga muvofiq, yanvar va fevral oylarida esa musobaqada ishtirok etish bilan yakunlangan 10 kunlik mikrosiklning rejasiga binoan mashg'ulot o'tkazishdi. Nazorat guruhi an'anaviy o'quv tizimiga muvofiq mashg'ulot olib bordi.

1-jadvalda nazorat va Tajriba guruhlarining 5 oylik tayyorgarligi bo'yicha ishlar hajmi va intensivligi to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan. Mablag'larning intensivligi 800 m masofadagi raqobat tezligining foizi sifatida hisoblanadi, bu 100% hisoblanadi. Ta'kidlash kerakki, Tajriba guruhda bajarilgan ishlar miqdori nazorat guruhining ish hajmidan kamida 2 baravar kam.

Tajriba guruh mashg'ulotlarida asosiy e'tibor oksidlovchi mushak tolalari kuchini oshirish bo'yicha mashqlarni bajarishga, shuningdek glikolitik mushak tolalari mitoxondriyal apparati tarqalishiga yordam beradigan mashqlarni bajarishga qaratildi. Tajriba guruhining sportchilari ancha sakrash mashqlarini bajaradilar va barcha sakrashlar katta amplituda va maksimal yoki yaqin kuch bilan va ko'plab qisqa sprint segmentlarida bajariladi. Kuchga oid mashqlar nazorat guruhidan farqli o'laroq, statik-dinamik rejimda o'z vazniga ko'ra amalga oshiriladi, bu erda barabell yordamida kuch sarflanadi.

2-jadvalda pedagogik sinov natijalari va 800 metrga yugurish musobaqalarida qatnashgan sport natijalari ko'rsatilgan. Funktsional davlat sinovlari va pedagogik testlar maxsus kuch tayyorlash samaradorligini tasdiqlaydi. Tajriba guruhning barcha sportchilari MAKda sezilarli, statistik jihatdan sezilarli darajada o'sishni, shuningdek, 30 m / s tezlikda, 60 m, 200 m tezlikda yugurishni, to'xtash joyidan uzunlikka sakrashni va oyoqdan oyoqqa uch marta sakrashni nazorat qilish guruhining o'sishiga qaraganda ancha yuqori bo'lishdi.

Tajriba guruhning ishlaydigan yuk hajmi statistik jihatdan nazorat guruhining hajmidan ancha past. Bu ayniqsa, sekin, uzoq muddatga to'g'ri keladi. Eksperimentdan oldin o'tkazilgan sinovlar tufayli, yurak-qon tomir tizimi tayyorgarlikni cheklovchi omil emas va faqat zaif darajadagi jiddiy ishlarni bajarishga imkon beradigan darajani saqlab turishni talab qiladi. Shu bilan birga, aerobik ko'rsatkichlarida o'sish kuzatildi. Shunday qilib, yurak urish tezligi = 170 urish / min, yugurish tezligi 3,58 m / s dan 4.29 m / s gacha ko'tarildi (p < 0.01). Bularning barchasi 800 m yugurishdagi raqobatbardosh natijaga ta'sir qildi. Esperimental guruhda o'rtacha o'sish 5.77 s, nazorat guruhida esa 3.28 s (p < 0.01). Tajriba guruh sportchilarining funktsional tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'zgarish darajasi 3-jadvalda keltirilgan.

Tajriba guruhining sportchilari yuklamaning intensivligi va hajmida ham sezilarli darajada kam ish bajarishdi. Biroq, raqobatdosh natijalarning oshishi, pedagogik test va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari ishlab chiqilgan o'quv siklining samaradorligi haqida gapirishga imkon beradi. Sportchilarning tanasidagi fiziologik jarayonlar to'g'risidagi bilimlarga asoslanib, mashg'ulotlar optimallashtirildi, bu esa tayanch harakat aparati tizimiga yukni kamaytirdi.

**1-jadval**

**Tajriba va nazorat guruhlarining oylik mezotsikldagi yuklamalarini taqqoslash (800 m o' rta masofaga yugurish tezligining foiz hisobida korsatkichi)**

№	Tayyorgarlik vositalari	Oktyabr		Noyabr		Dekabr		Yanvar		Fevral	
		Tajriba gr	Nazorat gr	Tajriba gr	Nazorat gr	Tajriba gr	Nazorat gr	Tajriba gr	Nazorat gr	Tajriba Gr	Nazorat gr
1	Yugurish $V \leq \dots$	48	241	46	283	47	219	71	182	59	163
2	Yugurish $V = 0,9V_{800m}$ , km	0	16,2	0	11,7	12,1	8,1	22,8	8,3	18,1	7,8
3	Yugurish $V = V_{800m}$ , km	12,8	7,5	15,9	9	12,1	12,3	7,5	8,1	7,5	7,9

4	Yugurish V = 1,1V <sub>800M</sub> , km	0	2,1	0	5,3	9,1	10,2	5,4	7,1	5,4	7,1
5	Yugurish V > 1,1V <sub>800M</sub> , km	4	0	6	0	4	3	0	2	0	2
6	YuUH, km	64,8	266,8	67,9	309	84,3	252,6	106,7	207,5	90	187,8
7	Akrash, umumiy soni.	3640	2980	3590	5120	1820	5030	610	4470	580	3890
8	UJT, Soat	8	10	8	12	8	10	4	8	4	8
9	Shtanga, k	0	30	0	40	0	30	0	15	0	15
10	Statodinamik rejimda mashq qilish	4000	0	10000	0	5000	0	3500	0	3000	0
11	Nazorat startlar soni	0/2	0/0	0/2	0/0	4/2	4/0	6/0	8/0	6/0	6/0

## 2-jadval. 5 oylik tayyorgarlikdan oldin va keyin pedagogik test natijalari

	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
	Tajribadan oldin	Tajribadan so`ng	p	Tajribadan oldin	Tajribadan so`ng	P
800m, min	02:16,3 ± 7,6	02:10,6 ± 8,9	<0,01	02:09,8 ± 6,6	02:06,5 ± 5,8	<0,01
30m h/t,s	3,45 ± 0,22	3,25 ± 0,23	<0,001	3,42 ± 0,25	3,32 ± 0,25	<0,01
60m, s	7,50 ± 0,25	7,27 ± 0,26	<0,001	7,51 ± 0,34	7,36 ± 0,31	<0,01
200 m, s	26,23 ± 1,76	25,46 ± 1,59	<0,01	25,95 ± 1,52	25,32 ± 1,33	<0,01
Uzunlik sak, sm	254 ± 22	268 ± 18	<0,001	258 ± 15	265 ± 12	<0,01
3-oy, sm	739 ± 70	780 ± 64	<0,001	760 ± 59	782 ± 56	<0,01

**Jadval 3.** Eksperiment davomida Tajriba guruhning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini o'zgartirish

Ko'rsatkichlar	Tajribadan oldin	Tajribadan keyin	p
Bo`yi, sm	172,7 ± 3,0	173,3 ± 2,6	p<0,01
Og`irligi,kg	63,8 ± 5,3	64,2 ± 4,1	p>0,05
MKI, litr	3,2 ± 0,5	3,4 ± 0,4	p<0,01
YuUH, ml	118,0 ± 15,4	118,2 ± 16,5	p>0,05
YuQS AeR, zar/daq	123,7 ± 10,9	114,0 ± 5,8	p<0,01
YuQS AnR, zar/daq	160,7 ± 10,8	167,2 ± 5,6	p<0,05
AeR kuchi, Vt	87,4 ± 12,4	103,6 ± 14,9	p<0,01
AnR kuchi, Vt	175,2 ± 22,7	197,0 ± 19,5	p<0,01
AnR kuchi, Vt/kg	2,7 ± 0,3	3,1 ± 0,3	p<0,01
MKI kuchi, Vt	236,5 ± 35,3	258,7 ± 33,5	p<0,05
MKI kuchi, Vt/kg	3,7 ± 0,6	4,1 ± 0,6	p<0,05
oyoq, Vt	787,8 ± 103,2	856,2 ± 82,5	p<0,001
MAK oyoq, Vt/kg	12,3 ± 1,0	13,4 ± 1,0	p<0,001

Xulosa

1. O'rta masofa yuguruvchilarini o'qitishda nisbiy kuch, sakrash va qisqa masosofaga yuguruvchilarning mashqlaridan foydalangan holda yuklamalarni rejalashtirishning innovatsion texnologiyalarini qo'llash samaradorligi isbotlandi. Tajriba guruhida 800 m yugurishda musoboqa vaqtidagi natijaning o'rtacha o'sishi 5.77 s ( $p < 0.01$ ), nazorat guruhida 3.28 s ( $p < 0.01$ ).

2. Tezlik bo'yicha mashqlar ko'rsatkichlarida sezilarli yaxshilanish aniqlandi: 60 m yugurishda 7.50 dan 7.27 gacha ( $p < 0.001$ ) MAK 12.3 dan 13.4 gacha ( $p < 0.001$ ).

3. Innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda mashq qilgan sportchilarning yurak-qon tomir tizimining aerobik sig'imi yaxshilandi, bu MAI qiymatining 3,2 L dan 3,4 L gacha ko'tarilishidan dalolat beradi ( $p < 0.01$ ).

#### Adabiyotlar

1. Э. Арсели, Р. Канова. Тренировка в марафонском беге: научный подход. — М.: Терра спорт, 2000. — 71 с. Н. Г. Озолин. Современная система спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 479 с.

2. В. Н. Селуянов. Моделирование в теории спорта (физическая подготовка спортсменов): Учебное пособие. — М.: ГЦОЛИФК, 1991. — 58 с.

3. В. Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 104 с.

4. K. Wasserman, B. J. Whipp, J. A. Davis. Respiratory physiology of exercise: metabolism, gas exchange and ventilatory control. In: Widdicombe J. etc: MTP International review of physiol Resp., Physiol 111, University Park Press. — Baltimore. — 1981. — № 23. — P.149 149 —149 211.

## ТУРЛИ ЎЙИН АМПУЛАДАГИ ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ

*Қамбаров Д.С, мустақил изланувчи,*

*Гулистон давлат университети, Гулистон, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Ушбу мақола юқори малакали гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлиги жараёнида педагогик назоратни такомиллаштиришига бағишланган. Бунда ўйин самарадорлигига эришиш шартлари сифатида ҳар үч ампулада ҳаракатланувчи гандболчилар жисмоний тайёргарлик даражаларига алоҳида таъриф берилган.

**Калит сўзлар:** тренировка гуруҳлари, ҳужумчи, техник-тактик тайёргарлик, хусусият, ампула, ихтисослашиш босқичи, иккинчи линия ўйинчилари, чуқурлаштирилган ихтисослашув босқичи.

**Долзарблиги.** Ихтисослашган олимпия заҳиралари болалар ва ўсмирлар спорт мактабида (ИОЗБЎСМ) юқори малакали гандболчиларни кўп йиллик тайёрлаш жараёни бир нечта ёшга оид босқичларга эга. Энг узоқ муддатлиси — 12 ёшдан то 17 ёшгача — ўқув-тренировка гуруҳларидаги тайёргарлик ҳисобланади. Бу босқич иккита этапга бўлинади: бошланғич ихтисослашув — 14 ёшгача ва чуқурлаштирилган тренировка — жамоадаги амплуасини ҳисобга олиш билан. Гандбол жамоасидаги ҳужумчилар биринчи линия ўйинчиларига (марказий ва ярим ўрта ўйинчиларга), иккинчи линия ўйинчиларига (бурчак ва чизик ўйинчиларига) ва дарвозабонга ажратилади. Ҳар хил амплуали гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги хусусиятларини, асосан, спортчини жамоадаги эгаллаган ўрни бўйича ўйин позицияси шакллантиради. Ушбу позиция, ўйинчи учун тўпни улоқтириш пайтида дарвозагача бўлган маълум масофани, ўйинчини дарвозага нисбатан жойлашиш бурчагини, ҳимоячиларни тўпни улоқтираётган ўйинчига нисбатан жойлашишини, дарвозабонни дарвозага нисбатан жойлашишини ва бошқаларни назарда тутди.

Натижа олиш учун, мос равишдаги позицияни эгаллаган ўйинчи барча зарурий тўсиқларни ҳисобга олиши ва ўз техникасини ушбу тўсиқларни енгиб ўтишга мослаштириши керак. Ҳар хил амплуаларда чиқадиган ўйинчиларнинг техник таъминланганлигини хусусиятлари илмий-методик адабиётларда келтирилган. Уни шакллантириш БЎСМ ўқув-тренировка гуруҳларида бошланади ва бутун босқич давомида гандболчиларни мусобақаларда иштирок этиши жараёнида такомиллаштирилади.

Замонавий гандболда, ўйинчиларнинг универсаллаштирилиши борган сари ортиб бораётган пайтда, асосий талаб аниқ ихтисослашув бўлиб қолмоқда. Бу, ўйинчиларни биринчи ва иккинчи линия ўйинчиларига ва дарвозабонга оддийгина ажратиш эмас. Бу, жамоадаги кучларни спортчиларни майдонда рационал тақсимланиши билан қўллаб-қувватланган оптимал уйғунлигидир.

Гандболчиларнинг спорт маҳоратини ўсишини таъминлаш үчун ҳар бир ёшга оид босқичда жисмоний кондициянинг маълум бир даражаси зарур. Илмий-методик

адабиётларда юкори малакали ўйинчиларни жамоада бажарадиган функциясини ҳисобга олган ҳолда, уларнинг тайёргарлиги тўғрисида маълумотлар мавжуд. Россияда ҳар йили мамлакат биринчилигининг иккита тури олдидан барча ўйинчиларини, жумладан суперлига ўйинчиларини ҳам жисмоний тайёргарликлари жамоадаги амплуасини ҳисобга олган ҳолда назоратдан ўтказилади. Лекин, ушбу фарқ қайси босқичдан бошлаб ва қайси кўрсаткичлари бўйича шаклланиши маълум эмас. Ҳозирги вақтга қадар, ўйинчиларни амплуаси бўйича БЎСМда тақсимлаш очиқ шаклда аниқланадиган сифатларини ҳисобга олиш орқали содир бўлади, бу, асосан морфологик маълумотлар ва ўйинчининг ўзини жамоада бирон-бир функцияни бажариш истаги билан боғлиқ. БЎСМда ҳар хил амплуадаги ўйинчиларнинг тайёргарлигини назорат қилиш бўйича аниқ ишланмалар мавжуд эмас. Ўқув-тренировка гуруҳларида шўғулланадиган ҳар хил амплуадаги ўйинчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарликлари хусусиятлари тўғрисидаги маълумотлар мавжуд илмий-методик адабиётларда аниқланмади. Шунинг учун, биз танлаган тадқиқот мавзуси долзарб ҳисобланади.

**Тадқиқотларимизнинг мақсади**– юкори малакали гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлиги жараёнида педагогик назоратни такомиллаштириш.

Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Тадқиқот жараёнида айрим янги маълумотлар олинди:

-ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 яшар гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши хусусиятлари аниқланди;

-ҳар хил ўйин амплуасидаги 16 яшар гандболчиларнинг жисмоний ривожланиши хусусиятлари аниқланди;

-бир хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний ривожланишини ёшга оид ўзгариши аниқланди ;

-ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 яшар гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги хусусиятлари аниқланди;

-ҳар хил ўйин амплуасидаги 16 яшар гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги хусусиятлари аниқланди;

-ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ўзгариши даражаси аниқланди;

-ҳар хил ўйин амплуасидаги юкори малакали гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги тўғрисидаги айрим маълумотлар олинган

-назорат учун тестлар аниқланди, улар ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини кўпроқ даражада тавсифлайди;

-ҳар хил ўйин амплуасидаги 14 ёшдан 16 ёшгача бўлган гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги нормативлари ишлаб чиқилди;

-БЎСМ нинг ўқув-тренировка гуруҳларига амплуаси ва ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини индивидуллаштирилганлиги бўйича саралаш учун тавсиялар ишлаб чиқилди.

Ёш гандболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиши динамикасини билиш, тренер томонидан уларнинг спорт маҳоратини шакллантиришни анча самарали режалаштиришга ва назорат қилишга кўмаклашади. Ўйинда ҳар хил функцияларни бажарадиган ёш ўйинчиларнинг тайёргарлигидаги фарқланадиган ва ўхшаш томонларини билиш, уларни такомиллаштиришни ҳар бири учун ўзига хос бўлган амплуа бўйича йўналтириш имконини беради. Ундан ташқари, тренер, ҳар хил амплуадаги гандболчиларнинг тайёргарлиги хусусиятлари қайси ёшда аниқланишини, ёш ўйинчиларнинг жисмоний кондицияларини ўсишини қайси мезонлар бўйича назорат қилишни билиши зарур. Улар, ушбу маълумотларни бизнинг ишимиздаги натижалардан олиши мумкин.

#### **Тадқиқот усуллари**

1. Адабиётлар манбаларини ўрганиш.
2. Тренерлар ўртасида анкета-сўров ўтказиш.
3. Россия гандболчилари Иттифоқининг хужжатларини ўрганиш.
4. Антропометрик ўлашлар.
5. Биологик ёшни аниқлаш.
6. Динамометрия.
7. Педагогик тестлаш.
8. Педагогик тажриба.
9. Математик статистика усуллари.



Тадқиқотларни ташкил қилиш жараёнини учта кетма-кет босқичга ажратиш мумкин.

Биринчи босқичда, тадқиқотнинг конкрет вазифаларини қўйиш учун болалар ва ўсмирларни ёшга оид ривожланиши, спорт билан шуғулланиш учун саралаш, спорт ўйинларидаги ўйин амплуалари муаммолари бўйича адабиётлар манбалари таҳлил қилинди, 14 яшар гандболчилар биз ишлаб чиққан дастур бўйича синовдан ўтказилди, олинган материал қайта ишланди.

Иккинчи босқичда, бизни қизиқтирган масалалар бўйича тренерлар ўртасида анкета-сўров ўтказилди, 15 яшар ўйинчилар синовдан ўтказилди, материаллар қайта ишланди ва адабиётлар шарҳи ёзиб тайёрланди.

Учинчи босқичда, 16 яшар ўйинчилар синовдан ўтказилди, олинган материаллар қайта ишланди ва муҳокама қилинди, супер лига усталарини тестлаш хужжатлари қайта ишланди, тадқиқотлар натижалари бўйича тавсиялар ишлаб чиқилди.

### **Хулоса.**

Гандболчиларни ўйин амплуаси бўйича ўрганиш, ўшбу муаммо юқори спорт маҳорати даражасида энг яхши ишлаб чиқилганлигини кўрсатди. Лекин бунда, ишларнинг кўпчилиги (61, 63, 74, 83, 101, 128) гандбол дарвозабонларининг фаолиятини ва тайёргарлигини ўрганишга бағишланган. Гандбол жамоаларининг бошқа ўйин амплуадаги ўйинчиларни – майдон ўйинчиларини хусусиятлари муаммоси кам тадқиқ қилинганича қолмоқда. Мусобақа фаолиятига катта эътибор қаратилган, ўйин амплуаси бўйича назорат модели ишлаб чиқилган, ҳар хил амплуадаги ўйинчилар шахсининг психологик хусусиятларини айрим томонлари ўрганилган, ҳар хил ёшдаги ва айниқса, БЎСМ ларда шуғулланадиган гандболчилар учун эса ишланмалар мавжуд эмас.

#### *Адабиётлар.*

1. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. - М.: Светский спорт 2004. -216с.
2. Кудрицкий В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения. -Брест,Ю БГТУ 2002 - 142 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М., 2004. - 520 с.
5. Учебная программа: Физическая культура и здоровье V - XI классы. Мн: национальный институт образования, 2009 - 112с

## **ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ АНАЭРОБ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.**

*Маматқулов Д., докторант,*

*Гулистон давлат университети, Гулистон, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Ушбу мақолада волейболчилар анаэроб чидамлилигини ривожлантиришга йўналтирилган машғулот жараёнининг таъсирини аниқлашга оид маълумотлар келтирилган. Бундан ташқари тиббиёт ва спорт фанлари чидамлилик машқларини ҳар бир инсоннинг турмуш тарзига киритишга доир қатъий тавсиялар ишлаб чиқилган.

*Калит сўзлар.* баркамол шахс, фаол турмуш тарзи, сакрашлар, темплар, махсус чидамлилик, блок, ҳужум, ҳимоя.

**Долзарблиги.** Фаол кундалик фаолияти ҳозирги пайтда инсонга кўпроқ ёки камроқ кескин юкламаларни талаб қилади. Қийинчиликларни енгиш, чарчокқа қарши туриш қобилияти олимларнинг таърифига кўра чидамлилик деб аталади. Чидамлилик нафақат ғалабалар ва рекордларни орзу қилган спортчи томонидан, балки ҳар бир ақлли одам томонидан ривожлантирилиши шарт ва зарур. Минг йиллар давомида чидамлилик аждодларимиз ҳаётини сақлаб қолиш учун шарт бўлганлиги ҳам тасодиф эмас. Ҳозирги вақтда тиббиёт ва спорт фанлари чидамлилик машқларини ҳар бир инсоннинг турмуш тарзига киритишни қатъий тавсия қилади.

**Тадқиқот мақсади.** Волейболчиларнинг чидамлилик сифатини ривожлантиришга йўналтирилган машғулот жараёнининг таъсирини аниқлаш. Тадқиқот усуллари кўрсатилган муаммонинг гипотезаси ва мақсадлари билан аниқланди. 1. Адабиётга таҳлилий шарҳ. 2. Педагогик кузатишлар. 3. Назорат синовлари. 4. Математик маълумотларни қайта ишлаш. 5. Маълумотларнинг қиёсий таҳлили.

Умумий чидамлиликининг ривожланиши машғулот жараёнида узоқ вақт давомида ҳам спорт залида, ҳам нотекис ҳудудларда югуриш, шунингдек, машқларни айланма метод билан бажариш орқали амалга оширилади, бунда тезлик билан бажарилиши мумкин бўлган машқлар (узунликка сакраш, темплар билан сакрашлар, қисқа масофаларга тезланиш билан югуриш ва бошқалар) қўлланилади. Машқлар кетма-кет, бир сония давомида такрорланади. Сериялар орасидаги дам олиш вақтлари 60 сония ичида сақланади. Машғулотда такрорлашлар сони 1-2, улар орасидаги дам олиш вақти 3-5 минут.

Машғулотлар давомида биз ўқувчиларимизнинг алоҳида чидамлилигини ривожлантириш учун машқ тизимидан ҳам фойдаландик. Махсус чидамлиликининг ривожланиши машғулотларда майдонда (чекланган жойда) ўйин машқлари асосида ўрнатиладиган такрорий юктамалар, шунингдек, ўйин кўринишида эмас, балки бир мунча вақт давом этадиган ўйин партияларини кенгайтириш билан осонлаштирилди; тўпламлар орасидаги дам олиш вақтларини камайтириш; ўйинга янги ўйинчиларни киритиш ва таркибни қисқартирилган ўйинлар ўтказиш ва ҳк. Махсус чидамлиликининг асосий таркибий қисмларидан бири бу ўйинчилар бажарадиган сакрашлардир.

Мусобақавий ўйин давомида қўлга киритиладиган очколарнинг 90-95 фоизи аниқ курашда (блок, хужум) қўлга киритилганлиги исботланди, шунинг учун волейболчиларнинг сакраш маҳорати юқори савияда бўлиши керак. Шу мақсадда машғулотларда қўл ва оёқнинг флексор ва экстансор мушакларини кучайтириш ва сакраш машқлари дастури қўлланилади.

1. Тик ва ярим ўтириб юқорига сакраш. 2. 50-60 см баландликка сакраб чиқиш ва юқорига тик боқиш. 3. Қайчи усулида юқорига сакраш. 4. Чуқур ўтириб сакраш: қадам - сапчиш - сакраш. 5. Оёқ мушакларига юклама бериб тиззаларини тўғрилаган ҳолда сакраш. 6. Тизза юқорига кўтариб югуриш (тизза тез ва баланд кўтарилади). 7. Иккала оёқда жойдан сапчиб, тўсиқдан сакраб ўтиш (сакраш - тўсиққа юз ўгириш - сакраш - бурилиш ва ҳк). 8. Бир қадам қўйилганидан кейин блокни тақлид қилиш (ярим ўтириб ва чуқур ўтириб сакраш). 9. Иккала оёқли югуриш билан иложи борича юқори белгилар билан сакраш.

Назорат тестларидан фойдаланиб, биз волейболчилар ўртасида умумий ва махсус чидамлиликининг ривожланиш даражасини аниқладик. Тадқиқот икки босқичда ўтказилди: 2019 йил сентябр ва 2020 йил апрел ойигача. Назорат машқлари сифатида қуйидаги машқлар бажарилди:

1. 6 дақиқали югуриш. Синов умумий чидамлиликини аниқлаш учун ишлатилади.
2. Арқон билан сакраш. Махсус чидамлиликини аниқлаш учун синов.

Назорат синовларининг натижалари қуйидагилардан иборат:

- 6 дақиқалик югуриш (метр.) 2 босқичнинг ўртача кўрсаткичи 1418,6-1480,7
- арқонда сакраш (марта). Ўртача кўрсаткич 2 босқич кўрсаткичи 223,6-291,8

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда, биз волейболчилар гуруҳидаги ўқув машғулотларида ишлатиладиган умумий ва махсус чидамлиликини ривожлантириш бўйича машқлар тизими самарали ва бу жисмоний фазилатларни ривожлантиришга ҳисса қўшади деган хулосага келишимиз мумкин. Талабаларимизнинг вилоят мусобақаларида бир неча бор совринли ўринларни эгаллаб келганлари, шунингдек, волейбол бўйича минтақавий мусобақалар ғолиблари ҳам жисмоний ва мотор тайёргарлиги, шу қаторда ўйинларга чидамли эканликларидан далолат беради. Ушбу тизимни ўрта мактаблардаги жисмоний тарбия машғулотларида, шунингдек спорт секциялари ва ўсмирлар спорт мактабларининг ўқув синфларида фойдаланиш учун тавсия қилиш мумкин деб ўйлаймиз.

**Хулоса** "Чидамлилик" тушунчаси узоқ вақтдан бери одам чарчоқ бошланганига қарамай мушакларни кўпроқ ёки камроқ самарали бажариш қобилияти билан боғлиқ. Чидам ўзига хосдир. Бу ҳар қандай одамда мушак фаолиятининг муайян турини амалга оширишда ўзини намоён қилади. Мушаклар ишининг хусусиятига қараб қуйидагилар мавжуд: статик ва динамик чидамлилик узоқ вақт статик ёки динамик ишларни бажариш қобилияти; кам сонли мушаклар ёки катта мушак гуруҳлари (мушак массасининг ярмидан кўпи) иштирокида узоқ вақт давомида ишларни бажариш учун маҳаллий ва глобал чидамлилик қобилияти; катта мушак кучи намоён бўлишини талаб қиладиган машқларни такроран бажариш учун

чидамлилиқ қобилияти; анаэробик ва аэробик чидамлилиқ қобилияти глобал бўлмаган узок вақт давомида глобал ишларни бажариш учун. Спорт физиологиясида чидамлилиқ узок вақт давомида асосан ёки эксклюзив аэробик табиатдаги глобал динамик мушак фаолиятини бажариш қобилияти деб таърифланади. Ушбу таъриф, шунингдек, чидамлилиқни ривожлантириш учун машқлар учун жисмоний тарбия мактаб дастурининг талабларига жавоб беради. Чидамлилиқ уни чеклайдиган бир қатор физиологик омилларга боғлиқ, уларнинг энг муҳими БМД даражаси, ўпканинг вентилияцияси, анаэроб метаболизмнинг чегараси, қон ҳажми ва таркиби, юрак-қон томир тизими ва мушакларнинг тузилиши. Юқорида айтилганлардан шахснинг жисмоний тарбияси жараёнида чидамлилиқни ривожлантириш зарурлиги ва мактаб ўқувчилари орасида ушбу сифатни изчил ва тизимли равишда такомиллаштиришнинг аҳамияти равшан. Маълумки, циклик юкламаларга чидамлилиқнинг максимал ўсиши 14 ёшдаги ўспиринларда кузатилади ва 19 ёшгача фаол давом етади. Кейинчалик, чидамлилиқнинг ўсиши бироз секинлашади. Шунинг учун ушбу энг муҳим сифатни ривожлантиришнинг энг яхши шартлари 7-синфдан бошлаб ўқувчиларда пайдо бўлади.

#### Адабиётлар

1. Айрапетьянц Л. Р., М. А. Годик. Спортивные игры : (Техника, тактика, тренировка) / - Ташкент : Изд-во им. Ибн Сины, 1991
2. Айрапетьянц Л. Р. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений. Т. Zar qalam. 2006
3. Барбара Л.В., Фергюсон Б.Ж.; Волейбол. - М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2004.
4. Белинович В.В.; Обучение в физическом воспитании. ФиС 2000.
5. Васильев Г.В.; Значение общей физической подготовки для спортсмена. ФиС 2004.
6. Голомазов В.А.; Волейбол. Учебное пособие для студентов Средних специальных учебных заведений. ФиС, 1998.
7. Железняк Ю.Д. Кунянский В.А. Чачин А.В.; Волейбол. Методическое пособие по обучению игре.- М.: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2005.

#### УДК 806.02

### НАРОДНЫЕ ИГРЫ В НРАВСТВЕННОМ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

*Батыров Х.А., к.п.н., профессор, Хамраев И.Т., старший преподаватель, Искандарова М.А., студентка, Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Аннотация:* В статье даны основные понятия народных игр Узбекистана в нравственном и физическом воспитании учащихся старших классов.

*Ключевые слова:* Духовно-нравственное обогащение, физкультурно- оздоровительные мероприятия, народные игры, учебно-воспитательный процесс.

#### Введение

Происходящая сегодня перестойка содержания образования в Республики Узбекистан преследует цель создать условия для достижения личностью высокого уровня нравственного и физического развития. Для этого необходимо организовать учебно-воспитательную среду так, чтобы она способствовала выполнению выше указанной задачи. По этому поводу в своём докладе от 14 января 2017 года президент Республики Узбекистан Ш. М. Мирзиёев указал на необходимость “критического анализа жёсткой дисциплины и персональной ответственности, ответственности в повседневной норме в деятельности каждого руководителя”. “Необходимо сформировать такую среду, которая бы активно способствовала процессам обучения, духовно-нравственного обогащения и воспитания на основе истинных ценностей” [1, с. 95].

#### Цель исследования

Изучение основных ценностей народно-национальных игр узбекского народа. На сегодняшний день они являются неотъемлемой частью системы физического воспитания населения Узбекистана.

### **Методы исследования**

Анализ литературных источников по изучаемой проблеме, педагогическое наблюдение.

Как известно основой истинных ценностей узбекского народа является народные игры. Так, как народные игры узбекского народа выступают как частица общей культуры народа, её создавшего, как отражение характера народа и образец национальной храбрости. Как показывает опыт в содержании народных игр заложены комплекс физкультурно-оздоровительных, эмоционально-воспитательных компонентов, способствующих осуществлению задач нравственного и физического развития старших школьников.

Общеизвестно, что игровые традиции присущи каждому народу, каждой национальности. Так, как они появились вместе с появлением каждой нации и народа. По этому являются сокровищницей человеческой культуры, в них вложены национальные особенности материальной и духовной жизни народа, их творческие способности и по этому способствуют развитию нравственных и физических качеств каждого молодого поколения.

В народных играх узбекского народа испокон веков отражены труд, быт, обычаи, традиции, обряды и национальные устои представляющие смелость, храбрость, мужество, ловкость, которые воспитывают в молодом поколении честь и достоинства, выносливость, учит быть сильным, выносливым, честным и красивым.

В годы независимости в республике возвращались ранее забытые народные игры как, "Верховая езда", кураш (борьба), конно-спортивные состязания "купкари", конное поло с мячом "чавган" и т.д. Известный киргизский педагог, академик, доктор педагогических наук, профессор А.Э. Измайлов в своей книге "Народная педагогика, педагогические воззрения народов Средней Азии и Казахстана", - пишет, что "Имеются много общего в распространённой по всей Средней Азии и Казахстану национальные игры, получившие название "козлодрание" ("Улок тартыш", "Овлак чалды"). Известный шведский исследователь Средней Азии Свен Геден, присутствовавший при этой игре, так описал свои впечатления: "Перед нашими рядами был проведён баран, затем один из мужчин одним махом отрезал ему голову и дал стечь крови. Баранья туша должна явиться предметом состязания. Один из всадников взял тушу на седло и умчался .... Завязалась борьба из-за обладания этой тушей, словно из-за мешка с золотом: люди, лошади – все смешалось в кучу в густом облаке пыли .... Всадники старались крепко держаться в седле, с размаху перегибались туловищем к земле, стараясь схватить добычу..., затем борьба из-за неё возобновлялась снова" [2, с. 205]. Это игра "Купкари" учить детей мужеству, так как, где сила, ловкость соперничают с отвагой, смелостью, храбростью. Этой игре с малых лет учат в семьях мальчиков, чтобы они выросли ловким, смелым, мужественным гражданином своей Родины.

Обычно эта национальная игра проводится в дни календарно-бытовых праздников как "Навруз" (весенний посевной праздник, отмечаемый 21 марта), в празднике "хосил байрами" (осенью в честь окончания уборки урожая), "Пахта байрами" (праздник урожая хлопка), сопровождаемый гуляньем, музыкальными и спортивными соревнованиями.

В связи с выполнением Указа Президента Республики Узбекистан "О мерах дальнейшего развития детского спорта" в школах была организована большая "Внеклассная и внешкольная воспитательная работа по детскому физическому воспитанию и спорту. В программу были включены народные подвижные игры " Кто дальше бросает ", "Найди меня", "Козлята и волк",

"Подними платочек", "Кто быстрее и смелее", "Бой петухов", "Бой баранов" и т.д. Эти народные подвижные игры позволяют выявить наиболее сильных, смелых, храбрых, ловких и мужественных как важных компонентов нравственного и физического воспитания школьников.

При использовании народных игр мы основывались на состязаниях великих борцов, героев поэм, достонов мыслителей Среней Азии “Алпомиш” (поэма народная и Эргаш Огли), “Вал Искандара” (Алишера Навои), “Шах Наме” (Фирдоуси) и др.

Наблюдение и опыт проведённых работ по выше указанной методике показали, что такая методика ценно тем, что оказывает большое влияние на рост физической подготовки и нравственно-эстетических качеств школьников. Вызывая активную нравственную и физическую эмоцию они способствуют расширению нравственных, физических знаний, умений и навыков о природе, общественных явлениях, человеческого мышления, обогащают представление об обычаях, традициях, обрядах и ценностей узбекского народа; а также повышает самостоятельность детей, развивает пространственно-временные представления, способствует развитию адаптационной активности школьников.

#### **Результаты исследования и выводы**

Проведённые опытно-экспериментальные работы по использованию народных игр в учебно-воспитательном процессе учащихся старших классов средних общеобразовательных школ позволили сделать ниже следующие выводы:

- национальные игры созданные народом и использованные изпокон веков многообразные по своему содержанию, способствуют нравственному и физическому развитию школьников, по этому они являются интерактивным средством по формам проведения;

- народные игры в комплексе с другими физическими упражнениями способствуют развитию нравственных качеств, физических сил и творческих способностей старшеклассников.

#### **Литература:**

1. Мирзиёев Ш.М. Критический анализ, жесткая дисциплина и персональная ответственность должны стать повседневной нормой в деятельности каждого руководителя. -Т.: “Узбекистон”. 2017. – 74 с.
2. Измайлов А.Э. Народная педагогика: Педагогические воззрения народов Средней Азии и Казахстана.- М.: “Педагогика”. 1991. – 282 с.

### **ХОТИН-ҚИЗЛАР ЎРТАСИДА ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ**

*Афраимов А.А., ўқитувчи, Умаров А.М., талаба,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** *Ушбу мақолада хотин-қизлар ўртасида жисмоний тарбия ва таълим услубларидан фойдаланиш тартиблари тўғрисидаги қарашлар. Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлокий ва эстетик тарбия вазифаларини хал этиш муаммолари муҳокама қилинган.*

**Калит сўзлар:** *Мақтаб ўқувчи қизлар, жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари, таълим жараёни.*

**Долзарблик** Мамлакатимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, бугунги кунда луар билан спорт машқларини мунтазам олиб бориш, турли спорт мусобақалари ташкил этилиб, жисмоний тарбия ҳамда спортнинг оммавийлигини таъминлаб, ёш авлоднинг баркамол вояга етишида муҳим омил саналади

**Тадқиқот мақсади** Жамиятимизда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёш авлоднинг жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан мунтазам шуғулланиши учун замон талабларига мос шарт-шароитлар яратиш, спорт мусобақалари орқали ёшларда ўз иродаси, кучи ва имкониятларига бўлган ишончни мустаҳкамлаш, мардлик ва ватанпарварлик, она Ватанга садоқат туйғуларини камол топтириш, шунингдек, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш ишларини тизимли ташкиллаштириш ҳамда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантиришга йўналтирилган кенг кўламли ишлар амалга оширилмоқда [1, 3].

**Тадқиқот методлари** саломатлик маданиятини шакллантириш нуктаи назаридан таълим мазмунига, хотин қизларда саломатлик маданиятини шакллантиришнинг замонавий

йўллари аналга ошириш назарияси ва амалиётини умумлаштиришга ёндашувлар таҳлил қилинган. Шунингдек, солиштириш-қийслаш, сўров усулларидан фойдаланилиб, олинган натижалар умумлаштирилган.

Хотин қизлар жисмоний тарбия тадбирлари эрталабки бадан тарбия, жисмоний тарбия дарслари, спорт тугарак машгулотлари, спорт соғломлаштириш мусобакалари ва байрамлари шакиллантириш керак бўлади. Эрталабки бадантарбия машгулотлари маҳалларида оммавий холда, яшаш жойлари ва оилада мустакил холда бажарилади. Қизларни таълим муассасалари ва яшаш жойларида ташкил этиладиган эрталабки бадантарбия машгулотлари, жисмоний тарбия дарслари, спорт тугаракларидаги машгулотлар, спорт байрамлари ва мусобакалари, дам олиш кунларида ташкил этиладиган сайёҳлик юришлари ва туризм машгулотлари оилада олиб бориладиган ижтимоий фойдали меҳнат жараёнлари ҳамда соғлом турмуш тарзининг организмга ижобий таъсирлари бекиёс ҳисобланади. Таълим муассасаларида ташкил этиладиган жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари жисмоний тарбия дастури асосида ташкил этилади. Жисмоний тарбия дастурларида хотин қизларларни жисмоний тарбия материаллари ҳамда жисмоний тарбиядан мазмуни замонавий талаблар асосида шакллантирилган. Шу билан бирга қизларлар жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш тадбирлари жараёнларида жисмоний тарбия ва спорт машгулотларининг организмга ижобий таъсирлари ҳамда жисмоний машқлар билан мустақил шугулланиш, табиат омиллари сув, қуёш ва ҳаво ёрдамида чиниктириш муолажалари қабул қилиш қоида ва талаблари ҳақида назарий маълумотларга эга бўлиб борадилар [2].

Бундай назарий маълумотларни беришда мамлакатимиз ва хорижий мамлакатларининг етук мутахассислари адабиётлари ва курсатмаларидан ҳамда интернет материалларида кенг фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлиб ҳисобланади. Хотин қизларнинг таълим муассасалари ва оилада жисмоний тарбия ва спорт, соғломлаштириш ишларини самарали ташкил этиш мамлакатимиз келажаги ёш авлодни жисмонан баркамол ва маънавий етук инсон қилиб тарбиялаш ҳамда жамиятимизнинг фаол аъзоси бўлишини таъминлайди. Жисмоний тарбия ва спортнинг асосий тушунчалари ҳақида жисмоний тарбия ва спорт бўйича замонамизнинг етук мутахассислар кўплаб таълимотини кашф қилганлар ва шу асосида иш олиб борилади. Таълимоти кенгмазмунга эга. Жисмоний тарбия назарияси - жисмоний маданиятнинг қонуниятларини таҳлил этувчи илмий амалий фан. Жисмоний тарбия назариясининг асосий тушунчалари: жисмоний ривожланиш, жисмоний тарбия, жисмоний тарбия тизими, жисмоний камолот ва жисмоний маданият. Шу тушунчалар орқали жисмоний тарбия машқ бажариш ўрганилади. Жисмоний ривожланиш-тарбиянинг таъсирида организмда биологик шакллар ва функцияларнинг вужудга келиши, ўзгариши ва такомиллашувидир. Бу жараён организм ва унинг яшаш муҳити тузилиши, ўзгариши ҳамда миқдор ва сифат ўзгаришлар қонуниятларига бўйсунди. Ижтимоий тараккиёт натижасида жисмоний хусусиятлар ишлаб чиқариш, маданият фан ва спорт соҳасида юксак натижаларга эришиш имкониятини яратди [1].

Наслдан наслга ўтадиган табиий ҳаётий қучлар ва организмларнинг тузилиши, инсон жисмоний ривожланиши учун асос бўлади. Лекин жисмоний ривожланишнинг йўналиши, унинг характери, даражаси, шунингдек, инсон ўзида камол топтирадиган фазилатлар ва қобилият турмуш шароитлари ва тарбияга кўп жиҳатдан боғлиқдир. Хотин қизлар жисмоний ривожланиш қонуниларини эгаллаш, уларнинг ижтимоий ҳаёт шароитлари, жисмоний ривожланишда ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир. Булар орасида жисмоний тарбия энг муҳим рол ўйнайди. Жисмоний тарбия-аниқ бир мақсадни кўзлаб инсон жисмоний ҳолатини ўзгартирилиши жисмоний тарбиянинг асосий вазифасидир. Жисмоний тарбия-педагогик жараён, инсон организмни такомиллаштиришга, ҳаракат малакасини ва кўникмасини, маҳоратини шакллантиришга қаратилган. Жамият ҳаёт шароитлари, Инсоннинг ибтидоий жамоа давриданок яшаш учун курашга, жамоада ўз ўрнини топишга ҳамда ов қилишда жисмоний ҳаракатлар қўл келган. Онгсиз равишда бўлса ҳам одамлар ўзларининг жисмоний сифатлари тезкорлик, қучлилиқ, чидамлилиқ, чакконлик, ботирлик ҳислатларини ривожлантиришга ҳаракат қилганлар. Кўриниб турибдики, жисмоний тарбия инсоният

жамияти шаклланиши билан бирга вужудга келган. Одамнинг хаёт фаолияти онглидир, унинг харакатларида маъно, мақсад бор. Янги авлод фаолиятни ўзидан аввалги авлоддан ўрганган бўлиб, уларнинг ўртасида билимларни, махорат ва малакаларни ўргатишдан иборат алоқа ва давомийликни ўрнатилади. Жисмоний тарбияни узига хос хусусиятларини нуктаи назаридан бир бирига сингиб кетган икки гуруҳга бўлиши мумкин.

1. Жисмоний тарбия-саломатликни мустахкамлаш мақсадида жисмоний камолотга таъсир утказиш, жисмоний сифатларга эга булиш ва уларни такомиллаштириш.

2. Жисмоний таълим-махсус махорат, куникма ва билим берадиган таълим.

Жисмоний тарбиянинг ўзига хос хусусияти жисмоний қобилиятларини ривожлантирувчи восита сифатида хизмат қилишидир, шу билан бирга маънавий камолотга ҳам кучли таъсир этади. ҳар бир инсон узини, оиласини қолаверса жамиятини уз кучи ва матонати билан химоя қилишга қодир бўлиши керак. Шунинг учун махсус хизмат қисмларида спорт тайёргарлик машгулотларига катта эътибор берилади. Машгулотлар яққа курашлар, ҳар қандай шароитда яшаб қолиш ҳамда ҳар қандай жойларда харакатланиш қобилиятларини шакллантириш ва такомиллаштиришга қаратилган булади. Жисмоний тарбиянинг шахсни ҳар тарафлама камол топтириш тамойили: Жисмоний тарбия жараёнида ақлий, ахлокий ва эстетик тарбия вазифаларини ҳал этиш учун жуда катта имкониятлар бор. Бу вазифаларни ҳал этиш шахсни ҳар тарафлама камол топтириш омили сифатида жисмоний тарбиянинг ролини кенгайтириб, бевосита жисмоний тарбиянинг ўз муваффақиятини таъминлайди.

**Хулоса.** Ушбу ишларни бажаришда натижа қафолати олдиндан белгиланган мақсадга эришишдир яни соғлом оила ташкил қилишдан иборатдир ва бу жараёнда ўқувчи қизларни саломатликнинг муҳим омили бўлган жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб қилиш, спортнинг қизларга мос турларини оммалаштириш, иқтидор ва салоҳиятини юзага чиқаришга қаратилаётган алоҳида эътибор ўзининг юксак самараларини бераётир.

#### **Адабиётлар руйхати**

1. Ф.А. Керимов. Спорт кураши назараяси ва услубиёти. Тошкент 2001 й. 232 б.
2. <https://www.twirpx.com/file/1301474>
3. <http://library.ziyounet.uz/ru/book/2168>

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ В ВУЗОВСКОМ КУРСЕ ГРАФИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН.**

*Ядгаров Н.Д., доцент, Маматов Д.К., доцент,  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Резюме.* В статье рассмотрены психолого-педагогические аспекты и условия формирования профессионального мышления студентов при овладении графическими учебными дисциплинами.

В процессе формирования необходимых для педагога личностных качеств особое место занимает профессиональное мышление. Особенно большое значение имеет профессиональное мышление для графической деятельности студентов направления образования «Изобразительное искусство и инженерная графика». Развитие профессионального мышления есть важнейшее условие и предпосылка успешности, будущей графической и педагогической деятельности.

Что же входит в понятие «профессиональное мышление»? Прежде всего необходимо отметить, что мышление есть высший познавательный процесс, направленный на раскрытие общих и существенных свойств, признаков предметов и явлений и имеющих между ними закономерных связей. (7, с.149) Основу профессионального мышления составляет мыслительная деятельность. Графическая же деятельность – выполнение чертежа, эскиза, технического рисунка неразрывно связана с практической деятельностью, что и составляет особенность, специфику профессионального мышления у студентов графических дисциплин – проектного и геометрического черчения начертательной геометрии и др. Процессе мышления, его профессионализация в графической деятельности во многом зависит от

развитости пространственного мышления, умения вычленив задачу, анализ и синтез формы и конструкции графического объекта.

Какие же виды профессионального мышления связаны с пространственным мышлением и определяют успешность графической деятельности будущего учителя черчения? На наш взгляд это прежде наряду с теоретическим и практическим мышлением развитое репродуктивное мышление, включающее в себя способы и приемы графической деятельности. Важное значение для освоения студентами графических дисциплин имеет продуктивное, творческое мышление, обеспечивающее эффективность работы. И конечно, решающее значение имеет развитие наглядно-образного мышления, означающее мысленное представление всех этапов и конечного результата труда т.е. графического объекта, к примеру, при решении задач проекционного черчения нахождение третьей проекции, наглядное изображение детали в аксонометрии выполнение необходимых разрезов и др. Как отмечает исследователь Е.И.Корзинова, «совершенствование профессионального мышления может состоять, с одной стороны, в его спецификации [в данном случае в вузовском курсе графических дисциплин-авт.] с другой, в выходе в более широкий жизненный контекст из профессии, а также в возрастании его целостности, гибкости и др» (2, с 176)

Формирование пространственного мышления в вузовском курсе графических дисциплин, продуктивность его формирования достигается, таким образом через использование следующих факторов;

- Содержание учебных заданий, направленных на развитие творческой активности студентов

- Разработка специальных учебных упражнений развивающих пространственные представления о графических дисциплинах, использование в этих целях времени, отведенного на самостоятельное образование, разработка рациональных способов и приемов творческого подхода в обучении и освоения графических дисциплин, осуществление систематического контроля и самоконтроль оценки результатов.

Необходимо отметить, что эффективность профессионального мышления во многом зависит от воспитания у студентов творческого отношения к своей графической деятельности, формирования осознанного, устойчивого интереса к основным дисциплинам графики – черчению, начертательной геометрии и др. Творческий подход творческое отношение может возникнуть только в результате учебной деятельности, т.е. специально организованными условиями, обеспечивающие устойчивый познавательный интерес студентов к графической деятельности, что связано, в свою очередь с мотивацией обучаемых, их интересом к своей будущей профессии.

Каковы же критерии психологической оценки сформированности профессионального мышления и пространственных представлений у студентов в процессе освоения вузовского курса графических дисциплин? В качестве инструментария можно взять за основу критерии психологической оценки, предложенной исследователем Борисом Менделой:

- Фактор оптимистичности-измерение удовлетворенности работой и обязательства.
- Индекс деятельности – показатель удовлетворенности системой организации обучения студентов.

- Мониторинг системы психолого – педагогического сопровождения – он, конечно, должен соответствовать целям развития, обучения и воспитания в вузе.

- Возможны несколько уровней проводимого мониторинга, пишет ученый, проанализировано содержание образовательного процесса (3,с, 53). И хотя метод, предложенной Б.Менделой касается мониторинга в целом вуза, он вполне может быть применим к конкретным целям и объектам образования.

Таким образом, важными составляющими пространственного мышления, условием его профессионализации в графической деятельности будущего специалиста инженерной графики являются:



- Теоретическое мышление, основанное на системном анализе и синтезе свода правил и закономерностей, научно-теоретических основ начертательной геометрии и проекционного черчения;
- Репродуктивное мышление, связанное с определенными умениями и навыками способов и приемов графической деятельности;
- Продуктивное, творческое мышление, обеспечивающее творческий подход к делу, умение постановки учебных задач и творческий подход в их решении;
- Наглядно-образное мышление, наглядное пространственное представление конечного графического образа.

Вместе с тем в развитии пространственного мышления большую роль играет аналитическое, логическое мышление, которое в совокупности и обеспечивают воспитание профессионального мышления и способствуют успешному освоению вузовского курса графических дисциплин.

#### **Использованная литература:**

1. В.С.Кузин. Психология. Изд.2-е, -Москва, «Высшая школа», 1982 – 266 с.
2. Е.И.Корзинова. К проблеме развития профессионального мышления и педагогического творчества. Художественно педагогическое образование: современное состояние, перспективы развития. Сб. статей. –Москва, «Век книги» 2002-406 с.
3. В.Мандель. Принципы, цели и проблемы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в современном высшем учебном заведении. –Бухара, «Психология» № 4 (16), 2014-120 с.

**УДК. 806.01**

### **КОЭФФИЦИЕНТ ВЫНОСЛИВОСТИ**

*Азизова Н.А., преподаватель, Сафарова З.Т., преподаватель,  
Шамсиев Н.А., старший преподаватель,  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

***Аннотация:** Под выносливостью понимают возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. В статье приведены данные в виде таблицы о выносливости студентов на пробежку в 100 м эталон и 300 м дистанции. Определён коэффициент выносливости.*

***Ключевые слова:** выносливость, коэффициент, коэффициент выносливости, эталон, эталонная дистанция.*

**Актуальность;** во всех циклических видах физического занятия студентов очень большое значение имеет уровень развития выносливости. Это связано с тем, что рост спортивных результатов связан с дальнейшим расширением функциональных возможностей организма и совершенствованием двигательных качеств спортсмена, при этом особое значение придается развитию именно выносливости.

**Цель исследования;** определить выносливость студентов с использованием на занятиях эргогенические средства на бег средней дистанции.

**Методы исследования.** С использованием в тренировке эргогенических средств у студентов на средние дистанции связываются большие перспективы, так как они целенаправленно воздействуют на важнейшие компоненты выносливости - оказывают мощное влияние на энергетический обмен, повышают ферментативную и иммунологическую активность, усиливают приспособительные свойства организма и устойчивость к неблагоприятным. Использование этих средств позволяет полнее раскрыть функциональные резервы организма студента, интенсифицировать процессы адаптации к факторам тренировочного воздействия, повысить эффективность подготовки в целом. В

качестве таких эргогенических могут выступать различные средства и методы направленного воздействия на организм в целом и на отдельные функциональные системы, например, дыхательную[1,2].

**Результаты исследования и их обсуждение;** наши опыты на выносливость у студентов первого курса спортивного направления факультета Спортивная культура Бухарского государственного университета были исследованы в октябре месяце 2019 года (таблица-1).

Проведены упражнения на дыхания, для улучшения дыхательного акта при выполнении нагрузки, открытия второго дыхания, быстрого восстановления организма.

**таблица-1**

**Определён коэффициент выносливости**

№	ИФ студентки	Бег на 300 м дистанцию	Бег на 100 м дистанцию	Коэффициент выносливости
1	Гуломов Бекзод	62 секунд	16 секунд	3,87
2	Дилмуродов Жавохир	50 секунд	15 секунд	3,33
3	Сулаймонов Муроджон	56 секунд	16 секунд	3,5
4	Амиркулов Шохижахон	58 секунд	16 секунд	3,62
5	Исломов Илхом	56 секунд	16 секунд	3,5
6	Тураев Бехруз	59 секунд	17 секунд	3,47
7	Бахриддинов Отабек	62 секунд	18 секунд	3,44
8	Хусайнов Рахматулла	68 секунд	19 секунд	3,57
9	Каримов Абдукарим	68 секунд	19 секунд	3,57
10	Курбанова Махфуза	70 секунд	19 секунд	3,68
11	Корёгдиев Фузаил	69 секунд	19 секунд	3,63
12	Хамидов Нозим	69 секунд	19 секунд	3,63
13	Рузиев Дилшод	68 секунд	18 секунд	3,77
14	Юсупова Мехрангиз	69 секунд	18 секунд	3,83
15	Джунаева Ширин	70 секунд	20 секунд	3,5
16	Бозорова София	70 секунд	20 секунд	3,5
	<b>Среднее арифметическое</b>	64 секунд	17,8 секунд	3,58

Исходя из таблицы коэффициент выносливости определяется по следующему;  
Это пропорции времени определённой дистанции на время эталон дистанции.

Коэффициент выносливости =  $T:T_k$  здесь

T-время определённой дистанции;

T к – время эталон дистанции.

Например, в дистанции на 300 м среднее время 50 с.

В дистанции на 100 м (эталон)- 15 с.

В этом случае коэффициент выносливости равен  $50:15 = 3,33$ .

**Выводы.** Чем ниже коэффициент выносливости, тем выше развивается уровень выносливости.

**Список литературы**

1. Ноздрачев А.Д., Баранникова И.А., Батуев А.С. и др. Общий курс физиологии человека и животных. Том 1. Учебник для биологических и медицинских спец. вузов. -М.: Высшая школа, 1991. -512 с.
2. Шамардин А.А. Чёмов В.В. Шамардин А.И. Солопов И.Н. Применения эргогенических средств в подготовке спортсменов Монография. «Научная книга» Саратов 2008. -209 с.

**ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМКОРЛИГИНИ ИННОВАЦИОН  
ТЕХНОЛОГИЯЛАР ВА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАБ ОШИРИШ**

*Баймурадов Р.С., катта ўқитувчи,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация. Ушбу мақолада ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини айниқса чидамлилик сифатини ривожлантиришида инновацион технологиялар ва ҳаракатли ўйинларни қўллаш ҳақида сўз юритилган*

*Калит сўзлар: тезкорлик, кучлилик, чаққонлик, чидамкорлик.*

**Мавзунинг долзарблиги.** Инсон туғилишидан бошлаб, аввал инстинктив тарзда мустақил, сўнг шартли рефлекс асосида ўзи ёки “ўргатувчилар” (ота-она, тарбиячи, ўқитувчи) ёрдамида турли ҳаётий зарур ҳаракат кўникмаларини шакллантириб боради.

Ўз навбатида ҳаёт, турмуш, меҳнат, спорт, муҳофаа ва ҳоказо омиллар шу кўникмаларни тезкорлик, кучлилик, чаққонлик, чидамкорлик ва маълум даражада эгилувчанлик билан ижро этиш эҳтиёжи туғилади. Ана шу жисмоний қобилиятлар қанчалик шаклланган бўлса, барча турдаги ҳаракат кўникмалари (юриш, югуриш, сакраш, тўхташ, осилиб чиқиш ва ҳ.) шу жумладан, спортга хос техник-тактик малакалар, шунчалик узоқ муддат давомида тезкорлик, чаққонлик юксак куч, чидамкорлик билан ижро этилиши мумкин.

Ҳар бир жисмоний сифат ўз навбатида бир-бири билан узвий боғлиқ бўлиб, бир жисмоний сифатни шаклланиши, иккинчи бир жисмоний сифатга кўчиши кузатилади.

Сўнгги йилларда ушбу масалаларга оид кўплаб тадқиқотлар ўтказилмоқда. Лекин ҳар бир спорт турига хос техник-тактик кўникмалар ўзига хос биомеханик, координацион ва кинематик хусусиятларга эга бўлиб, уларни ижро этишда бир гуруҳга хос жисмоний сифатлар иккинчи бир жисмоний сифатларга нисбатан устуворлик билан фарқ қилади.

**Тадқиқот мақсади.** Бугунги кун талабларидан келиб чиққан ҳолда таълимда сифат ва самарадорликни ошириш юзасидан кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда, айниқса ўқиш жараёнида янги педагогик технологияларни қўллаш. Ёш спортчиларни тайёрлаш ва уларнинг маҳоратини ошириш учун, спорт машғулотларининг қандай ташкил қилиш ва ўтказишга боғлиқдир. Спорт машғулотларини ташкил қилишда, спортчиларнинг шахсий хусусиятларини ўрганиш, техник ва тактик тайёргарлигини билиш зарурдир шу билан биргаликда ёш волейболчилар мисолида чидамлилик сифатини ривожлантиришда инновацион мазмунли ҳаракатли ўйинлар ва ихтисослаштирилган педагогик технологиялардан кенгроқ фойдаланиш мақсадга мувофиқдир

**Тадқиқот методлари.** Адабиётлар ва илмий-амалий анжуман материаллари таҳлили ҳамда волейбол бўйича мураббийлар билан ўтказилган сўровномалар.

Волейбол бўйича дастур материалларини ўргатиш учун зарур бўлган машқлар, техник ва тактик усуллар ҳамда ўйиннинг назарий ва амалий қоидалари киритилади. Машғулотларнинг самарадорлиги ўқитувчининг дарсни тўғри режалаштириши ва ташкил этишига, кўпроқ фойдали ҳаракатларини ўргатишнинг коэффициентига боғлиқ бўлади. Жихоз ва асбоб - анжомлардан фойдаланиш муҳим роль ўйнайди[1].

Волейбол спорт секциясини ташкил этиш ёш волейболчиларни тайёрлашдан бошланади. Ўқув гуруҳларида шуғулланувчиларнинг таркибий уйғунлиги ҳамда ёш жиҳатдан бир хиллиги тренировка машғулотлари шаклига мос тушади.

Умумий фаолиятда мунтазам равишда иштирок этиш шуғулланувчиларни ягона жамоа қилиб жиқлаштиради, бу ҳам жисмоний тарбиянинг ўқув ҳамда тарбия вазифаларини самарали ҳал этишда муҳим омил бўлиб хизмат қилади.

Волейбол секция машғулотларини ўтказишда ҳам қабул қилинган қатор умумий талабларни бажариш керак бўлади.

**Биринчидан**, шуғулланувчиларни ўқитиш ва тарбиялаш бутун машғулот давомида амалга ошириб борилиши керак.

**Иккинчидан**, машғулот ўтказишда ҳар қандай йўллар билан бўлса ҳам усулий шаблонлардан қочиш керак.

Машғулот мазмуни ва усулиятини хилма-хил қилиш кераклигини вазифаларининг доимий равишда мураккаблашиб бориши, шуғулланувчиларнинг организми ва психикасида содир бўладиган силжишлар динамикаси, ташқи шароитнинг ўтказувчанлиги тақозо этади.

**Учинчидан**, шуғулланувчиларнинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда уларни бир текисда ўқув фаолиятига жалб этиши керак. Фақат шу йўл билан шуғулланувчилар учун узоқ вақт давомида бир бутун ўқув - тарбия жараёнига эришиш мумкин ва шуғулланувчиларнинг машғулотни ташлаб кетишлари ёхуд қоқоқлар пайдо бўлишининг олди олинади.

**Тўртинчидан**, ҳар бир машғулотдаги ўқув фаолиятини усулий тамойилларга қатъий риоя қилган ҳолда олиб бориш керак. Машғулотнинг таъсири ҳар томонлама соғломлаштирувчи, билим ва тарбия берувчи бўлиши керак.

**Бешинчидан**, машғулот олдида мазкур дарсда ҳал этиш мумкин бўлган мутлоқ аниқ вазифалар қўйиш керак. Ўқув - тарбия жараёнининг умумий масалалари (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамлилиқ, эгилувчанлик) ҳал этилишига алоҳида аниқ вазифалар тизимини бажариш орқали эришилади.

Жисмоний сифатларни, айниқса, волейболчилар учун муҳим бўлган чидамлилиқ сифатини ривожлантиришга қаратилган машғулотларда доимо анъанавий стандарт машқларни қўллаш қутилган натижани бермайди. Аксарият мутахассис олимларнинг тадқиқотларига кўра қайд этилган сифатларни тарбиялашда ностандарт ўйинсимон машқлардан фойдаланиш шуғулланувчиларда жуда катта қизиқиш уйғотар экан. Энг муҳими шакллантирилмаётган сифатлар қисқа вақт ичида ўта самарали ривожланиши исбот қилинган[2].

Дастлабки тайёргарлик гуруҳида ўтказиладиган ўқув-тренировка машғулотларининг асосий йўналиши уларни универсаллик (ҳар томонлама) принцип асосида ташкил қилишдан иборатдир. Бу машғулотларда қуйидаги вазифалар ҳал этилиши лозим:

- саломатликни мустаҳкамлаш;

-болани жисмоний жиҳатдан тўғри тараққий эттириш (вазни, тана ва тана қисмларининг ўлчамлари, ўпканинг тириклик сифими ва ҳоказо);

-ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини (юриш, чопиш, сакраш, тўхташ, тортилиш ва ҳоказо) шакллантириш;

-жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) ривожлантириш;

-махсус жисмоний сифатларни ўстириш (сакровчанлик, махсус тезкорлик ва куч, махсус чидамкорлик);

-волейбол ҳолатлари ҳаракатланиши, тўп узатиш, қабул қилиш, зарба бериш, тўп киритиш, тўсиқ қўйиш малакаларига ўргатиш.

Дастлабки тайёргарлик босқичида олиб бориладиган машғулотларда қандай жисмоний сифатлар ёки қандай техник-тактик малакалар шакллантирилиши зарурлигидан қатъий назар қўлланиладиган машқларнинг ўйин тарзида берилиши муҳим аҳамиятга эгадир.

Жисмоний сифатларни пропорционал принципда ривожлантириш самарадорлиги юксак бўлиши ўқитувчи- тренернинг касбий-педагогик билими ва амалий кўникмаларга боғлиқдир. Лекин, агар ўрганувчи бола жисмоний ва психофункционал жиҳатлардан ўргатишга тайёр бўлмаса, унда шу кўникма ва малакаларни ўзлаштириш суръати суст бўлади. Демак, спортга хос ҳаракат кўникмалари ва уларнинг техникасига ўргатишда ва шуғулланувчи болалар томонидан уларни ўзлаштиришда етарли жисмоний тайёргарлик мавжуд бўлиши даркор экан[3].

Ҳар бир жисмоний сифат ўз навбатида бир-бири билан узвий боғлиқ бўлиб, бир жисмоний сифатни шаклланиши, иккинчи бир жисмоний сифатга кўчиши қузатилади.

Ҳаракатларни борган сари мураккаблашиб бориши, уларнинг маълум муддатда тез ва аниқ ижро этиш зарурияти секин-аста жисмоний сифатларни мукамал ўзлаштиришни талаб қилади. Шу билан бир қаторда ҳаракатни тури, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигига (касб, рўзғор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва х.к) қараб, ҳар бир жисмоний сифатни шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади. Шундай бўлсада, турли касб фаолиятларида ёки спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл аҳамияти ўзига хос улушга эга бўлади. Аммо қандай бўлмасин, кўпгина тадқиқотчиларнинг фикрича, барча ҳаракат фаолиятида айрим жисмоний сифатларнинг устуворлиги дарҳол кўзга ташланади.

Чидамлилик умумий ва махсус бўлади. Умумий чидамлилик – бу узоқ вақт мўътадил суръат билан бажариладиган ишдаги чидамлилик бўлиб, у бурча мушак аппаратларининг функцияларини ўзига қамраб олади. Лекин бу таъриф ҳозирги пайтда бирмунча эскирган. Бу ўринда гап фаолиятнинг муайян суръати ҳақида эмас, балки мушакнинг ҳар қандай ҳолатидаги фаолият ҳақида бориши керак. Бинобарин, буни мушаклар иши оҳирги имконият даражасида (яъни узоқ вақт) бажариладиган фаолият деб тушунмаслик керак, балки ишга лаёқатнинг энг юқори даражасини, машғулотларда бажарилаётган ишни бутун вақт давомида сақлай олишдир.

Махсус чидамлилик спортчининг махсус юкламаларни ўз ихтисослиги талаблари бўйича узоқ вақт давомида самарали бажара олиш қобилиятидир.

Ёш волейболчиларни тайёрлашда чидамлилик сифатини ривожлан-тириш умумий тайёргарликнинг энг асосий қисми ҳисобланади.

Ёш волейболчиларда умумий чидамлиликни тарбиялашда узоқ масофаларга югуриш, кросс, велосипед ҳайдаш, сузиш, ҳаракатли ва спорт ўйинларидан восита сифатида фойдаланилади.

Умумий чидамлиликни тарбиялашда бир меъёргаги тренировка ўзгарувчан машқ усули, ўйин ва қатъий тартиблантирилган услуб вариант-ларидан фойдаланиш мумкин. Айниқса, айланма машқ услубидан фойдаланиш катта самара беради. Чунки ушбу услубда шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини аниқ эътиборга олиш имконияти бўлади[4].

Спорт тренировкаси жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади.

Шуни аълоҳида таъкидлаш жоизки, спорт ўйинлари амалиётида, шу жумладан волейболда ҳам нафақат чидамлилик сифати, балки бошқа жисмоний сифатларни ҳам, техник-тактик ҳаракатларни ҳам самарали шакллантириш имконияти, шубҳасиз ушбу жараёнларда ихтисослаштирилган илғор инновацион технологиялар ва педагогик технологиялар, айниқса ролли ва сюжетли ўйинлар, муаммоли вазиятлар билан боғлиқ амалий кейслар ва бошқа шунга ўхшаш педагогик воситалардан фойдаланиш истеъдодли ёш волейболчилар тайёрлаш имкониятини кучайтиради.

**Хулоса.** Хулоса қилиб айтганда ҳар бир жисмоний сифат ўз навбатида бир-бири билан узвий боғлиқ бўлиб, бир жисмоний сифатни шаклланиши, иккинчи бир жисмоний сифатга кўчиши кузатилади.

Сўнгги йилларда ушбу масалаларга оид кўплаб тадқиқотлар ўтказилмоқда. Лекин ҳар бир спорт турига хос техник-тактик кўникмалар ўзига хос биомеханик, координацион ва кинематик хусусиятларга эга бўлиб, уларни ижро этишда бир гуруҳга хос жисмоний сифатлар иккинчи бир жисмоний сифатларга нисбатан устуворлик билан фарқ қилади.

Жисмоний сифатларни, айниқса, волейболчилар учун муҳим бўлган чидамлилик сифатини ривожлантиришга қаратилган машғулотларда доимо анъанавий стандарт машқларни қўллаш кутилган натижани бермайди. Аксарият мутахассис-мураббийларнинг фикрларига кўра қайд этилган сифатларни тарбиялашда ностандарт ўйинсимон машқлардан фойдаланиш шуғулланувчиларда жуда катта қизиқиш уйғотади. Энг муҳими шакллантирилаётган сифатлар қисқа вақт ичида ўта самарали ривожланиши исбот қилинган.

**Адабиётлар рўйхати:**

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. “Учебник для высших учебных заведений”. Т.: Зар калам. 2006. - 240 б.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование, Методическое пособие. Олимпия. Человек, М.: 2008. - 54 б.
3. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. Ўқув қўлланма. Т.:2007. – 148 б.
4. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. Услубий қўлланма. Т.: 2008. – 38 б.

## **ТУРЛИ ИНДИВИДУАЛ УСЛУБДА ЖАНГ ОЛИБ БОРУВЧИ ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ҲАРАКАТ РЕАКЦИЯЛАРИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАҲЛИЛИ**

*Анашов В.Д., ўқитувчи,*

*Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Мазкур мақолада юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида турли индивидуал стилини ҳисобга олган ҳолда кўриш реакция кўрсаткичлари аниқланган ва таҳлил қилинган.

*Калит сўзлар:* Юқори малакали боксчилар, психофизиологик тестлаш, мусобақа олди тайёргарлиги, индивидуал кўрсаткичлар.

**Долзарблиги.** Мамлакатимиз мустақилликка эришгандан сўнг жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилгани ҳеч кимга сир эмас. Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш борасида Президент фармонлари ва Вазирлар Маҳкамаси қарорларининг қабул қилиниши соҳага эътиборнинг тасдиғидир.

2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва Паролимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПФ-2821-сонли Фармон, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармон ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда юқори малакали спортчиларни нуфузли ва масъулиятли мусобақаларга тайёрлаш, спортчиларимизнинг муваффақиятли иштирокини таъминлаш долзарблиги, зарур чора-тадбирларнинг амалга оширилишида бошқарув тизимини тубдан такомиллаштириш юзасидан тегишли чора-тадбирлар ишлаб чиқиш вазифалари белгилаб берилган[1].

Боксчиларнинг ҳар томонлама-жисмоний, техник-тактик, психологик тайёргарлигини ташкил қилиш, уларнинг мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлигини ошириш, айниқса, бокс жангларида рақобатнинг кескин ошганлиги юқори малакали боксчиларни тайёрлашда индивидуал ёндашув тамойилини амалга ошириш масалалари бугунги кунда долзарблик касб этмоқда. Бизда, сенсомотор реакция кўрсаткичларининг динамикаси боксчиларнинг тренировка қилганлик даражаларини таҳлил қилиш позициясидан кўриб чиқилган ишлар алоҳида қизиқиш уйғотди. Масалан, танлаш реакцияси ва антиципирловчи реакцияларнинг тезлиги боксчиларнинг тренировка қилганлик даражалари динамикасини акс этишини 2012-йили С.Т.Аслаев, Э.Ш.Шаяхметова, Э.Р.Румянцева [2] кўрсатиб беришган.

**Тадқиқотнинг мақсади** – юқори малакали боксчиларнинг асосий мусобақага тайёргарлиги вақтида ҳаракат реакциялари кўрсаткичларини аниқлаш.

**Тадқиқотнинг мақсадига мувофиқ уни амалга оширишда кўйидаги вазифа кўйилди:** турли индивидуал услубда жанг олиб борувчи юқори малакали боксчиларнинг 2018-йил Осиё ўйинлари (Индонезия) га тайёргарлик даврида ҳаракат реакцияларини таҳлил усуллари.

**Тадқиқотнинг усуллари:** илмий-услубий адабиётлар таҳлили, инструментал усул, математик-статистик усуллари.

**Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси.**

Ҳаракат реакцияларининг тезкорлиги ва аниқлиги кўрсаткичлари 1-жадвалда келтирилган бўлиб, улар нафақат юкламаларни спортчиларнинг психодинамикасига таъсир кўрсатиши даражаси тўғрисида ва машғулот юкламасини боксчиларнинг организмига таъсири тўғрисида ҳам далолат беради, чунки ушбу даража психик соҳанинг ҳолатини

юкламага қадар ҳам (бўлажак ишга кўрсатма) ва ундан кейин ҳам (махсус ишга реакция) акс этади. Бу жиҳатдан тажриба маълумотларини индивидуал модели тавсифлар деб аталадиган йилнинг асосий стартига тайёргарлик пайтида олинган маълумотлар билан таққослаш, айниқса, ўринлидир

Индивидуал модели тавсифлар қуйидаги йўл билан олинди: I босқичнинг бошида ва III босқичда икки марта бажарилган барча тадқиқотлардан (йилнинг асосий стартига тайёргарлик бўйича йиғиннинг бошида ва якунида) ҳаракат реакцияларининг бешта параметрлари бўйича энг яхши кўрсаткичлар танлаб олинди. Спортчи томонидан қайсидир даврда эришилган ушбу энг яхши натижаларни, биз, шартли равишда индивидуал модели тавсифлар деб атадик.

Асаб тизими кучли ва ҳаракатчан каби тавсифланадиган биринчи уч нафар спортчининг кўрсаткичларини кўриб чиқамиз.

### 1-жадвал

#### Йилнинг асосий стартига тайёргарлик босқичида боксчиларнинг ҳаракат реакциялари кўрсаткичлари

Спортчи	Энг яхши кўрсаткичлар (МТ)					Босқичнинг боши					Босқичнинг якуни				
	ОР	ТР	АР <sub>1</sub>	АР <sub>2</sub>	АР <sub>3</sub>	ОР	ТР	АР <sub>1</sub>	АР <sub>2</sub>	АР <sub>3</sub>	ОР	ТР	АР <sub>1</sub>	АР <sub>2</sub>	АР <sub>3</sub>
Б.Ж-ов	165	263	135	265	276	168	302	221	312	296	172	269	201	275	290
	157	242	258	284	165	157	250	320	320	302	183	251	265	296	219
Д.Р-ов	150	230	187	305	316	155	239	322	364	325	173	235	198	312	317
	145	180	290	280	234	152	256	298	289	256	163	290	290	302	246
Е.А-ов	161	289	269	275	280	172	287	338	291	313	166	282	279	271	271
	142	272	210	202	146	161	267	201	196	300	147	295	253	285	245
Ш.З-ов	135	262	202	188	183	165	312	219	268	310	140	301	222	192	194
	122	254	180	155	179	159	306	206	253	297	128	284	245	176	189
Ж.Р-ов	159	284	212	227	296	168	324	244	314	307	162	289	226	240	301
	152	274	198	204	267	163	296	236	298	279	155	280	260	257	320
И.М-ов	152	252	243	212	150	162	266	261	297	157	152	275	199	216	249
	148	242	222	193	146	156	257	254	287	152	139	264	210	237	216

Изоҳ: суратда тренировкага қадар, махражда – тренировкадан кейин олинган натижалар

Қисқартиришлар: МТ – модели тавсифлар, ОР – оддий реакция, ТР – танлов реакцияси, АР – антиципирловчи реакция

Уларнинг индивидуал модели тавсифлари, тезкорлик имкониятлари ҳар хил бўлгани каби бир хил эмас. Б.Ж-овнинг тезкорлиги реакция кўрсаткичлари нисбатан юқори эмас, лекин оддий реакциянинг тезкорлиги билан танлов реакцияси ўртасида фарқ унча катта эмас, яъни спортчи ахборотни тезкор қайта ишлаши ва вариантларни яхши “ҳисоблаши” мумкин. Б.Б-ов ҳаракат қилаётган объектга реакция қилиш аниқлиги кўрсаткичларининг нисбатан юқори эмаслиги пайтида, реакция қилиш тезкорлигини юқори кўрсаткичлари билан фарқланади, Е.А-овда эса аксинча, аниқлик юқори (шу сабаб унда, жанговар масофани кескин ўзгартириш билан қарши ҳужумлари самарали бўлса керак). Уччала спортчиларда ҳам битта умумий қонуният кузатилади: босқич якунида олинган маълумотлар, унинг бошида олинган маълумотларга нисбатан сезиларли даражада яхши, улар босқичнинг якунига келиб индивидуал модели тавсифларга яқинлашади. Б.Ж-овда 2018 йили III босқичнинг якунида деярли барча кўрсаткичлар модели тавсифлар даражасида бўлди, бу босқич Республика чемпионати билан якунланди ва у биринчи ўринни эгаллади. Ш.З-ов бошқаларга нисбатан спорт формасининг “чўққиси”га эришиш учун кўпроқ вақт сарфлади: босқичнинг бошида ҳаракат реакцияларининг кўрсаткичлари модели тавсифлардан анча паст бўлди.

Ш.З-ов ва Ж.Р-ов “инерт” типга мансуб, лекин Ш.З-овда инертлик асаб тизимининг чидамлилиги билан, Ж.Р-овда эса – уни кучсизлиги билан уйғунлашади. “Куч - кучсизлик” параметри бўйича фарқларга қарамадан, улар учун махсус иш таъсири остида реакция қилиш кўрсаткичларидаги сезиларли даражада бўлмаган силжишлар умумий ҳисобланади. Асаб жараёнларининг инертлилиги секин ўтадиган қайта қуришларда намоён бўлади. Бундай

спортчилар ўз спорт формасининг “чўққиси”га бошқаларга нисбатан кеч эришадилар: уларнинг ҳаракат реакциялари кўрсаткичлари босқичнинг бошида модели тавсифлардан паст бўлди. Ж.Р-овнинг кўрсаткичлари йилнинг асосий стартга тайёргарлик босқичида тренировка юкламаларига адекват бўлди, яъни реакция қилиш тезкорлиги тренировкадан кейин яхшиланади. Босқичнинг якунида эса, ишнинг таъсири остида нафақат толиқиш таъсир қилганда, балки эрта стартолди ҳолат шаклланганида [3], бундай спортчилар ҳолатнинг ўзгарувчилари таъсирига чидамайди ва тренировкадан кейин реакциянинг тезкорлиги, унеча бўлган даражадан ёмон бўлади.

**Хулоса.** Кўриб турганимиздек, боксчилар тренировка қилганлигини йиллик циклдаги динамикаси, уларнинг индивидуал психодинамик хусусиятлари билан анча сезиларли даражада белгиланади, бу, спортчилар фаолиятининг самарадорлигини кўпроқ белгилайдиган ҳаракат реакцияларининг тезкорлиги ва аниқлиги кўрсаткичларидаги каби психофизиологик функцияларининг тавсифларида аниқ ифодаланади.

Боксчиларни тренировка юкламаларига реакциясини тайёргарлик босқичига боғлиқлиги кузатилади: жанговар потенциални тўплаш босқичида реакциялар унча аниқ ифодаланмайди, жанговар потенциални қўллаб-қувватлаш босқичида боксчиларнинг тренировка қилганлик даражалари юқори бўлади, унда, иш бошлангунига қадар кўзғалишнинг анча катта фони кузатилади, у, асосий стартга тайёргарлик босқичида бирмунча пасаяди, яъни ўзига хос "тежамкорлик" юзага келади. Спорт формасига эришган сари юкламаларга анча катта реакция қилиш кузатилади.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2020 йил Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини муносиб тайёрлаш тўғрисида» 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сон қарори.

2. С. Т. Аслаев1, Э. Ш. Шаяхметова2, Э. Р. Румянцева. Динамика сенсомоторного реагирования и чувства времени в процессе адаптации боксеров к тренировочным нагрузкам. Вестник Башкирского университета. 2012. Т. 17. №1 87с.

3. Хуснутдинов О. Н. Методы повышения эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1988. 19 с.

## **ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЎП БИЛАН МУОМАЛА ҚИЛИШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ УСЛУБЛАРИ**

*Сатторов А.Э., п.ф.ф.д., Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон  
Болбеков А.С., ўқитувчи, Гулистон давлат университети, Сирдарё, Ўзбекистон*

**Аннотация.** Мақолада ёш болаларнинг дастлабки футбол техникаси сирлари ва ўқув машғулотларни қандай ўзлаштиришлари кераклиги ҳақида фикр ва мулоҳазалар таҳлил қилинган ҳамда умумий хулосалар келтирилган.

**Калит сўзлар.** Юклама, ўқув машғулоти, замонавий тайёргарлик, техника, маҳорат.

**Долзарблиги.** Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368 сонли Фармони ва Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 16 мартдаги “Футболни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3610 Қарори мамлакатимиз жисмоний тарбия ва спорт соҳаси, жумладан, юртимиз футбол мутасаддилари учун улкан имкониятларни яратиб берди. Ушбу қарор ва фармонларни ижроси ўлароқ юртимиз спорти, айниқса футболда истикболли ўзгаришлар амалга оширилмоқда [1].

**Тадқиқотнинг мақсади.** Олиб борилаётган амалий таҳлил ёш футболчиларнинг футбол техникасини ўзлаштириш тизимини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

**Тадқиқотнинг методи.** Ёш футболчиларни тайёрлашда футбол техникасини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Республикамиз мустақилликка эришганидан сўнг, спортга, шу жумладан, футболга ҳам муносабат ижобий равишда ўзгарди.



Футболчиларни ҳозирги замон талабларига жавоб берадиган қилиб тарбиялаш ва тез орада жаҳон микёсидаги жамоалар сафига кириб олиши учун эса ёшлар билан ўқув машғулот ишларини такомиллаштириш керак. Шу боисдан уларни тўп билан муомала қилишларига ва тактик тайёргарлигига эътибор бериш кераклигини вақт тақозо этади. Чунки футбол ўйинини ривожлантиришнинг ҳар бир босқичида ҳам юқори техник ва тактик тайёргарликка эга бўлган ўйинчилар юқори баҳоланган. Бунинг учун эса, авваламбор, техник маҳорат нимани англатади, шуни аниқлаб олиши керак.

Англия футбол ассоциациясининг машғулотлар дастури, УЕФА техника кўмитасининг аъзоси Аллен Вейд бу ҳақида шундай фикрни билдиради: “Техник маҳорат кишининг тўп билан муомала қилишда юқори сезгирлиги ва аниқ ҳаракатини кўрсатади, шунинг билан бир қаторда, ўйин жараёнида ҳар хил қарорлар қабул қилишни назарда тутаяди. Нима қилиш керак? Қандай қилиш керак? Қачон? Қаерда?”

Мулоҳаза ёки фикр юритиш қобилиятига эга бўлмаган, фақат техникасига эга бўлиш бу чала ишдир. Техникасиз ва фикрлаш қобилиятига эга бўлиш эса фожиадир. Техник маҳорат фақатгина бир гуруҳ ўйинчилар билан ҳамжиҳатликда ҳаракат қилиш мақсадига йўналтирилгандагина, ёки бўлмаса, бошқа гуруҳ ўйинчиларига қарши ҳаракат қилингандагина намоён бўлади. Техник маҳоратнинг чеки йўқ, уни такомиллаштириш ва мустаҳкамлаш йўлида амалга оширилса, у ўзининг ҳар хил томонларини намоён қилаверади”.

БЎСМ ва махсус футбол мактабларига танлаб олинган ўқувчиларни уларнинг кўча футболдан олган таълимини эътиборга олган ҳолда, маҳоратини ошириш керак. Ёш болалар маҳаллада ўз тенгдошлари ёки катта ёшдагилар билан куни бўйи ўйнаганда, расмий ташкил қилинган машғулотлардагига нисбатан бир неча маротаба кўпроқ тўп билан муомалада бўлишади, шунинг учун ҳам бу вазиятда уларнинг ўзига хос бўлган техник тайёргарлиги ошиб боради.

Машғулот ўйин тарзида ўтиши керак, чунки ҳар қандай қизиқарли ва кўп тусли машғулот ҳам кишининг жонига тегади ва чарчатади. “Шунинг учун ҳам ўйиндан яхши нарса йўқдир”, дейди футбол қироли Пеле [3].

Ўқув машғулотларини ташкил қилишда қўлланиладиган ўқув дастурлари эса ҳар бир боланинг ўзига хос хусусиятларини эътиборга олишда кўзда тутилган. Шунинг учун ҳам мураббийлар ва мутахассислар ҳамма ўқувчиларни битта методик ўзакка ўлчаб, уларни бир хил машқларни ва ҳаракатларни бажаришга ундайдилар. Пировард натижада эса ҳар боланинг ўзига хос бўлган ҳаракати ёки техник усуллари йўқолиб боради. Кўча футболнинг яна бир томони шундаки, боланинг ҳар бир қатнашган ўйинида мустақил ҳолда ҳал қилишга даъват этади. Қачон, қайси томонга югуриш ёки тўпни ошириш: бу эса ўйинчидан фаолликни ва ижодийликни талаб қилади. Бундай ҳолат болани мустақил ҳолда бирор қарорга келишга ва ўйин техник усуллари қўллашга ўргатади [2].

Узоқ вақтлардан бери машғулотни ўйин вазиятларига мос ҳолатда ташкил қилиш кераклиги ҳақида фикр билдириб келинган. Ўйин бир-бири билан чамбарчас боғланган, бир-бирини тўлдириб турувчи омиллардан келиб чиқади. Украинада хизмат кўрсатган мураббий П.Пономеренко шуни таъкидлайди: “Футбол ўйини фақатгина югуриш, тўпни тепиш ёки кучни намоён қилиш эмас, балки ундан кенгроқ ва юқорироқ маънога эгадир, яъни бу ерда фақатгина ўрганиб олинган маълум бир дастурни бажариш эмас, балки майдонда ўйлаш ва шу ўй билан яшаш керак”. Нима қилмоқ керак? Бу масалани ҳал қилиш учун яна кўча футболга қайтиш керакми? Йўқ, анъанавий ўргатиш методикаси билан кўча футбол усуллари бир-бирига қарши қўйиш ярамайди. Аксинча, усулни ҳам ўрганиб чиқиб, уларнинг яхши томонларини мужассамлаштирган методикани қўллаш керак. Аввалига эса юқори техник маҳоратига эга бўлган футболчиларни тайёрлашда қаршилиқ кўрсатган тўсиқларни аниқлаб олишимиз керак. Булар бизнингча қуйидагилардан иборат:

- а) машғулот жараёнини микроциклида тўп билан етарлича муомалада бўлмаслик;
- б) кўп машғулот машқларининг ўйин ҳолатларига (мусобақа) тўғри келмаслиги;

в) ўргатишни қатъий қўллаш натижасида ҳаракат малакаси диапозонини чекланган вариантлиги;

г) ўйин фаолиятини ҳар хил томонларини тарбиялашда бўлинган усулда ёндашиш.

**Хулоса.** Юқорида кўриб ўтилганларни ҳисобга олиб, куйидагиларни хулоса қиламиз:

1. Техник таълимнинг бошланиш этапини 3 та даврга бўлиб, уларда асосий вазифалар қилиб биринчи (8 ёш) - ҳаракат кўникмалари банкини яратиш, иккинчи (9 ёш) - тўсатдан ҳосил бўлган ҳаракат вазифаларига қараб, хусусий ҳаракат кўникмалари қўллаш қобилиятини тарбиялаш, учинчи (10 ёш) - асосий техник усуллар ҳаракат малакасини яратиш.

2. Тўп билан бажариладиган ҳар бир машқни 3 гуруҳга бўлиш. Биринчиси - содалаштирилган шароитни талаб қиладиган ҳаракат кўникма ва малакаларни тарбиялайдиган машқлар. Иккинчиси-мусобақа шароитларини ишлаб чиқадиган техник маҳоратини оширадиган машқлар. Учунчиси - охирги кучни, тезликни ёки бошқа жисмоний сифатларни талаб қиладиган, ҳаракат ҳолатларини такомиллаштирадиган машқлар.

3. Асосий усул сифатида методик томондан мақсадга эришишда ўзининг хилма-хиллиги билан нисбатан мустақил ҳолати, рақобати, элементи, шуғулланувчиларни ўзини ўйиндагидек сезишни таъминлаш билан ажралиб турувчи ўйин усулидан фойдаланиш керак.

4. Мураккаб шароитда комплекс ҳаракат сифатларини такомиллашни таъминловчи доиравий усулни кўпроқ қўллаш керак, деб ҳисоблаймиз.

#### **Адабиётлар рўйхати**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони, 2018 йил 5 март.

2. Абидов Ш.У. Ёш футболчиларнинг ўқув машғулот жараёнини ташкил қилиш ва режалаштириш. Услубий тавсиянома, Т., ЎЗДЖТИ, 2011. 56-58 б.

3. Роберт Л. Фиш. Эдсон ПЕЛЛЕ – Моя жизнь и прекрасная игра. Москва “Планета”. 1990. 47 с.

## **15-17 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING SHAXSLARARO MUNOSABAT JARAYONLARI VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK XUSUSIYATLARI**

*Fatullayeva M.A., o'qituvchi, Narzullayev F.A., o'qituvchi,  
Buxoro davlat universiteti, Buxoro, O'zbekiston*

*Annotatsiya. Maqolada mashg'ulot jarayonida voleybol o'yinchilarining o'zaro qarashlari, psixologik holatlarini o'rganish orqali ularni musobaqaga tayyorlash yo'llari o'rganilgan.*

*Tayanch so'zlar. Psixologik tayyorgarlik, voleybol, voleybolchilarni tayyorlash, psixologik hissiyotlar, musobaqaoldi va musobaqajarayonidagi vaziyatlar.*

### **Kirish**

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni faol rivojlantirish, aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb qilish, jamiyatda sog'lom turmush tarzining foydasi va ustunligini keng targ'ib qilish, mamlakatda yaratilgan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport infratuzilmasidan to'laqonli va samarali foydalanishni ta'minlash, shuningdek, yanada takomillashtirish maqsadida aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta'minlaydigan innovatsion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etishni tashkil etish;

- ilg'or jahon tajribasi asosida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni ilmiy-metodik ta'minlashni takomillashtirish;

- yangicha fikrlaydigan trener kadrlarni tanlash va tayyorlashni tashkil etish;

- innovatsion tafakkurli ma'muriy kadrlarni tayyorlash va tanlashni tashkil etish;

- sport tibbiyotini takomillashtirish, sog'lom turmush tarzini va sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish chora-tadbirlarini ishlab chiqish va amalga oshirish;

- seleksiya yo'li bilan iqtidorli sportchilarni tanlash, seleksioner trenerlar faoliyatini qo'llab-quvvatlash chora-tadbirlarini kuchaytirish;

- jismoniy tarbiya va ommaviy sportni, sog'lom turmush tarzini ommalashtirish ishlarini tashkil etish va amalga oshirish jarayonida axborotlashtirishning yuqori darajasini ta'minlash va multimedia mahsulotlaridan foydalanish;

- energiya va resurslarni tejaydigan texnologiyalarni faol joriy etish asosida davlat sport muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash;

- jismoniy tarbiya va ommaviy sportni hamda sog'lom turmush tarzini ommalashtirish bo'yicha innovatsion chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish kabi bir qancha vazifalar turadi [2].

Bugungi kunda Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq manzillarida ham jismoniy mashqlar yoki sport turlari bilan shug'ullanishga barcha imkoniyatlar va shart-sharoitlar yaratilgan. Ta'kidlash joizki, yurtimiz bo'ylab ommaviy sog'lomlashtirish ishlarini jadallashtirishda sportning voleybol turi beqiyos ahamiyat kasb etadi. Darhaqiqat, voleybol Yer kurrasida eng ommaviylashgan sport turi deb tan olingan.

### **Tadqiqot maqsadi**

15-17 yoshli voleybolchilarining shaxslararo munosabat jarayonlari va psixologik tayyorgarlik xususiyatlari o'rganish orqali trenirovka va musobaqa jarayonida ruhiy holat va jismoniy qobiliyatlarini to'g'ri foydalana olishni o'rganish.

### **Tadqiqot usullari**

O'rganilayotgan mavzu bo'yicha adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatishlar, testlar.

O'yin sharoitida bajariladigan texnik harakatlarning samarasi musobaqa sharoitida butunlay boshqacha bo'ladi. Shuning uchun musobaqa sharoitida bajariladigan harakatlarni nazorat qilish va baholashda turli usullardan foydalaniladi. Ekspert bahosi, video yozuvlar va boshqalar shular jumlasidandir [5].

Jumladan, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi [3].

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar – xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Bu borada shug'ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat'iyatlik, zukkolik, «makkorlik» va ixtirochilik fazilatlarini shakllantirish lozim [4].

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida shakllantiriladi, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida rivojlantirish talab etiladi.

Voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo'nalishda olib boriladi [4]:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;

- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Voleybol maydonchasi gandbol, basketbol va tennis maydonlaridan nisbatan kichik bo'lgani va unda har bir jamoada 6 o'yinchining o'zaro tezkor va o'zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilishi hamjihatlik, oraliq-vaqtni his qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.k.)larning shakllangan bo'lishini talab qiladi.

### **Tadqiqot natijalari va muhokamalari**

Tadqiqotda Buxoro shahridagi "Yoshlik" sport majmuasining 15-17 yoshli voleybolchilardan 17 nafari ishtirok etdi.

Quyida berilgan psixologik test orqali trener har bir o'yinchining psixologik holatlarini o'rganish uchun juda qulay hisoblanadi.

### **T- jadval metodikasi (J.A.Po'latov)**

**Maqsad:** Mazkur metodika asosida jamoada psixologik muhit, shaxslararo munosabat jarayonlari, guruh a'zolarining o'zaro qarashlari, ularda individual psixologik xususiyatlarinin o'rganish va aniqlash maqsad qilib olingan.

**Materiallar:** T-jadval, marker.

**Ko'rsatma:** Trener guruhda ishtirokchilarning barchasiga maxsus tayyorlangan T – jadvalini guruh a'zolarining har birini orqa yoqasiga qadab qo'yadi va jadval bo'yicha ijobiy va salbiy sifatlarimizni o'zaro yozib berish ko'rsatmasi beriladi. 30 daqiqa berilgan reglament vaqt ichida guruh a'zolari bir-birlarini navbat bilan ijobiy va salbiy sifatleri t-jadvalida qayd qilinadi. Belgilangan vaqt tugaganidan so'ng har bir ishtirokchilarning t-jadvali yig'ib olinadi. T-jadvalida keltirilgan har ishtirokchining ijobiy va salbiy sifatleri trener tomonidan tanishib chiqiladi hamda har bir ishtirokchilarning guruhda tutgan mavqei, o'rni haqida tavsif bilan tanishtiriladi (1-jadvalga qarang).

*1-jadval*

<b>T-jadval</b>	
<b>Ijobiy sifat</b>	<b>Salbiy sifat</b>
Ijodkor	Ochko'z
Tashabbuskor	Jahldor
Kuchli	Yolg'onchi
Rostgo'y	Ikkiyuzlamachi
Mehribon	Baxil
Kamtar	Mansabparast
Shirinso'z	Xudbin
Saxiy	Qo'pol
Chaqqon	Sust
Harakatchan	Toshbag'r
G'amxo'r	Maqtanchoq

Voleybolchiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni his qilish, ko'rish doirasi, to'pni yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasi qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (farazlar, ishontirish, mo'ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar-harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy (nerv sistemasi) va periferik-ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h.k.) oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi.

Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'iy nazar, turli xil psixologik holatlar (lixoradka – talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, hayajonlanish va h.k.)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqara olmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda videofilmlar, «sport razvedkasi» taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng, ular modellashtirilgan mashg'ulotlar tarkibida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik hissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

1. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

- menga tashqi va ichki «stress-qo'zg'atkichlar» ta'sir etmayapti, men ulardan xalos bo'ldim;
- o'zimni a'lo his qilayapman;
- ertangi musobaqa meni qiziqtirmaydi, men toza havo bilan nafas olayapman;
- bugun tinch va osoyishta uxlayman, butun ichki a'zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;
- uyqudan a'lo kayfiyat, a'lo hissiyot, yorqin xotira bilan uyg'ondim;
- o'rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko'tardi, o'zimni yengil his qilmoqdaman, «uchishga tayyorman»;
- biroz yengil yugurganim, asta-sekin bajargan badantarbiya – chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni «qushdek» yengil qildi;
- yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a'lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;
- ertalabki modellashtirilgan yengil mashg'ulot meni a'lo «sport formasida» ekanligimni eslatdi;
- tushlikdan so'ng biroz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag'ishladi;
- musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko'zim yumilgan holatda jangovor holatga erishish mashqiga kirishdim;
- mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a'zolarim osoyishta dam olmoqda;
- nafaslarim ravon, yuragimni urishi me'yorida, mushaklarimda energetik zaxiralar jamlanmoqda;
- raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko'z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirlilik imkoniyatlarim shaylandi;
- hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o'yinoldi mashg'ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni «charxlayman»;
- o'yinoldi mashg'ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlarini va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;
- jangovor holatga keldim, «jangga» tayyorman;
- barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor![4].

**Xulosa qilib aytganda**, voleybol o'yinchilarining mashg'ulot jarayonida o'zaro psixologik qarashlarini o'rganish orqali musobaqaoldi va musobaqa jarayonlarida kuzatiladigan psixologik faktorlar, ularni o'rganish, sport mashg'ulotlarini qiziqarli, optimal metodlar yordamida olib borish - kelajakda ushbu sport turi bo'yicha namunalilik, malakali, iqtidorli sportchi yetishib chiqishiga asos bo'ladi.

Maqoladagi izlanishlar tahlili shuni ko'rsatdiki, 15-17 yoshli voleybolchilarning psixologik va texnik tayyorgarligi darajasi ko'plab omillar bilan belgilanadi: voleybolchilarning o'zaro qarashlari va bir-birlarini tushunib yetishlari, umumiy va maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlari, tezlikni kuchaytirish xususiyatlarini rivojlantirish, sakrash qobiliyati, motor reaksiyalari tezligi va qo'lning mushak kuchini oshirish, hujumni amalga oshirish va hokazolar. Tadqiqot natijasida olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, dasturlash ko'nikmalarini shakllantirish, o'yinchilar o'zaro bir-birlarini aniq tushungan holda va raqib bilan o'yinda harakat qilish paytida vosita harakatlarini tuzatish yangi yo'nalish, sport tayyorgarligi tizimini sifat jihatidan yaxshilash uchun qo'shimcha imkoniyatlar ochib beradi. Ushbu yondashuv sport mahorati o'sishi uchun muhim omil sifatida vosita harakatlarini boshqarish samaradorligini oshirishga yordam beradi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (янги тахрири). Тошкент, 4-сентябр 2015 йил.
2. 2019 — 2023 йиллар даврида Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепциясини тасдиqlаш тўғрисида Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги 118-сонли қарори.
3. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov “Voleybol nazariyasi va uslubi” Toshkent 2011 yil.
4. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.: ТОО Дар, 1995.
5. М.К.Мамудов, Ф.А.Нарзуллаев “Спорт va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (Voleybol). Buxoro. “Durdona” nashriyoti 2019 yil

**ПОЛОВОЗРАСТНЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ДОСУГА У ТАДЖИКОВ**

*Сафаралиев Б.С. д.п.н., профессор,*

*Челябинского государственного института культуры. г. Челябинск, Россия*

*Маманазаров А.А., магистран,*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

*Аннотация:* На страницах данной статьи, автором рассматриваются комплекс половозрастные народные игры и развлечения, как составная часть досуга у таджиков высокогорной Восточной Бухары. Автором изложена классификацию игр и развлечений исследуемого периода на примере группы игр с архаическими сюжетами, игры, связанные с животными, птицами, игры-загадки, спортивные игры, игры с предметами (орехами, бабками, изюмом), игры, включающие театрализованные элементы (диалоги, изображения определенных лиц), игры, связанные со штрафами. Отмечаются сравнительно подробное описание этого социокультурного феномена работы Российских ученых, а также некоторые материалы периодической печати исследуемого периода.

*Ключевые слова:* народные игры, досуг, развлечения, горные районы, песенно-танцевальная и музыкальная культура, горные куропатки, перепелки, женская игра в мяч(поло), конное поло

В комплекс системы празднично-обрядовой культуры и досуговремяпровождении среди населения высокогорной Восточной Бухары, существовал целый ряд половозрастных народных игр и развлечений, которые имели свои специфические особенности, отражающие характерные черты регионов проживания, а также уклада жизни и быта. Массовые народные игры и развлечения способствовали физическому и умственному развитию. Именно они были той азбукой, с которой начиналось обучение детей специфическому языку фольклора, первой ступенью "лестницы" познания наук и образования. А традиционная народная песенно-танцевальная культура, исполненная фантазии, музыкальные игры, развивали у детей вкус, творческую инициативу, чувство ритма, пластику.

Детский игровой фольклор являлся своеобразной микро моделью общенациональной культуры таджиков, реализующей в определенных формах их характерные музыкальные и поэтические традиции в целом. Поэтому его можно считать начальной стадией постижения традиционного наследия.

В детском игровом фольклоре кроется ключ к пониманию возрастной психологии, отражающей психические особенности детского видения мира, отличающегося чувственным восприятием.

Игры и развлечения, характеризующиеся фольклорными истоками, занимали большое место в жизни детей. В начале XX в., как отмечает Е.М. Пещерева, в отдельных горных районах игрушка бывала очень богато представлена как по составу, так и по ее количеству в детских руках. Особенным искусством отличались игрушки в наиболее глухих горных районах, в верховьях долин Зарафшана, Ягноба, Хингоу и Вахша, а также в припамирских районах [11, с.28].

Игра в куклы, как и ныне, была распространена среди девочек, воспроизводя сценки из домашней жизни, свадьбу, прием гостей. В большинстве случаев игры были связаны с определенным сезоном и местом. В зимний период дети собирались в доме у кого-нибудь из своих сверстников и, рассевшись вокруг очага, играли в загадки, прятанье в руках мелких предметов, проводили время в пении, игре на музыкальных инструментах, рассказывали интересные сказки. Многие игры устраивались с условием, что проигравший в качестве штрафа должен был принести что-нибудь съестное.

Игры со штрафами дети позаимствовали у взрослых, которые также с развлекательными целями собирались в этот период в доме огня, доме для гостей и ряде других мест времяпровождения.

По нашему мнению, дать более или менее четкую классификацию игр и развлечений исследуемого периода трудно, ибо многие из них очень близки друг к другу, элементы одних игр входят частично в другие. Их можно только примерно сгруппировать. Так, можно выделить группы игр с архаическими сюжетами, игры, связанные с животными, птицами, игры-загадки, спортивные игры, игры с предметами (орехами, бабками, изюмом), игры, включающие театрализованные элементы (диалоги, изображения определенных лиц), игры, связанные со штрафами. Одни и те же игры имели несколько вариантов на территории нынешней республики.

Из самых незатейливых детских игр можно привести, например, игру, увиденную М.С. Андреевым в одном из припамирских районов. [2, с.99]. "... В зимнем, рано наступающем вечере, когда, огонь под очагом догорел, но сажа на нижней поверхности котла все еще продолжала тлеть, загораясь пятнами то там, то сям, ребяташки, сидя в углублении перед очагом, делятся на две партии и мысленно делят поверхность котла по вертикали пополам. Одна сторона - это "государство одной партии, другая - другой. В Рушане, где имелаась эта игра, одно "войско" называлось "афганским", а другое "русским", отражая в этих названиях местные представления о политическом положении верховьев Пянджа во второй половине XIX в. В каждом "государстве" имелось свое "войско". Ребяташки сидели, наблюдая за загорающимися пятнами сажи на поверхности котла. На чьей стороне сажа загоралась в самый последний раз, "войско" той стороны побеждало".

Большинство игр, как видно, требовало двух партий играющих. Для этого сначала выбирались два вожака - саймир, сармир, мир ("правитель").

Ими обычно бывали наиболее развитые физически, ловкие и инициативные дети. Затем все участники игры делились на партии. После того вожаки бросали жребий: кто должен первым начать игру. Угадавшие по жребию начинали ее.

Например, в игре "Взятие крепости" играющие делились на две группы. Каждая из них имела своего вожака. На широкой площадке из камней изображали "крепость". Около нее стояли вожаки, а "войска" - в стороне. По приказу вожаков "войска" наступали на крепость, завязывался бой, который велся только ногами. Игра заканчивалась победой партии, взявшей первой "крепость".

Существовали также игры: "прыганье через огонь" (возраст играющих от 7 до 15 лет), "в волка-Гургбози", "в горного козла" ("нахчирбози"), "в сокола" ("чонварбози"), "в аиста" ("лаклакбози"), "в лягушку" ("бакабози"), "в ворону" ("акка - аккабози"), "в прятки" ("бачошавак"), "в лошадки" ("аспгирак"), "в орехи" ("чормагзбози"), "в невесту" ("арусбози") и др.

Игра в невесту - "арусбози" являлась одной из любимых игр девочек, устраиваемой в саду, во дворе, в хлеве. Одну из самых маленьких девочек выбирали "невестой", наряжали ее в шелковое платье и штаны, покрывали голову платком. Невесту сажали на почетное место: часть играющих располагалась вокруг нее, другая часть представляла гостей, которые приходили поодиночке. При их появлении невеста вставала с места и делала поклон, сложив обе руки на груди. Потом она опять садилась на место, застенчиво закрываясь длинным рукавом лица. Одна из девочек начинала бить в бубен (ударный музыкальный инструмент), а другие поочередно танцевали. Танцующим дарили подарки - кусок материи, платочек, фрукты. Подходит время вести "невесту" в "дом жениха". Приводили "лошадь", которую изображала одна из девочек. Две участницы игры представляли отца и брата невесты. Они сажали "невесту" на "лошадь" (на шею исполнительницы этой роли) и в сопровождении всех участников игры привозили ее в "дом жениха". За "невестой" следовала ее "тетка" (по матери) и "брат". Последний - сарчилаб (старший ритуала привоза) подводил "лошадь" к порогу и снимал с нее "невесту". В "доме жениха" "невеста" стояла за свадебной занавеской. Входил жених (его также изображала девочка в мужском костюме), поднимала платок с лица "невесты", дарила ей что-нибудь: зеркальце, яблоко и наступал на ногу "невесты" в знак своего превосходства над ней. Словом, дети соблюдали весь свадебный ритуал, как у

взрослых. Затем "жених" уходил, "невеста" садилась, а присутствующие веселились, пели и танцевали под музыку.

По своему характеру детские игры, если судить по играм Каратегина, Дарваза и Припамирских районов, во многом были схожи: имели одинаковые концовки, построены, в основном, на употреблении одного и того же предмета и часто лишь носили другое название, незначительно отличаясь друг от друга.

С присоединением Средней Азии к России и началом интенсивного изучения края ученым-востоковедам стало известно о существовании в быту местного населения, в том числе таджиков, специфических мужских объединений. Однако в работах дореволюционных исследователей сразу наметилась тенденция их рассмотрения как узкого в общественном плане явления. Почти все работы того периода свидетельствуют о том, что их авторы склонны видеть в них организации, преследующие преимущественно развлекательные цели. Они ограничили себя общими замечаниями и отдельными фрагментарными описаниями некоторых сторон деятельности мужских собраний (союзов). В силу этого многие источники, характеризующие состояние дореволюционных объединений, не могут претендовать на воссоздание сколько-нибудь полной и правильной картины рассматриваемого общественного института с точки зрения социально-культурной и досуговой деятельности [3, 4, 5, 6, 9, 10, 13, 14].

Среди работ, вышедших в постреволюционный период, можно отметить сравнительно подробное описание этого социокультурного феномена М.С. Андреевым [1], Н.А. Кисляковым [6], А.Н. Кондауровым [7] и др.

Многие игры, в основном, были связаны с бытом, трудом и условиями жизни горных таджиков. Они помогали детям познавать окружающий мир, прививали любовь к труду, природе и являлись одним из важных средств воспитания детей.

Некоторые из них содержали диалоги, сопровождалась песнями и игрой на различных музыкальных инструментах и играли определенную роль в эстетическом воспитании детей. Большинство игр носило чисто спортивный характер и вырабатывало в детях выносливость, смелость, ловкость, наблюдательность и находчивость.

Из специфических женских (взрослых) игр М.С. Андреев отмечает игру в мяч, распространенную как среди таджиков горной долины Хуф, так и по всей равнинной части. Женская игра в мяч, по его мнению, проникла на эти территории в начале XX в. из припамирских районов, где была в течение многих столетий любимым женским развлечением. Мяч делали из шерстяных ниток, причем поверхность его сплошь зашивалась цветными шерстяными нитками. Размер мяча (пута) обычно бывал от 5 до 7 см в диаметре. Игра состояла в отбивании играющей женщиной мяча рукой от земли. Существовало несколько приемов игры. Например, сильно отбивая мяч от земли и заставляя его взлетать высоко в воздух, играющая после каждого удара кружилась, причем длинные искусственные косы от резкого движения отлетали от ее спины и красиво описывали за ней окружность. Играли в мяч преимущественно молодые женщины [2].

Нельзя не упомянуть еще об очень древней популярной в верховьях Пянджа мужской игре - поло. Существовало и существует два варианта этой древней иранской игры: конное поло ("гуй-бехт") и пешее ("пут-бехт"). Особенно любимым было конное поло, предпочитавшийся даже такой популярной и любимой повсюду в Средней Азии, в том числе и у таджиков, проживающих в верховьях Пянджа, игре, как конная игра с козлом.

Долина Хуф особо славилась своими игроками в конное поло далеко за ее пределами. Принадлежностями игры и в конное, и в пешее поло служили мяч и особая палка, вроде деревянной клюшки с длинной ручкой. Последняя имелась у каждого участника игры. Ею он ударял по мячу, гоняя его по полю [12, с.114-117]. Мяч для игры в конное поло назывался "гуй". Он вытачивался из дерева и имел около 6 см в диаметре. А мяч для игры в пешее поло назывался "пут" и выглядел как описанный выше мяч для игры женщин. Мяч тоже



изготавливался из шерстяных ниток, но только немного большого размера - около 8 см в диаметре. Цветной вышивки на поверхности он не имел.

Деревянная клюшка в обоих вариантах называлась "джигой". Однако формы ее для конного и пешего поло были разными. Клюшка для игры в пешее поло представляла собой простую палку длиной около 75 см, нижняя, более толстая часть которой на расстоянии приблизительно 15-20 см от конца образовывала по отношению к рукоятке тупой угол.

Игра состояла в том, что все участники, разделившись на две партии (команды), выезжали (или выходили) на поле игры (майдан). На противоположных концах поля отмечались условные линии - ворота, (дарвоза, оль-джойга), место выигрыша.

Участники игры по сигналу начинали гонять мяч по полю, стремясь загнать его в ворота противоположной команды. Если игрокам одной команды удавалось забить мяч в ворота противника этот выигрыш давал им право на один беспрепятственный удар от своих ворот по направлению к его воротам. Так как поле игры было довольно велико, попасть мячом в результате такого удара в ворота противника было очень трудно, но иногда это все же удавалось. В таком случае выигравшие получали право на еще один такой же штрафной удар от своих ворот к воротам противников. Выигравшей считалась команда, первой набравшая условное количество (три-четыре) удачных ударов в ворота противника.

В эти игры играли, главным образом, осенью, так как площади для игры до этого периода использовались для посева зерновых. Во время празднований окончания сезона сельскохозяйственных работ - семидневного периода "уво" ("семь") на прилегающих холмах вокруг "стадиона" располагались зрители - мужчины, женщины, дети, принимающие живое участие в игре, бурно выражающие свои чувства криками одобрения, подзадоривания и прочими возгласами.

Очень традиционными и популярными развлечениями во всем дореволюционном Таджикистане были (и остаются) бои птиц и животных. Таджики, как и другие жители Средней Азии, любили устраивать бои горных куропадок, перепелок (кабкбози, будинобози), которых так приручали к себе, что иногда можно было встретить идущего по дороге горца, за которым бежали эти птицы. Стравливали также петухов, которых "уважали" за упорство в драке, ибо они были способны биться по несколько часов подряд.

Из животных стравливали баранов и козлов (нередко это делалось для развлечения пастухами на летних пастбищах, свадьбах, празднествах), а также ослов и особенно часто собак. Кроме того, весной нередко предметом зрелища являлись бои быков. В начале пахоты, в случае если приходилось использовать быка не из своего хозяйства, а из чужого, пуская его в плуге в паре со своим, между быками обычно происходили столкновения, смотреть которые сбегались люди с соседних участков. Обычно им не мешали, так как в драке один бык рано или поздно побеждал, после чего побежденный боялся победителя и больше не пытался вступать с ним в драку, будучи запряжен с ним в одно ярмо. Боев жеребцов в Хуфе не устраивали, но это практиковалось в Дарвазе [2, с. 117].

Почти все перечисленные нами игры и развлечения, бытовавшие еще в дореволюционный период у таджиков, почти в неизменном виде сохранились до наших дней, а конное и пешее поло ныне проводится не только на уровне чемпионата республики, но и на международных соревнованиях.

Все изложенное выше дает основание говорить, что мужские и женские объединения (союзы) в дореволюционном Таджикистане выполняли функции отдыха и развлечения, служили местом бесед и принятия решений по различным социально-бытовым проблемам, являясь одной из форм общественных институтов данного периода.

#### Литература

1. Андреев М.С. Вещие сны, несколько примет и детская игра "Сорока-Ворона" среди некоторых народов, главным образом Средней Азии //Изв. Главн. среднеазиатского музея.- Вып. 2.- Ташкент, 1923.-С. 34.
2. Андреев М.С. Таджики долины Хуф. Верховья Аму-Дарьи.- Сталинобад: АН Таджикской ССР, 1953.- 251 с.
3. Арандаренко Г.А. Досуг в Туркестане.- СПб, 1889.- С. 437-
4. Варыгин М.А. Опыт описания кулябского бекства //Изв. Русского геогр. общества, 1916.- Вып. 10.- С. 737-803.

5. Гребешкин А.Д. Таджики //Русский Туркестан: Сб.- Вып. П.-М., 1872.-С 16.
6. Кисляков Н.А. Семья и брак у таджиков. По материалам XIX - начала XX вв. //Труды института этнографии АН СССР.- Т. 44.-М.-Л., 1959.-269 с.
7. Кондауров А.Н. Некоторые материалы по этнографии яг-нобцев //Сов. этнография.- 1935.- № 6.- С. 80-108.
8. Лыкошин Н.С. Полжизни в Туркестане: Очерк быта туземного населения.- СПб, 1916.- С. 353-355.
9. Наливкин В.П., Наливкина М.В. Очерк быта женщины оседлого туземного населения Ферганы.- Казань, 1886.- 245 с.
- 10.Остроумов Н.А. Саргы: Этнографические материалы.-Ташкент; Вып. 1.- 1890.- IV, 137,2 с; Вып. 2.- 1892.- XVI, 176 с; Вып. 3.- 1896.-XII, 174 с.
11. Пещерева Е.М. Игрушки и детские игры у таджиков и узбеков //Сб. антропологии и этнографии.- Т. XVII.- М.-Л., 1957.- С. 28-39.
12. Писарчик А.К. Игра Поло //М.С. Андреев.- Таджики долины Хуф- Сталинабад, 1953.- С. 76-79.
13. Хорошихтн А. Сб. статей, касающихся до Туркестанского края.- СПб., 1876.-[6], 531,[ 2] с.
- 14 Шишов А. Саргы. Этнография // Сб. материалов для статистики Сыр-Дарьинской области.- Т.ХI-Ташкент, 1904.- С. 164.

## **МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ 1-ЧОРАҚДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИДАН ЎЗЛАШТИРИШ КЎРСАТКИЧЛАРИ (5-синфлар мисолида)**

*Адашева М., мустақил изланувчи,*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Республикамызда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масаласига давлат сиёсати даражасида қаралиб, ундан миллат генофондини соғломлаштириш, жисмоний ва интеллектуал салоҳиятли авлодни тарбиялашнинг кафолатли воситаси қаралмоқда. Бугунги кунда “Ёшларимизнинг мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга бўлиб, дунё миқёсида ўз тенгдошларига ҳеч қайси соҳада бўш келмайдиган инсонлар бўлиб камол топиши, бахтли бўлиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор куч ва имкониятларини сафарбар этиш” устувор йўналишлардан бирига айланди. Айниқса, бошланғич синфлардан бошлаб ўқувчиларни ҳар томонлама соғлом, мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга шахс сифатида тарбиялаш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири сифатида таъкидлаб келинади.

Илмий-услубий адабиётларини ўрганиш шундан далолат берадики, умумтаълим мактабларида жисмоний тарбиянинг олиб борилиши бўйича қатор илмий изланишлар олиб борилган. Жумладан, Т.С.Усманходжаев, В.К.Бальсевич, В.А.Богданова ва бошқаларнинг ишларини мисол тариқасида келтириш мумкин. Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигида ёш хусусиятларининг таҳлили А.А.Гужаловский, В.И.Лях, А.Г.Сухарев, В.П.Губа, О.В.Гончарова ва бошқаларнинг ишлари орқали ўрганилди.

Умумий ўрта таълим мактабларидаги жисмоний тарбия машғулоти жараёнида ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган таълим муҳитини таъминлайдиган чоралар мажмуаси, саломатлик ва соғлом турмуш тарзи қадриятини шакллантирувчи шароитларни ташкил этиш қаратилган муаммолар ўрганиб келинмоқда.

Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия фанини ўқитишда қўлланиладиган педагогик усулларни бугунги куннинг талабларига тўлақонли мослаштириш зарурати мавжуд.

5-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия фанидан 1-чорақда ўзлаштириш кўрсаткичларини аниқлаш тадқиқот ишимизнинг мақсади ҳисобланади.

### **Ўтказилган тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.**

Умумтаълим мактабларида 5-синфда таҳсил олувчи ўқувчиларнинг жисмоний тарбия фанини 1-чорақда ўзлаштириш кўрсаткичларини баҳолаш мақсадида малакали мутахассислардан ташкил топган экспертлар жамоаси ташкил этилди (n=23).

Баҳолаш маъқуллаш йўли орқали амалга оширилди. Бунда экспертлар фикрларининг мувофиқлик даражасини гуруҳда баҳолаш учун конкордация (W) коэффициентидан фойдаланилди. У бизнинг тадқиқотларимизда етарлича юқори (W=0,82) ҳамда ишончли (p<0,05) бўлди.

Экспертлар гуруҳи томонидан 5-синф ўқувчиларининг техник ҳаракатлари қуйидагича баҳоланди: “аъло” - техник ҳаракатларнинг мутлақо тўғри бажарилиши - 5 балл; “яхши” - техник ҳаракатларнинг кичик хатолар билан бажарилиши - 4 балл; “қониқарли” - ҳаракатларнинг катта хатолар билан бажарилиши - 3 балл; “қониқарсиз” - бажарилган техник ҳаракатлар 2 баллдан кам.

5-синфда ўқувчи мактаб ўқувчиларининг 1-чорақда жисмоний тарбия фанини ўзлаштириш кўрсаткичларини аниқлаш бўйича ўтказилган тажрибалар қуйидаги натижаларни қайд этди (1-жадвалга қаранг).

“Стартга” буйруғи берилганда: тиз чўкиб, қўлларга таянилади, бунда бир оёқ тиззаси ерга тегиб туради, иккинчиси таянчга тиралади; бош бармоқлар ичкарига қараб туради, қўллар тўғриланади, гавда оғирлиги қўл ва тиззага бир хил туширилади; бошни эгиб старт чизиғига қараб турилади (11; 22-бет).

“Диққат” буйруғи берилганда, орқада турган оёқ тиззаси ердан узилади, гавда оғирлиги тўрт “нуқта”га - қўл ва оёқларга тақсимланади.

“Югур” буйруғи берилганда гавда дарҳол тўғриланади, орқада турган оёқ билан биринчи қадам қўйилади, қўллар билан кескин ҳаракат қилинади, сўнгра иккинчи, учинчи ва ҳоказо қадамлар қўйилади. 6-8 қадамдан кейин гавда бутунлай тўғриланади олинади (11; 22-бет).

Спортчи муайян масофага югуришни бошлаганда оёқ кафтинигина босиб, катта-катта қадамлар ташлаб, қўллар бир хил ҳаракатлантирилади; қўллар тирсакдан букилиб, улар мушт қилиб олинмайди, гавда олдинга бироз эгилган бўлиб, бел унчалик букилмайди, тишларни бир-бирига қаттиқ босилмайди, оғизни ҳам қаттиқ юмиб олинмайди. Ҳаракатларни эркин бажаришга интилинади (11; 22-бет).

Финишга, чамаси, 10-15 метрлар қолганда, югурувчи эркин ҳаракатни сақлаган ҳолда олдинга қарайди, елкасини тўғрилайди, диққатини бир нуқтага қаратиб, тезликни сусайтирмай, финиш чизиғини кесиб ўтади (Т.С.Усмонходжаев, Г.Арзуманов, 2015, 22-бет).

Ўтказилган тажрибалар натижасига кўра 5-синф ўқувчиларининг энгил атлетика спорт тури бўйича кўрсаткичлари қуйидагича бўлди: “Стартга”, “Диққат”, “Югур” буйруқларини аниқ бажариш экспертлар томонидан 12,5% - “аъло”, 17,5% - “яхши”, 29% - “қониқарли”, 41% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Одатда, жисмоний тарбия дарсларида теннис тўпи (оғирлиги 80 г) улоқтирилади ва меоёрлар топширишда ҳам ундан фойдаланилади.

Тўпни югуриб келиб тўғрига улоқтиришда 3-5 қадам югурилади ва охириги қадам катта ташланиб, орқадаги оёқ билан силтаниб, елка олдинга чиқарилиб, тўп ушлаган қўлни кескин тўғрилаб, улоқтирилади.

Муҳими, улоқтириш чоғида қўлни эркин ва кенг қулочкашлаб силтаниб, қўл билан якуний ҳаракатни бажаришдир. Тўпни улоқтириш бажарилгач, чизикни босмай тўхтаб қолиш зарур (11; 28-бет).

12 ёшли мактаб ўқувчиларининг теннис тўпини узоққа улоқтиришда дастлабки ҳолат, тўпни ушлаш, улоқтириш техникаси бажариш техникаси экспертлар томонидан 19% - “аъло”, 17% - “яхши”, 33% - “қониқарли”, 41% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Теннис тўпини 1-2 қадам ташлаб узоққа улоқтириш техника усулларини бажариш техникаси эса экспертлар гуруҳи томонидан 13% - “аъло”, 17% - “яхши”, 29% - “қониқарли”, 41% - “қониқар-сиз” баҳоланган.

Энгил атлетика назарияси ва методикаси фанидан бизга яхши маълумки турган жойдан узунликка сакраш техникаси уч қисмга бўлиб ўргатилади. Учишга тайёрланиш, учиш ва қўниш.

5-синф ўқувчиларининг турган жойдан узунликка сакраш техникасини бажариши экспертлар гуруҳи томонидан қуйидагича баҳоланган. Унга кўра 16% - “аъло”, 17% - “яхши”, 28% - “қониқарли”, 39% - “қониқарсиз” баҳоланган. Мазкур ҳолат қуйидагича тушунтирилади. Унга кўра биз тажри-баларни ўтказган умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия ўқитувчилари ихтисослиги энгил атлетика спорт турига яқин эмас.

Жисмоний тарбия фанидан дарс ўтувчи ўқитувчилар энгил атлетика спорт тури бўйича етарлича билим ва кўникмаларга эга эмаслиги билан тушун-тирилади.

Бугунги кунда умумтаълим мактабларида 5-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия фанини ўзлаштириш кўрсаткичлари 1-чоракда футбол спорт турининг техник ҳаракатлари элементлари қуйидагича бўлди.

*Оёқнинг ички томони билан топни тепиш.* Бу усул тўпни, асосан, қисқа ва ўрта масофага оширишда қўлланилади. Оёқнинг ички томони билан тегиб оддий ва аниқ зарба бериш учун оёқ ортга чўзилади. Бундай зарба югуриб келиб ҳам бажарилиши мумкин. Тўпни қанчалик пастга тепилса, тўп шунчалик баландга кетади ёки аксинча. Агар тўп оёқнинг юзи билан тепилса, унинг ўрта, ички ва ташқи қисмлари билан зарба берилган бўлади (Т.С.Усмонходжаев, Г.Арзуманов, 2015).

*Оёқнинг ўрта юзи билан топ тегиш.* Бу зарба футболда асосий зарба ҳисобланади. Унда тўп тез ва узокка учади. У югуриб келиб бажарилади (Т.С.Усмонходжаев, Г.Арзуманов, 2015).

Тўпга зарба беришдан олдин ўйинчининг оёғи орқага чўзилади. Зарба бериш чоғида тепаётган оёқ ерга тегиб қолмаслиги учун таянч оёқнинг учини кўтариш лозим. Бундай зарба ўрта ва узок масофага тўп узатишда, дарвозага тўп тегишда, жарима зарбаларини бажаришда қўлланилади (Т.С.Усмонходжаев, Г.Арзуманов, 2015).

5-синф ўқувчиларининг “Тўпни оёқ юзасининг ички, пастки (товон) қисмлари билан тўпни тўхтатиш техник усуллари бажариш” теникасини бажариш кўникмаларини баҳолашда 15% - “аъло”, 21% - “яхши”, 28% - “қоникарли”, 36% - “қоникарсиз” баҳоланган.

Экспертлар гуруҳи томонидан “Тўпни оддий ва айлантириб тегиш техникаси”ни бажариш 5-синф мактаб ўқувчиларининг 8% - “аъло”, 15% - “яхши”, 36% - “қоникарли”, 41% - “қоникарсиз” баҳоланган.

Жисмоний тайёргарлиги ҳар хил бўлган ўқувчиларига жисмоний тарбия дарсларини ўтишда уларнинг саломатлигини сақлаш ва умумий жисмоний тайёргарлигини мустаҳкамлашга қаратилган услубият ишлаб чиқиш керак.

Экспертлар жамоаси томонидан тажрибада иштирок этган ўқувчилар-нинг “Тўпсиз ҳаракатланиш” техникаси 13,5% - “аъло”, 19,5% - “яхши”, 28% - “қоникарли”, 39% - “қоникарсиз” баҳоланган. “Тўп билан ҳаракатланиш” техникасини баҳолашда эса 18% - “аъло”, 17% - “яхши”, 31% - “қоникарли”, 34% - “қоникарсиз” баҳоланган.

Экспертлар гуруҳи умумтаълим мактаблари 5-синф ўқувчиларининг энгил атлетика, футбол, қўл тўпи спорт турлари бўйича базавий техник ҳаракатларни бажариш кўникмаларида йўл қўйилган ҳатоликлар асосан ўқувчиларнинг спорт турилари бўйича бажариладиган техник ҳаракатлар юзасидан онгли тарзда етарлича тасаввурга эга эмаслиги. Шу билан биргаликда ҳозирги вақтда умумтаълим мактаблари жисмоний тарбия ўқитувчилари барча спорт турлари бўйича етарлига тушунчага ва техник ҳаракатларни бажараолиш кўникма ва малакасига эга эмаслиги юқорида келтирилган хато камчиликларни келтириб чиқармоқда. Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия фанини чуқур ўргатиш учун барча спорт турлари бўйича электрон мультимедиа дарсликларни тайёрлаш зарурати мавжуд.

## **ДЗЮ-ДО КУРАШИДА АЙРИМ УСУЛЛАРНИНГ ХУСУСИЯТИ.**

*Бурхонов А.М., ўқитувчи,*

*Гулистон давлат университети, Гулистон, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Ушбу мақолада дзюдо курашининг пайдо бўлиш тарихи, ривожланиш босқичлари ҳақидаги маълумотлар келтирилган. Бундан ташқари дзюдо курашининг айрим усуллари хусусиятлари ҳақида сўз боради. Бу мақола дзюдо кураши бўйича юқори малакали спортчилар ва тажрибали мураббийлар тажрибалари натижалари асосида ёзилган.

*Калит сўзлар.* жиу-жиутсу, самурай, Нихон Шоки, таижуцу, явара, кемпо, кугусоку, кумиучи, кошиномашан, ҳикара-курабе, феодал даври, Кодокан дзюдо институти.

**Мавзунинг долзарблиги.** Дзюдо кураши дунё аҳолисига жуда яхши таниш бўлган кураш турларидан ҳисобланади. Бугунги кунда деярли барча мамлакатларда дзюдо кураши бўйича турли даражадаги мусобақалар ўтказиб келиш расм бўлган. Олимпия ўйинларидан ўрин олган ушбу спорт турига қизиқувчилар сони дунёда 30 млн.дан ортиқ бўлиб, жами 198 давлатда унинг миллий федерациялари мавжуд. Унинг тарихи ва ривожланиш босқичлари ҳақидаги маълумотлар ҳозиргача ўз жозибасини йўқотган эмас.

**Тадқиқот мақсади.** Дзюдо спорт туридаги айрим усулларнинг хусусиятларини очиб бериш, амалий аҳамиятини ёритишдан иборат.

Дзю-до қадимги японларнинг жиу-жиутсу санъатида, қўл жанги тизимида пайдо бўлган. Феодал Япониянинг одатда жюзуцу ривож учун ажратилган (ўша даврда бу санъат Ёрой куми-учи номи билан машҳур эди, бу жангчилар учун япон қурол-аслаҳалари билан тўлиқ қуролланган). Бирок, Нихон Шоки (Япония миллатининг йилномаси) милoddан аввалги 230 йилларда қуролсиз жанг олиб боришга асосланган оммавий мусобақаларни (ҳикара-курабе) йўлга қўйди.

Жиужуутсу Япония тарихида таижуцу, явара, кемпо, кугусоку, кумиучи, кошиномашан каби номлар билан танилган. Санъатнинг ўзига хос хусусияти шундаки, у рақибни енгиш учун шафқасиз куч ишлатмаган, аксинча маҳорат, нафислик ва эгилувчанлик, энергия, мувозанат ва ниҳоятда тежамкор яхши джуцу курашчисининг белгилари эди. Ғарбий қўл жанги санъати усталаридан фарқли ўларок, жюзуцу курашчиси юмшоқ ва эгилувчан бўлиши кутилган эди ва натижада улар бунга эришишди.

Классик шаклда, феодал даврида жюзуцу камондан ўқ отиш, найза билан курашиш, қиличбозлик, от спорти, одоб-ахлоқ қоидаларини ўз ичига олган. Унинг аҳамияти Ҳеиан даврининг охирида буши синфининг кўпайиши билан ўсди. Япония тарихининг кейинги даврларида (Камакура, 1185-1336; Муромачи, Токугава даврига 1336-1573, 1603-1868) мактабларда бу санъат тури янада ранг-баранг ва ихтисослашган ҳолатга келди.

Дзюдо Жужуцудан олинган деган ғояни илгари суриб яшаган, ҳозирги кунда дзюдонинг асосчиси ҳисобланган инсон, профессор Жигоро Кано 1860 йил 28 октябрда Японияда таваллуд топган. У вафотигача (1938 йил 4 май) дзюдо билан шуғулланган. Ёшлигида Киту -Рю ва Тенжин-шинё Рю сингари дзюцу услубларини ўзлаштириб, у замонавий спорт принципларига асосланган ҳолда ўз тизимини ривожлантира бошлади. 1882 йилда у Токиода Кодокан дзюдо институтига асос солган ва у ерда таълим беришни бошлаган ва ҳанузгача дзюдо бўйича халқаро обрўга эга мактаб ҳисобланади.

Дзюдо номи юмшоқ ёки самимий йўлни англатганлиги сабабли, танланган Кано барча одамлар фойдаланиши мумкин бўлган ҳаётий зарур хатти ҳаракатлардан хабардор бўлиши учун хужум ва мудофаа соҳасидаги тайёргарликнинг катта аҳамиятига урғу берди. У баъзи анъанавий джуцу техникасини йўқ қилди ва машғулот усулларини ўзгартирди, аксарият ҳаракатлар жароҳатларсиз ҳал қилувчи ғалабани қўлга киритиш учун тўлиқ куч билан амалга оширилди. 1886 йилда Токио полицияси томонидан ўтказилган дзюдо мусобақасида ўша даврнинг энг таниқли джюцу мактабини мағлубиятга учратган. Ушбу мусобақадан сўнг дзюдо шуҳрати кескин ошди. Кейин у Япония жисмоний тарбия тизимининг бир қисмига айланди ва бутун дунё бўйлаб тарқала бошлади.

Осото гаеши - ҳар доим машҳур бўлган осото гари хужумига қарши зарба. Бу ўта содда ва тез ўрганиш учун муҳим отиш. Янги бошловчи бўлсангиз жангларда осото гари хужумларига дуч келишингиз одатий ҳолдир ва осото гаеши бундай хужумларни ўзингизни фойдангизга ҳал қилишингиз учун ишлатилиш мумкин. Осото гаеши ҳақидаги маълумот сизнинг тажовузкорингизни осото гари ўйинини тўлиқ назоратсиз бажаришига халақит беради, чунки позиция ўзгартирилади ва унинг ўрнига хужумчи ташланади. Ушбу усул сизнинг шерикингиз осото гари билан сизга хужум қилганда амалга оширилади. Ўзингизнинг шерикингизнинг хужуми сизга ёрдам бермасидан олдин назоратни қўлга киритиш учун тезда ҳаракат қилишингиз ва оғирлигингизни алмаштиришингиз керак.

Асосий дастурда уке осото гари учун киришни бошлаганда, сиз хужум қилинмаган оёғингиз билан орқага қадам ташлайсиз. Бу сизга мувозанатни сақлашга ва хужум қилинган

оёғингиз билан чалиб олишга имкон беради. Чалувчи ҳаракатингиз худди осото гари сингари бўлади ва уке оёғингизни йиғишга ҳаракат қилганда қўлланилади. Уке олдинга боришни давом эттиришга рухсат берилиши керак-унинг кучини тўхтатишга уринманг ва уни осото гари қилмоқчи бўлсангиз, уни орқага итарманг. Осото гаеши ўз кучини матга айлантириб, йўналтираётганда фойдаланади. Қўлларингиз уке оғирлигини бошқариши ва уни орқа томонига буриши керак, шунда у хужум қилаётган оёғингизни чалаётгангизда сизнинг олдингизда йиқилиб тушади.

Бу ҳаракатда муҳими осото гари хужумини кутинг ва тезда орқага қайтинг, уке хужум қилувчи оёғига кириб, фақат бир оёқ устида турганида, юқори танасини орқа томонга буришни бошланг. Ўзингизнинг мувозанатингизни тиклаб, унинг мувозанатини бузганингиздан сўнг, уке оёғини чалиб, отишни тугатинг .

Ҳиза гурума - Кодокан дзюдо бўйича стандарт ўқув дастурининг иккинчи зарбаси. Бу голландиялик Антон Гисинкнинг сеvimли зарбаси бўлиб, у япониялик бўлмаган биринчи дзюдо бўйича Жаҳон чемпиони (1961) ва Олимпия олтин медали (1964) соҳибидир.

Ушбу усулда қуйидаги имкониятлар мавжуд. Ҳиза гурума уканинг олдинга силжишидан фойдаланади. Олдинга ҳаракатни уке хужуми (масалан, учар гари) ёки хужумга қаршилиқ (масалан, осото гари) ёрдамида ҳосил қилиш мумкин. Асосий дастурда уке олдинга силжиб борган сари, тезроқ юришга ёрдам бериш учун ўз кучингизни қўшинг, сўнгра айланма ҳаракатда юқори танасининг ҳаракатини давом эттириб, олдинга қадам ташлашни бажаринг. Оёқ бармоқлари билан чап томонга қараб тез ўннга қадам қўйинг, шунда чап қўлингиз билан атрофингизда айланиб юрганингизда чап томонга бурилинг. Чап оёғингизнинг тагини укенинг ўнг тиззаси қопқоғининг пастки қисмига қўйинг, уканинг қадам босишига йўл қўймаслик учун. Чап оёғингизни деярли текис ушлаб туринг ва чап оёғингизни тепага ташлаш учун чапга бурилинг.

Хулоса. Адабиётлар тахлили ва тажрибали мутахассислар амалий тажрибаларини ўрганиш шуни кўрсатдики, дзюдочилар машғулотини уларнинг жисмоний тайёргарлиги асосида ташкил этиш мақсадга мувофиқдир. Ушбу юқорида келтирилган дзюдо техникасининг айрим усуллари янги ўрганувчилар учун ўта муҳим ҳисобланиб, шуғулланувчи эгаллаган ушбу усулнинг ижобий натижаси билан ўзига бўлган ишончи ортади. Дзюдодаги беллашув ҳолатларини ўзига хос хусусиятларини аниқ ифодалаш тенденцияси мавжуд.

#### Адабиётлар рўйхати

1. Абдиев А.Н. Борьба организация востановительного тренировочного процесса в предсоревновательном этапе. Монография, -Т,1997
2. Арзютов Г.Н. Школа дзюдо:Научно-практическое пособие по дзюдо. Киев. 1997
3. Истомин А.А. Методика воспитания физических качеств борца. Т.1990
4. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар.Тошкент 2004

## ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИГА ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ЖОРИЙ ЭТИШ

*Абдуллаев А.А., доцент, Шанасирова З.Ю., ўқитувчи,  
ТВЧДПИ, Чирчиқ, Ўзбекистон*

**Резюме.** Мақолада жисмоний тарбия жараёнига инновацион педагогик технологияларни жорий этиш муҳим педагогик вазифалардан бири сифатида ўрганилган бўлиб, айна пайтда мазкур технологиялар воситасида дарслар самарадорлигини ошириш юзасидан қатор таклиф ҳамда тавсиялар берилган.

**Таянч нушунчалар:** узлуксиз таълим, жисмоний тарбия ва спорт маданияти, инновацион педагогик технологиялар, модернизациялашган тизим, таълим жараёни, метод ва усуллар, дарс самарадорлиги, педагогик мақсад ва ҳ.к.

Бугунги кунда мамлакатимиз таълим соҳасини янада ривожлантиришда инновацион педагогик технологиялар устувор аҳамият касб этмоқда. «Инновация» – инглизча сўз бўлиб, «innovation» - киритилган янгилик, ихтиро каби маъноларни англатади(1). Педагогик

технология тушунчасининг эса шаклланиши ва ривожланиши тарихида турли қарашлар мавжуд бўлган: у техник воситалар ҳақидаги таълимот деб ҳамда ўқитиш жараёнини лойиҳалаштирилган ҳолда изчил ва мунтазам ташкил этиш деб талқин қилинган. Ҳозир педагогик технологияларнинг бир қанча таърифлари мавжуд. Улардан хулоса қилган ҳолда, педагогик технология - таълим мақсадларига эришиш ва шахснинг ривожланишига қаратилган педагогик фаолиятни муттасил равишда ривожлантириш тизими лойиҳасидир, дейиш мумкин(2).

Ҳозирда ҳар бир фанга оид машғулотларда инновацион педагогик технологияларни қўллаш давр талабига айланмоқда. Хусусан, жисмоний тарбия, яъни жисмоний маданиятни ўқитишда ҳам инновацион педагогик технологиялар ролини ошириш, уларнинг модернизациялашган тизимини ишлаб чиқиш бугуннинг долзарб вазифаларидан саналади. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонунида белгилаб қўйилганидек, «Жисмоний тарбия Ўзбекистон Республикаси халқлари миллий маданиятининг ажралмас қисми, жисмоний ва маънавий камолотнинг муҳим воситаси бўлиб, Ўзбекистон Республикасининг халқлари ўртасида дўстликни мустаҳкамлаш, ижтимоий ва иқтисодий тараққиёт ишига хизмат қилади»(3).

Бундан кўринадики, жисмоний тарбия ёш авлодни ҳам маънан-руҳан, ҳам жисмонан баркамол этиб тарбиялайди. Шундай экан, ушбу фанга оид машғулотларни ўқитишнинг замонавий усул ва методлари, инновацион педагогик технологиялар асосида ташкил қилиш кутилган самараларни беради. Бунинг учун жисмоний тарбия ўқитувчиси қуйидаги жиҳатларга эътибор қаратиши лозим, бизнингча:

- машғулотда ахборот технологиялари имкониятларидан самарали фойдаланиш;
- дарсларга замонавий педагогик усул ҳамда воситаларни назарий ва амалий жиҳатдан фаол тадбиқ қилиш;
- ўзида ва ўқувчиларда янгилик яратиш, ташаббускорлик, ижодкорлик қобилиятларини шакллантириш.

Ахборот технологияларидан фойдаланиш кўрғазмалиликнинг энг тезкор, самарадор ва сифатли шакли бўлиб, таълим жараёнида АКТларнинг самарали қўлланилиши нафақат ўзлаштиришга ижобий таъсир этади, балки ўқувчиларнинг шахс сифатида шаклланишига, мустақил ишлаш кўникмасининг ривожланишига ҳам ижобий таъсир этади. Негаки, кўрилган маълумот эшитилган маълумотга нисбатан хотирада узоқ сақланади, ўқувчи томонидан осон ўзлаштирилади ва унга ижобий таъсир этади. Шунга кўра, АКТ билан боғлиқ қуйидаги усулларни тавсия қилган бўлардик.

#### **«Тасвирга ол, таҳлил қил!»**

Бу усулнинг моҳияти шундаки, ҳар бир ўқувчи ўзининг амалий ҳаракатини юқоридан ёки ёндан туриб кузата олмайди. Бу эса ўқувчи учун ўз имкониятига баҳо беришни қийинлаштиради. Шунинг назарда тутган ҳолда, ўқитувчи ўқувчининг амалий ҳаракатларини видеотасвирга олади. Масалан, узунликка сакраш ёки ўмбалоқ ошиш машқларини олайлик. Амалий ҳаракатлар бўйича икки-уч қайта уринишлар ҳам тасвирларга муҳрланади. Кейин эса унинг ҳаракатлари ўқитувчи ва ўқувчилар томонидан таҳлил қилинади. Камчиликлар қайд этилиб, ютуқлар эътироф қилинади. Навбатдаги уринишлар учун зарур бўлган тавсиялар берилади. Энг яхши машқ натижалари сақлаб қолинади ва улардан видеоархив яратилади. Ўз навбатида, бу усул:

- ўқувчининг жисмоний имкониятини объектив баҳолашда;
- ўқувчига ўзини-ўзи баҳолаш учун шароит яратишда;
- ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини назорат қилишда;
- жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларнинг жисмоний имкониятларини ўзаро қиёслашда, таққослашда;
- энг яхши машқ натижаларидан кўрғазмали видеоархив яратишда ва х.к. ишларда ғоят кўл келади.

#### **«Анимацион ҳаракатлар ойнаси»**

Амалий машқлар юзасидан тайёрланган ҳужжатли фильмлардан ташқари, машғулотларда анимацион ҳаракатларни ҳам намоиш қилиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Масалан, белбоғли кураш спорт тури билан боғлиқ мураккаб усулни компьютер графикаси асосида анимацион тасвирлар воситасида бирин-кетин акс эттириб намоиш қилиш ўқувчиларда ушбу машқни босқичма-босқич шаклда: ҳам кўриб, ҳам таҳлил қилиб ўрганиш имкониятини яратади. Ушбу анимацияларни ўқитувчи ва ўқувчилар компьютерда яратишлари мумкин. Агар унда қийин кечса, қоғозга рангли акварель ёрдамида суратларни чизишлари, сўнгра ушбу расмларни фотоаппарат ёрдамида суратга олиб, уни «JPEG» форматида компьютерга ўтказиш ва анимациялар яратиш мумкин. Масалан:

- 1-тасвир: икки курашчи, улар миллий кийимда туришибди;
- 2-тасвир: улар қўл бериб кўришишмоқда;
- 3-тасвир: курашчлар бир-бирларининг белбоғларидан тутдилар;
- 4-тасвир: бири иккинчисининг оёғини ердан узиб олди;
- 5-тасвир: моҳир курашчи рақибини ҳаво узра ошириб ерга йикитмоқда;
- 6-тасвир: ғолиб курашчининг қўллари баланд кўтарилган;
- 7-тасвир: икки курашчи дўстона кўришмоқдалар.

Анимацияларни тез-тез ўтказиш натижасида расмлар ҳаракатга келади. Бу билан ўқувчилар белбоғли курашдаги мураккаб усулни «анимацион ҳаракатлар ойнаси»да кўриб, таҳлил қилиб, амалиётга тадбиқ қиладилар. Бу усул ўқувчиларни амалий машқларга босқичма-босқич кириб боришга ўргатади, уларда умуминсоний фазилатларни шакллантиради.

АКТ воситаларидан ташқари, жисмоний тарбия дарсларига инновацион педагогик технологияларни ҳам жорий этиш машғулотлар самарадорлигини оширишга хизмат қилади. Бунда ўқитувчидан нафақат юқори жисмоний тайёргарлик, соҳавий билим-малака, балки юксак маънавий-маърифий слоҳият, тафаккур маданияти, ижодкорлик, изланувчанлик қобилияти талаб қилинади. Ўқитувчи ўзи мустақил ҳолда самарали усул ва методларга инновацион элементлар киритиши, янгиликлар қилиши, уларни машғулотларга тадбиқ этиши лозим. Масалан: қуйидаги методни тавсия қилиш мумкин:

### **«ПАҲЛАВОНЛАР ОЛАМИГА САЙР»**

Ўйиннинг мақсади – ўқувчиларнинг жисмоний тарбияга оид билимларини мустаҳкамлаш, жисмоний маданиятини юксалтириш, идроки ва зехнини ошириш. Ушбу ўйин беллашув тарзида ҳам уюштирилиши мумкин. Унда икки гуруҳ иштирок этиб, бир қатор шартларни бажарадилар.



Паҳлавонлар оламига сайр қилган ўқувчилар гуруҳлари «кучлилиқ», «камтарлик», «самимийлик», «ҳалоллик» шартларини амалий тарзда ўтадилар. Масалан: «Кучлилар ва чаққонлар» ўйини кучлиларни, чаққонларни саралайди, «Чойнак-пиёла» ўйини камтарликка ўргатади, яъни «Чойнак пиёлага бош эгади» (Ўзбекистон халқ шоири Эркин Воҳидов сатрларига ҳамоҳанг!), «Оқ теракми, кўк терак» ўйини қиз ва ўғил болалар ўртасида самимий муносабатларни шакллантиради, «белбоғли кураш» спорт тури ўқувчиларда ҳалоллик позициясини тарбиялайди.

Ўйиннинг «мардлиқ», «кўрқмаслик», «меҳрибонлик», «раҳмдиллик», «бағрикенглиқ» каби шартлари назарий асосда ташкил этилади. Жумладан, «мардлиқ», «кўрқмаслик»,



«меҳрибонлик» шартларида ўқувчилар ушбу фазилатларни халқ мақоллари, ҳикматли сўзлар, ривоятлар асосида шарҳлайдилар. «раҳмдиллик», «бағрикенглик» шартларида эса ушбу сифатларни халқимизга хос бўлган миллий истиқлол ғояси ва мафқураси асосларидан келиб чиқиб изоҳлайдилар. Тушунчаларга бугунги тинч ва осуда ҳаётимиздан жонли мисоллар келтирадилар. Шу тариқа, улар «Паҳлавонлар олами»га сайр қилиб, ҳақиқий паҳлавонларга хос сифатларни ўзларида мужассам этадилар ва ҳ.к.

Жисмоний тарбия ўқитувчиси ҳар лаҳзада зийрак бўлиши, ўқувчиларни ўйиндан ўйинга қизиқтириб бориши, уларнинг амалий ҳаракатлари, иштиёқи ва қизиқиш қирраларини мунтазам назорат қилиши, таҳлил этиши зарур. Чунки бир хиллик ўқувчиларни зериктириши, қайта-қайта такрорланувчи машқлар уларда навбатдаги янги ўйинларга бўлган иштиёқни юзага чиқариши муқаррар. Ўқитувчи уларда нафақат жисмоний сифатларни, балки ахлоқий-тарбиявий, маънавий-маърифий хислатларни ҳам камол топтиришга асосий диққат-эътиборини қаратиши даркор. Шундан келиб чиқиб, машғулотларда амалий ҳаракатли ўйинларни ташкил этиш дарс самарадорлигини оширишга хизмат қилади.

Юқоридагилардан хулоса қилиш керакки, инновацион педагогик технологиялар ва АКТ имкониятларидан самарали фойдаланиш:

- жисмоний тарбия дарсларининг кўргазмалилиги ва мазмундорлигини янада оширади;
- ўқувчиларда жисмоний маданиятни шакллантиради;
- таҳсил олувчиларда АКТ билан ишлаш кўникмасини мустаҳкамлайди;
- машғулотларни ДТС талаблари асосида самарали равишда ташкил этишни таъминлайди;
- ўқувчиларда нафақат жисмоний, балки маънавий, ахлоқий-тарбиявий сифатларни камол топтиради ва ҳ.к.

#### **Адабиётлар:**

1. Ўзбек тилининг изоҳли луғати. «Ўзбекистон миллий энциклопедияси» Давлат илмий нашриёти. Т.:2006.2-жилд. 671 б.
2. Термиз давлат университети. «Педагогик технология» фанидан маъруза матни. Тузувчилар: Ҳ.Норпўлатова, О.Эргашева. Термиз -2013. 67 б. (Электрон манба).
3. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» (Ўзбекистон Республикаси Олий Кенгашининг ахборотномаси, 1992 й., 3-сон, 160-модда; 1994 й., 5-сон, 161-модда).

УДК: 796

### **ВОЛЕЙБОЛЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИДА ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРНИНГ ҚЎЛЛАШ** *Казаков А., доцент, Казаков Б., катта ўқитувчи,* *Нукус давлат университети, Нукус, Ўзбекистон*

*Аннотация. В данной статье освещается распределение тренировочных нагрузок а также организация и проведение тренировки в волейбола.*

*Ключевые слова: спортивные тренировки, направления нагрузке, тренер, принципы тренировки, специализированный и неспециализированные упражнения.*

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт аҳолини соғлигини мустаҳкамловчи, ёшларни барқомол ҳар тамонлама комил инсон бўлиб ўсишида асосий восита сифатида катта эътибор қаратилаётир. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори, 2020 йил, 24 январдаги “Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони аҳолини соғломлаштириш, айниқса ёшларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб қилиш, иқтидорли спортчиларни танлаб олиш ва Халқаро спорт ареналарида Ўзбекистон байроғини юқори кўтарадиган ёшларни етишиб чиқиши учун қилинаётган эзгу ишларнинг намунасиدير [1].

Ўқувчи-ёшларнинг барқомол қилиб тарбиялашда волейбол спорт турининг аҳамияти беқиёсдир. Волейбол жисмоний тарбия ва соғломлаштириш воситаси сифатида ҳам энг оммавийлашган спорт турига мансубдир. Волейбол ўқув фани сифатида барча таълим

муассасалари ўқув режасига киритилган, дарсдан ва ишдан ташқари вақтларда фаолият кўрсатадиган спорт тўғараклари, спорт клубларида ўқув-тренировка жараёнига жорий этилган. Шу билан бир қаторда, айти кунда волейбол бўйича истеъдодли спорт захиралари ва юқори малакали, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш, машғулоти ва мусобақаларни илмий асосда ташкил қилиш заруриятига эътибор қаратади.

Бугунги волейбол қоидаларига кўплаб ўзгаришлар критилмоқда. Мусобақа қоидаларининг бундай ўзгариши ўйин шиддатини кескин жадаллаштириб, ўйинчилар фаоллигини оширмоқда, янги ўйин усуллари пайдо бўлмоқда. Жумладан, ҳимоя зоналаридан зарба бериш диагональ сакраш сифатини ўзлаштириш зарурлигига эътибор қаратди, либеро ўйинчисини таъсис этилиши ҳимояни янада кучайтирди, югуриб келиб сакраб тўп киритиш ҳужумкорлик суръатини оширди [2].

Ушбу ўзгаришлар натижасида вужудга келган янги ўйин элементлари, махсус сифатлар, ҳаракат усуллари ўқув-тренировка машғулотлари мазмунига янгича ёндошиш, таркибига янги машқларни киритиш ва машғулоти мусобақа бирлигини таъминлаш муҳимлигини белгилайди. Мусобақалардаги ўтказилган илмий кузатувлар натижаларига кўра, замонавий волейбол борган сари ўйин мазмуни жиҳатидан янгича техник усуллар, тактик хусусият ва техник-тактик йўналишлар ҳисобига ўзгариб бормоқда. Югуриб келиб сакраб катта портловчи куч билан тўп киритиш усулининг кенг жорий этилиши тўпни самарали қабул қилиш имкониятини пасайтириб қўйди. Бу эса рақиб жамоани комбинация билан ҳужум уюштириш режасини бузиб юборади.

Биринчи тўпни қабул қилиш ва узатиш усулларига қоида деярли қўлланилмаслиги ўртача шиддатда киритилган ёки зарба берилган тўпни юқоридан икки қўллаб қабул қилиш ҳамда узатиш усуллари оммалаштириб бормоқда. Ҳимоя зоналаридан ҳужум зарбаларини кенг жорий этилиши 3 зонадан комбинацион ҳужум уюштириш сонини сезиларли қисқартирди. Демак, бугунги волейболда ҳужум самардорлиги ҳимоя салоҳиятидан устун бўлиб бораётганлиги кузатилмоқда.

Шу билан бир қаторда яққа, гуруҳ ва жамоа таркибида ижро этиладиган ҳимоя ҳаракатларининг ўта фаоллашуви билан ҳам белгиланади. Биринчи навбатда, ушбу вазият биринчи тўпни қабул қилиш билан боғлиқ ҳимоя ҳаракатларини тақозо этади. Ҳужум ҳаракатларини кучайиши тўсиқ қўйиш тактикасини такомиллаштиришга эътиборни кучайтиради. Турли хил ўйин усуллари самарали амалга оширишда, бу волейболчидан юқори даражадаги тайёргарликни талаб қилади.

Спортчилар тайёргарлигининг бугунги босқичида тренер билан спортчи олдига янгидан-янги мураккаб вазифалар қўндаланг келмоқда. Бу эса, ўз навбатида, машғулоти жараёнини ташкил қилшнинг янги замонавий услуб ва воситаларини излаб топишга мажбур этмоқда.

Тренер машғулотларни олиб боришда машқни давомийлиги ва шиддати, машқлар ўртасидаги дам олиш оралиқлари ва хусусияти, такрорлашлар сони ва бажарилаётган машқнинг координацион мураккаблигини эътиборга олиб машқларни тўғри қўллаши зарур.

М.А. Годик томонидан ишлаб чиқилган машғулоти юкламаларининг таснифига мувофиқ юкламаларни қуйидаги йўналишларини аниқлаш зарур:

- юкламанинг ихтисослашганлиги;
- юклама йўналиши;
- юкламанинг координацион мураккаблиги;
- юклама ҳажми.

Спорт тайёргарлигида ихтисослашган ва ихтисослашмаган машқлардан фойдаланилади. Ихтисослашган машқларга спорт турининг махсус жисмоний, техник-тактик такомиллаштириш машқлари кирилади.

Ихтисослашмаган машқларга умумий жисмоний тайёргарлик машқлари, спорт ўйинлари, оғир атлетика, енгил атлетика, гимнастика ва ҳаракатли ўйинлар кириб, машғулоти режалаштиришда ихтисослашган ва ихтисослашмаган машқлар нисбатини

ҳисобга олиш зарур. Ихтисослашган машқлар улуши спортчининг кўп йиллик машғулоти жараёнида аста-секин ошиб боради.

Юкломанинг координацион мураккаблиги, бу машғулотларда оддий ва мураккаб техник ҳаракатларни (юкломаларни) назорат қилиб боришни назарда тутати.

Оддий техник ҳаракатларга оддий ҳужум ҳаракатлари, масалан: волейболда тўп узатиш ва қабул қилиш, ҳужум зарбалари, ўйинга тўп киритиш ва тўсиқ қўйишлар киради. Мураккаб тузилишга эга бўлган ҳаракат (ҳужум зарбаси), уни ташкил қилувчи асосий звеноларга (қисмларга) ажратиб берилади. Мураккаб техник ҳаракатларга мураккаб ҳужум ҳаракатлари, яъни тактик тайёргарлик машқлар, ҳужум комбинациялари, яъни волейбол ўйинида якка, гуруҳ ва жамоа тактик ҳаракатларини бажариш машқлари киради [3].

Спорт мусобақаларнинг таҳлили шуни кўрсатадики мураккаб ҳужум ҳаракатларини тез-тез қўллаб турадиган спортчилар катта ютуқларга эришар экан. Демак, машғулотларда мураккаб техник ҳаракатларни такомиллаштириш спорт маҳоратини ошишига катта таъсир этади.

Бунинг учун тренер спорт тренировкасининг қуйидаги қонуниятларини яхши билишини тоқозо этади:

- юксак кўрсаткичларга интилиш;
- спортчининг умумий ва махсус тайёргарлигининг бирлиги;
- машғулоти жараёнининг узлуксизлиги ва юкломани дам олишнинг зичланган режими;
- машғулоти талабларининг аста секин ва максимал ортиб бориши;
- машғулоти юкломаларининг тўлқинсимон ўзгариши;
- машғулоти жараёнининг цикллилиги.

Замонавий тренернинг педагогик маҳорати кўп жиҳатдан спорт тренировкасининг қонуниятларига таянган ҳолда машғулоти жараёнида ихтисослашган ва ихтисослашмаган машқларни спортчи малакасига мос танлаши ҳамда оддий ва координацион мураккаб машқларни тайёргарлик даврларига хос тузиш малакасида намоён бўлади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони. 2020 йил, 24 январь.
2. Клещев Ю.Н., Л.Р.Айрапетьянц., В.Л. Паткин. Волейбол. Книга тренера. Часть первая. Т. 1995 г., 180 с.
3. Masharipov F.T., Ro`zmetov N.Q., Ro`zmetov R.T. Voleybol mashg`ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O`quv-uslubiy qo`llanma. Urganch 2012 y. – 72 b.

## **15-16 ЁШЛИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИДА ТЕЗКОРЛИК-КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ**

*Рўзметов Р.Т., катта ўқитувчи,  
Ўзбекистон Миллий университети, Тошкент, Ўзбекистон.*

***Аннотация.** Ушбу мақолада ёш узунликка сакровчиларни машғулоти жараёнида тезкор-куч сифатини оширишига йўналтирилган самарадор восита – усулларни қўллаш*

***Калит сўзлар.** Енгил атлетика, узунликка сакраш, спорт, техника, тактика, машғулоти, юкломани, жисмоний юкломани, тезкорлик, куч, депсиниши.*

Узунликка сакраш спорт турлари ичида энг жозибалиси ва асосийси бўлиб, организмга таъсири ниҳоятда кенг доирада бўлади. Бу спорт тури билан ҳар қандай ёшдаги қизлар шуғулланишлари мумкин. Унинг таъсирида организмнинг функционал имкониятлари, жисмоний сифатлари, куч, тезкорлик, чидамлилиги каби сифатларни анча катта даражада ривожлантирилиши мумкин. Спорт тайёргарлиги кўп босқичли мураккаб педагогик жараён бўлиб, машғулотларни илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Машғулотларда қўланиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар шуғулланувчиларни ёши, жисмоний ва функционал имкониятларига мослаб режалаштирилиши ва қўлланилиши лозим. Ушбу машқлар сони, шиддати, қайтарилиши ва давом этиши вақти билологик қонуниятларга асосланиши даркор. Агар машқлар юкломаси шуғулланувчиларнинг имкониятидан ўта

юқори бўлса, бундай юклама шу шуғилланувчиларнинг организмига салбий таъсир этиши мумкин. Аксинча, юклама имкониятдан кам бўлса шаклланиш жараёни сустлашиши муқаррар.

Айрим мураббийлар қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жалаллаштириш, тезроқ малакали спортчи таёрлаш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар тўғри, айрим ҳолларда яъни агар шуғилланувчиларнинг наслий ва индивидуал жисмоний имкониятлари серзаҳира бўлса, бундай ўқувчилар тез орада яхши спортчи бўлиб этишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машғулотлар ўқувчиларнинг тез чарчаши, зўриқиши, ҳотто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғунланишни бошлаган ўқувчиларнинг қизиқишини сўндиради, уларда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида улар спорт билан шуғунланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратни шакиллантира бориш учун машғулотлар ҳажмини тўғри ва оптимал тарзда режалаштириш жуда муҳимдир.

Малакали спортчиларни тайёрлаш, дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб токи спорт маҳоратини такомиллаштириш босқичигача давом этади. Шу кўп йиллик муддат ичида спортчилар тўлқинсимон йўналишда ортиб борадиган машқлар ҳажми ва муддатига мос юкламаларга кўникиб борадилар. Жисмоний сифатлар ва техник – тактик малакаларнинг шакилланиши йил давомида турли тестлар ёрдамида мунтазам назорат қилиниб боради. Чунки, ўргатишда ҳам, машғулот жараёнида ҳам спортчиларнинг функционал имкониятлари доимий назоратда бўлмаса, катта нагрузкалар организмни зўриқишга, кичик ҳажмли ва шиддатли нагрузкалар эса уни шакилланишини сусайишига сабаб бўлади.

Спорт машғулоти, хусусан тезкорлик ва тезкор – куч сифатларининг физиологик асослари кўпгина илмий ва ўқув адабиётларида аъзалдан ўз ифодасини топиб келган (В.А.Зинченко 1983; В.С.Фафел, 1975; И.Азимов, Ш.Собитов 1993; В.М.Затсиорский, 1970 ва б) . Ушбу тадқиқотчи олимлар ўзларининг йирик илмий ва ўқув асарларида жисмоний сифатларини, жумладан тезкор – куч сифатларини ривожлантиришда организмда рўй берадиган ҳолатларни, барча физиологик ўзгаришларни атрофлича таҳлил қилиб берганлар. Уларнинг фикрига кўра ҳаракат малакаларнинг шакилланиши ва жисмоний сифатларнинг ривожланиши билан бир қаторда шуғулланувчилар организмнинг функционал имкониятлари ҳам шакллана боради.

Куч сифати мушакларнинг тарангланиш даражасига боғлиқ бўлиб, бу асосан мускул толалари тузилиши, йўғонлиги, ривожланганлиги ҳамда уларнинг қисқариши давомида кечадиган биокимёвий ва физиологик омилларига боғлиқ бўлади. Мушакларнинг қисқариш, бўшашиш фаолиятида модда алмашинуви нихоятда катта аҳамиятга эга. Жумладан, мускул толаларининг кучли ва тез қисқариш даражаси қон томирлардаги кислород, оксил, углевод, ёғ, минерал тузлар, витаминлар, микроэлементлар ва бошқа озикларни бириккан ҳолда биоэнергия ажратиши билан белгиланади. Бу жараёнда аероб ва анаероб омиллар ҳамда углеводни гликогенга парчаланиши аденозинуч фосфат ва креатинфосфат каби моддаларнинг реакцияга кириши ҳал қилувчи рол ўйнайди.

Б.А.Ангучин мактаб ўқувчилари ва талабаларда мушак кучи фаолиятини ўрганиш асосида турли ёшдаги ўғил ва қиз болаларда ўнг ва чап қўл кафтлари кучи ўзига хос динамик ўзгаришлар доирасида ривожланишини кузатганлар.

Шу билан бир қаторда ўқувчиларда 11 – 15 ёшда қўл ва оёқ мушакларининг ривожланиши жинснинг шакилланиши билан боғлиқлиги аниқланган (М.М.Боген, Г.И.Вербитский 1998). Ушбу муаллифнинг фикрича, балоғат ёшида жинсий жиҳатдан қанчалик тез ривожланиб борилса, шунчалик куч сифати устунлик қилиб борар экан. Бинобарин, куч сифатини акс эттирувчи кўрсаткичларнинг тез ёки суст ривожланиши пастроқ ёшига қараб эмас, балки биологик ёшга қараб белгиланишини эътироф этиш лозим.

Спорт реакцияларнинг даражаси, бўладиган спорт олишувининг оғирлигига спортчининг малакасига, хусусан, мусобақанинг спортчи учун қийматига боғлиқ бўлади. Марказий асаб системасининг қўзғалувчанлиги ортиши билан мускулнинг бўлғуси иш фаолиятида ҳаракат марказининг устунлиги (доминантлиги) юзага келади, юрак–томир ва нафас органлари ишини бошқарувчи марказларнинг қўзғалувчанлиги ортади, натижада юракнинг қисқариш сони, қоннинг дақиқалик хажми кўпаяди. Томир тонуси ва қон босими ортади, нафас олиш тезлиги ва ўпка вентиляцияси кўпаяди. Ички секретсияси безларининг фаолияти кўпаяди. Бўйрак усти безларининг мағиз қатлами адреналин гормонини кўп ажратади, қонда глюкоза миқдори ортади.

### ***Югуриб келиб узунликка сакраш техникаси асослари***

**Енгил атлетика сакрашлари икки турга бўлинади:** 1) вертикал тўсиқларни энгиб ўтиш билан сакрашлар (баландликка сакраш ва лангарчўпга таяниб сакраш) ва 2) горизонтал тўсиқларни энгиб ўтиш билан сакрашлар (узунликка сакраш ва уч ҳатлаб сакраш).

Сакраш самарадорлиги депсиниш фазасида, сакраш натижалилигининг асосий омиллари ҳосил бўладиган пайтда аниқланади. Бундай омилларга қуйидагилар киради: 1) сакровчи танасининг бошланғич учиб чиқиш тезлиги; 2) сакровчи танаси УОМининг учиб чиқиш бурчаги. УОМнинг учиб

фазасидаги ҳаракат йўналиши депсиниш хусусиятига ва сакраш турига боғлиқ бўлади. Уч ҳатлаб сакраш учта учиб фазасига, лангарчўпга таяниб сакраш эса учиб фазасининг таянч ва таянчсиз қисмларига эга.

Енгил атлетика сакрашлари ўз тузилишига кўра аралаш турга тааллуқлидир, яъни бу эрда ҳам тциклик, ҳам атциклик ҳаракат элементлари мавжуд.

Сакрашни яхлит ҳаракат сифатида таркибий қисмларга ажратиш мумкин:

- югуриб келиш ва депсинишга тайёрланиш – ҳаракат бошланишидан тортиб то депсинадиган оёқни депсиниш жойига қўйиш пайтигача;

- депсиниш (итарилиш) – депсинадиган оёқни қўйган пайтдан бошлаб, то унинг депсиниш жойидан узилиш пайтигача;

- учиб – депсинадиган оёқ депсиниш жойидан узилган пайтдан бошлаб то эрга қўниш жойига тегиш пайтигача;

- эрга тушиш – эрга тушиш жойига тегиш пайтидан бошлаб то тана ҳаракати тўлиқ тўхтагунга қадар.

***Югуриб келиш ва депсинишга тайёрланиш.*** Тўрт хил сакраш турлари (узунликка, уч ҳатлаб, баландликка, лангарчўпга таяниб сакраш) югуриб келишда ўзига хос хусусиятларга эга, лекин маълум бир умумий томонлари ҳам бор.

Югуриб келишнинг асосий вазифаси – сакровчи танасига сакрашга мос бўлган оптимал югуриб келиш тезлигини бериш ҳамда депсиниш фазаси учун оптимал шароитларни яратиш. Деярли ҳамма турларда сакрашлар, “фосбюри-флоп” усулида баландликка сакрашдан ташқари, тўғри чизикли шаклга эга. Бундай усулда сакрашда охириги қадамлар ёй бўйлаб бажарилади.

Югуриб келиш депсинишга тайёрланиш бошланишидан олдин тциклик ҳаракат тузилишига эга. Унда югуриш ҳаракатлари югуриб келишдаги ҳаракатлардан бир оз фарқ қилади.

***Югуриб келиш мароми*** доимий бўлиши керак, яъни уни уринишдан-уринишга ўзгартириб туриш керак эмас. Одатда югуриб келиш спортчида айни пайтда кузатиладиган унинг жисмоний имкониятларига мос келади. Табиийки, жисмоний функтсиялар яхшиланиши билан югуриб келиш ўзгаради, тезлик, қадамлар сони ошади (маълум чегарагача), лекин югуриш мароми ўзгармайди. Бу ўзгаришлар сакровчининг иккита асосий жисмоний сифатларига боғлиқ, уларни параллел тарзда ривожлантириш зарур. Бу тезкорлик ва кучдир.

Югуриб келишнинг бошланиши одатий, ҳар доим бир хил бўлиши керак. Сакровчи югуриб келишни, гўёки старт олгандек, турган жойидан ёки югуриб келиш бошланишининг назорат белгисигача келиш билан бошлаши мумкин. Югуриб келишда сакровчининг

вазифаси нафақат оптимал тезликка эришиш, балки депсинадиган оёқни итарилиш жойига аниқ қўя билиш лозим, шунинг учун югуриб келиш, унинг мароми ва ҳамма ҳаракатлар доимий бўлиши керак.

Югуриб келишнинг иккита вариантыни ажратиш мумкин: 1) бир хил тезланиш билан югуриб келиш ва 2) тезликни сақлаб туриши билан югуриб келиш. Бир хил тезланиш билан югуриб келишда сакровчи аста-секин тезлик ола бошлайди, уни югуриб келишнинг охириги қадамларида оптимал даражагача этказди. Тезликни сақлаб туриш билан югуриб келишда сакровчи деярли дарров, биринчи қадамларданок оптимал тезликни олади, уни бутун югуриб келиш давомида сақлаб туради, охирида сўнгги қадамларда уни бир оз оширади. У ёки бу югуриб келиш вариантынинг қўлланилиши сакровчининг индивидуал хусусиятларига боғлиқ.

Югуриб келишнинг охириги қисмининг (депсинишга тайёрланиш) ажралиб турувчи хусусияти сакраш турига боғлиқ. Умумий ажралиб турувчи хусусияти – югуриб келиш ва югуриб келиш бўлагиди тана аъзолари ҳаракатлари тезлигининг ошишидир.

Югуриб келиб узунликка сакрашда депсинишга тайёрланишда охириги қадамларнинг узунлиги бир оз камаяди ва уларнинг суръати ошади.

Тўғри чизикли югуриб келишга эса ҳамма усулдаги сакрашларда (“ҳатлаб ўтиш”, “тўлқин”, “юмалаб ўтиш” (перекат), “тўнтарилиб ўтиш” (перекидной) депсинишга тайёрланиш охириги иккита қадамда, қадам ташлайдиган оёқ анча узунроқ қадам ташлаган пайтда (шу орқали УОМни камайтирган ҳолда), депсинувчи оёқ эса анча қисқа тез қадам ташлайди, бунда сакровчи элқаси УОМ проексияси ортига ташланади.

Горизонтал тезликни вертикал тезликка ўтказиш самарадорлигини белгилаб берувчи омиллардан бири депсинадиган оёқни қўйиш бурчаги ҳисобланади. Ҳамма сакрашларда оёқ итарилиш жойига тез, чаққон ва қаттиқ қўйилади, оёқ кафти таянчга тегиши биланок у тизза бўғимидан текисланиши керак. Депсинадиган оёқни қўйиш бурчаги оёқни қўйиш жойи ва УОМни сирт чизиғи билан боғловчи оёқнинг узунасига ўқи бўйича аниқланади.

Горизонтал тезликни вертикалига қанча кўпроқ ўтказиш керак бўлса, оёқни қўйиш бурчаги шунча кичикроқ (ўткирроқ) бўлади, оёқ УОМ проексиясидан узоқроққа қўйилади. Текисланган депсинадиган оёқни қаттиқ ва тез қўйиш яна шунга боғлиқки, текис оёқ юкламани Енгилроқ кўтаради, боз устига, таянчга бериладиган босим итарилишнинг биринчи қисмида сакровчининг тана оғирлигидан бир неча марта ортиқ бўлади. Оёқни қўйиш пайтида оёқ мушаклари зўрикқан бўлади, бу эгилувчан амортизатсияга ва мушакларнинг қайишқоқ таркибларининг самаралироқ чўзилишига ёрдам беради. Анатомиядан маълумки, зўрикқан мушаклар улар чўзилганда кейинчалик катта мушак кучланишларини ҳосил қилади.

Депсинишнинг биринчи қисмида итариладиган оёқнинг горизонтал тезлиги ва тўхтатувчи ҳаракати, қадам ташлайдиган оёқ ва қўллар ҳаракатининг инертсия кучлари ҳисобига таянчга босим ўтказиш кучи ошади; УОМнинг камайиши қузатилади (камайиш катталиги сакраш турига боғлиқ); зўрикқан мушаклар ва бойламларни чўзилтириш амалга оширилади.

Иккинчи, яратувчи қисмида таянч реаксияси кучининг ошиши натижасида сакровчи танасининг ҳаракат тезлиги вектори ўзгаради; депсиниш тугашига яқин таянчга босим ўтказиш кучлари камаяди; чўзилган мушаклар ва бойламлар ўз энергиясини сакровчи танасига беради; қадам ташлайдиган оёқ ва қўллар ҳаракатларининг инертсия кучлари ҳаракат тезлиги векторининг ўзгаришида иштирок этади. Бу ҳамма омиллар сакровчи танасининг бошланғич учиб чиқиш тезлигини ҳосил қилади.

Сакрашларнинг натижалелигини белгилаб берувчи асосий омиллар – сакровчи УОМининг бошланғич тезлиги ва учиб чиқиш бурчаги.

Сакровчи УОМининг бошланғич тезлиги депсинадиган оёқ узилган пайтда аниқланади ва қуйидагиларга боғлиқ бўлади:

- югуриб келишнинг горизонтал тезлигига;
- горизонтал тезликни вертикалига ўтказиш пайтидаги мушак кучланишлари

катталигига;

- шу кучланишларнинг таъсир қилиш вақтига;
- депсинадиган оёкни қўйиш бурчагига.

**Учиш.** Сакрашнинг бу яхлит бажарилиш фазаси таянчсиз ҳисобланади. Лангарчўпга таяниб сакраш бундан мустасно бўлиб, бу эрда учиш иккита қисмга бўлинади: таянчли ва таянчсиз.

Шуни тушуниб олиш муҳимки, учиш фазасида сакровчи УОМнинг ҳаракат йўналишини ҳеч қачон ўзгартира олмайди. Бу йўналиш итарилиш фазасида берилади. Бирок сакровчи УОМга нисбатан тана аъзолари ҳолатини ўзгартириши мумкин. Нима учун сакровчи қўллари, оёқлари ёрдамида турли хил ҳаракатларни бажаради, ҳавода гавда ҳолатини ўзгартиради. Учиш техникаси нима учун ўрганилади? Бу саволларга жавоб мазкур сакраш фазасининг мақсадида ётади. Баландлиқка сакрашда спортчи ўз ҳаракатлари билан тўсинни энгиб ўтиш учун оптимал шароитлар яратади. Лангарчўпга таяниб сакрашда биринчи таянч қисмида – бу лангарчўпнинг букилиши ва ёзилиши учун (унинг чўзилувчан хусусиятларидан самаралироқ фойдаланиш учун) оптимал шароитлар яратишдир. Иккинчи таянчсиз фазада тўсинни ошиб ўтиш учун оптимал шароитлар яратишдир. Узунлиқка сакрашларда – учишда мувозанатни сақлаш ва эрга тушиш учун оптимал шароитлар яратиш. Уч ҳатлаб сакрашда – мувозанатни сақлаш ва кейинги депсиниш учун оптимал шароитлар яратиш, охириги сакрашда эса

**Эрга тушиш.** Ҳар бир сакраш эрга тушиш фазаси билан яқунланади. Ҳар қандай эрга тушишнинг мақсади – спортчига хавф-хатарсиз шароитларни яратиш, ҳар хил жароҳатланишларни олдини олишдир.

Эрга тушиш пайтида сакровчининг танаси кучли зарб таъсирига учрайди. Бу зарб нафақат эр билан тўқнашадиган тана аъзоларига, балки дистал, ундан анча узоқда турган аъзоларга ҳам тушади. Ички органлар ҳам шундай зарб таъсирига дуч келади. Бу шу органларнинг ҳаёт фаолиятининг турли хил бузилишларига ва касалланишларига олиб келиши мумкин. Бу омилнинг зарарли таъсирини камайтириш зарур.

Бу эрда иккита йўл бор: биринчиси – эрга тушиш жойини яхшилаш; иккинчиси – эрга тушиш техникасини оптимал даражада ўзлаштириб олиш. Биринчи йўли баландлиқка сакрашда ва лангарчўпга таяниб сакрашда ўзининг ақини топган. Аввал спортчилар кумга тушар эдилар, бу кумнинг сатҳи депсиниш юзасидан бир оз кўтарилиб турарди, бирок барибир эрга тушиш қаттиқ бўлиб, спортчилар хавфсизроқ эрга тушиш техникасини ўрганишга кўп вақт ажратар эдилар. Кейин поролон асри бошланди ва эрга тушиш жойи анча юмшоқроқ бўлди, натижалар ўсди, баландлиқка сакрашда янги тур (“фосбюри-флоп”) юзага келди, фиберглассли лангарчўплар пайдо бўлди. Эрга тушишни ўйла-масдан фақат сакрашнинг ўзига кўпроқ вақт ажратиш имкони вужудга келди.

**УДК: 796**

## **РОЛЬ ТРЕНЕРА В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ БОРЬБА**

*Рахимов М.М., н.ф.н, проф., Маширипов Ф.Т., н.ф.н, доцент,  
Ургенчский Государственный университет, Ургенч, Узбекистан*

*Аннотация. Мақолада мураббийнинг энг муҳим вазифаларидан бири ўқув-тарбиявий ишлар, курашчиларнинг техник-тактик ҳаракатларга, жисмоний ва иродавий сифатларини ривожлантириши каби муҳим вазифаларни амалга ошира билиши масалалари ёритилган.*

*Ключевые слова: тренер, спортивные тренировки, контроль, упражнения, объяснение, наблюдения, подготовка, обучения, воспитания, метод, особенность.*

На сегодняшний день в Узбекистане сосредоточена заметная сила молодых людей с высшим образованием. Осуществляемые по инициативе Президента Ш.М.Мирзиёева воспитательно-образовательные меры направлены на создание молодому поколению максимально благоприятных условий для гармоничного развития, реализации его талантов и способностей, воспитания в духе идеи независимости, любви к Родине, уважения к

национальным и общечеловеческим ценностям, профессионального роста. Подтверждением тому являются слова главы государства, в которых обозначается наиважнейший фактор, который позволит осуществить все задуманное и достичь намеченных целей, это высококвалифицированная рабочая сила, молодые специалисты способные взять на себя ответственность за завтрашний день, за дельнейшее развитие страны [1].

Высокие результаты в современном спорте связаны с организацией спортивных занятий и передовыми технологиями их проведения, объёмом физических нагрузок и повышением их интенсивности, улучшением спортивной материально-технической базы, усилением духа соперничества на спортивных площадках, а также наряду с другими, не менее важными факторами, в том числе и с мастерством тренера [2].

Естественно, что занятия, специально организованные в условиях учебно-тренировочных сборов, высокоэффективны. Однако, если учебно-тренировочные сборы организованы неудовлетворительно, место для проведения спортивных соревнований не отвечает требованиям, а учебные нагрузки неправильно спланированы, не на должном уровне ведётся духовно-воспитательная работа, ожидаемых результатов добиться нельзя.

На учебных сборах заканчивается подготовительная работа со спортсменами-борцами к крупным соревнованиям. Основная их задача – достижение высокого мастерства для успешного участия в будущих соревнованиях. Сроки сборов определяются масштабом соревнований и тем, насколько спортсмены в совершенстве к ним подготовлены. Обычно, подготовка к соревнованиям длится 15-20 дней. Самое удобное место для подготовки-спортивная база за чертой города. Хорошие природные условия дают возможность спортсменам отдохнуть после усиленных тренировок, а организму-прийти в норму. Помимо этого, после выполнения тяжелых нагрузок спортсмены должны ещё пользоваться средствами для выполнения следующих упражнений: кросса, похода, гребли, плавания и т.д. Спортивная база должна иметь: специально оборудованный зал для занятий борьбой, место для занятий вспомогательными видами спорта (баскетбол, футбол, поднятие штанги, гимнастика, легкая атлетика), здание для проведения теоретических занятий и просмотра кинофильмов, место для культурного время провождения (кинотеатр, библиотека и др.)

Нужно иметь в виду, что только систематическое проведение занятий с правильной методической организацией даст положительный эффект [3]. На сборах количество спортсменов в каждом весовом разряде должно быть не менее четырех. Количество борцов в каждом весовом разряде должно соответствовать количеству соперников.

Успешность проведения сборов в основном зависит от коллектива тренеров-наставников. Для совместного решения всех вопросов, связанных с организацией и проведением сборов, составляется Совет тренеров (наставников) из числа тренеров, психолога, врача. Тренер, психолог и врач должны хорошо знать индивидуальные особенности каждого спортсмена-борца, готовящегося к соревнованиям. Один тренер занимается с 5-6 спортсменами. Если спортсменов много, для успешного проведения спортивных занятий назначается ответственный тренер за спортсменов в каждой спортивной категории.

Проведение учебных сборов в подготовительный период на основе нетрадиционных программ даст возможность более высокой, по сравнению с проводимыми занятиями, физической, технико-тактической, теоретической и духовной подготовки спортсменов-борцов.

Учебные сборы в основном проводятся при подготовке к престижным соревнованиям. Для участия в них проходят подготовку самые лучшие борцы из команды. Отбор спортсменов-участников таких престижных соревнований проводится по результатам последних соревнований. Кроме этого, целесообразно брать во внимание молодых и перспективных борцов. При возникновении относительно одинаковых условий, отбираются наиболее молодые и перспективные борцы.

Одна из основных задач наставника-проведение учебно-воспитательной работы. Тренер должен уметь решать важные задачи по развитию у борцов технико-тактических



движений, физических и волевых качеств.

От тренера-наставника требуется умение показать технико-тактические движения, доступно и кратко объяснить технику выполнения того или иного упражнения, выявить причины ошибок при выполнении упражнений, выбрать правильное место для наблюдения, анализировать со спортсменом технику выполняемых упражнений, обучить методам подготовительных для приемов движений, самих приемов и заключительных движений.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена тренер должен знать и уметь отбирать соответствующие средства и приемы обучения, нормировать учебные нагрузки, уметь пользоваться различными методами в процессе воспитания физических качеств, в частности методом дифференциации.

В разработке плана предстоящих соревнований в целях выявления самых эффективных тактических приемов для достижения победы над противником. Большое значение имеет информированность тренера о сопернике. Тренер оказывает содействие в контроле хода соревнований и его анализе, в выявлении сильных и слабых сторон того или иного спортсмена.

Вышеуказанные составные части деятельности тренера неразрывно связаны. Приоритет модели наставника-тренера служит правильной организации учебного процесса, обеспечивает преемственность сборной страны и служит основанием для формирования важных задач в деле подготовки квалифицированных спортивных кадров.

#### **Использование литературы:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори. 2017 йил 3 июн.
2. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуляти. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 343 б.
3. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент: ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.

## **ЁШ БАСКЕТБОЛЧИЛАРДА ҚЎЛ ВА ОЁҚ КУЧИНИ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ**

*Рўзметов Р.Т., катта ўқитувчи,  
Ўзбекистон Миллий университети, Тошкент, Ўзбекистон.*

***Аннотация.** Ушбу мақолада ёш баскетболчилар мисолида оёқ-қўл кучларини ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ривожлантириш самарадорлигини ошириш бўйича маълумотлар кенг ёритиб берилган.*

***Калит сўзлар.** Спорт, жисмоний сифат, жисмоний тарбия, куч, техника, тактика, маҳорат, волейбол, тренировка жараёни, машқ.*

Мамлакатимиз спортини ривожлантириш соҳасида тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Давлатимиз жисмоний тарбия ва спортнинг келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги ўрнини ҳисобга олиб, спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ва моддий-техник базасини яратиш ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат миқёсидаги тадбирлар ишлаб чиқилиб ҳаётга тадбиқ этилмоқда. Чунки спорт миллатнинг ўзлигини англашда унинг аниқ мақсадлари сари жипслашувида ва бирлашувида, ўзидаги бор салоҳиятини ҳамда миллат сифатидаги қудратини, жаҳон узра намоён этмоқда.

Юқсак спорт ютуқларининг мавқеи мусобақаларда рақобатчиликнинг кескинлашиши ҳамда мамлакат терма жамоалари спортчилари авлодларининг оммалашиши қонуний жараёни ҳозирги даврда спорт танлови ва истиқболли ёшларни тайёрлаш илмий-асосланган асосларини такомиллаштириш зарурлигини белгилаб беради.

Куч сифатини нафақат болаларда, балки барча ёшдаги спортчиларда ривожлантириш ниҳоятда эҳтиёткорликни талаб қилади.

Айрим мураббийлар қисқа муддат ичида жисмоний сифатларни ривожлантиришни жадаллаштириш, тезроқ малакали спортчи тайёрлаш мақсадида махсус ва ихтисослашган машқларни зўрма-зўраки қўллайдилар. Тўғри, айрим ҳолларда, яъни агар боланинг насли ва

индивидуал жисмоний имкониятлари серзахира бўлса, бундай бола тез орада яхши спортчи бўлиб етишиши мумкин. Аммо, аксарият ҳолларда бундай катта юкламали машғулотлар боланинг тез чарчаши, зўриқиши, хатто унинг касалланишига олиб келиши мумкин. Спорт амалиётида шундай ҳолатлар ҳам учрайдики, бир-бирига ўхшаш мунтазам бериладиган машқлар спорт билан энди шуғулланишни бошлаган болада қизиқишни сўндиради, унда спортга бўлган ихлос йўқолади, пировардида у спорт билан шуғулланмай қўяди. Шунинг учун ёш спортчиларни тайёрлашда, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик маҳоратини шакллантира бориш учун ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш жуда фойдали ва ўта муҳимдир.

Илмий-назарий жиҳатдан куч сифатларини ривожлантиришга машқларнинг фойдали қийматини билиш ва уларни ёш волейболчилар тайёрлаш амалиётида қўллаш ўқув-тренировка жараёнининг принципиал масалаларидан биридир.

Тадқиқот давомида олинган натижалар шуни кўрсатадики, текширувда иштирок этган ёш баскетболчилар куч сифати бошқа адабиётларда қайд этилган шу ёшдаги спортчи болалар кўрсаткичларидан ҳам ривожланганлиги маълум бўлди.

Чунончи, бизни натижаларимиз бўйича турникда тортилишнинг индивидуал кўрсаткичлари 0-4 марта (ўртача 2,05 марта), горизонтал ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш 6-11 марта (ўртача 7,33 марта), жойдан вертикал сакраш 28-40 см (ўртача 33,2 см) ва 15 кг юкни елкага қўйиб ўтириб-туриш 4-6 марта (ўртача 4,91 марта) ни ташкил этди.

1-жадвал

**Ёш баскетболчиларда куч сифатини ривожланганлик даражасининг индивидуал кўрсаткичлари**

Т/р	Ф.И.О	1	2	3	4
1.	Абдуллаев Э.	4	7	32	5
2.	Жумабоев Ф.	2	8	30	4
3.	Егамбергенов Ш.	2	6	30	6
4.	Худайбергенов С.	5	7	28	5
5.	Ибрагимов А.	1	6	36	4
6.	Мусаев Х.	3	9	40	6
7.	Матякубов И.	2	11	35	4
8.	Дурдиев Ф.	1	9	33	4
9.	Асқаров И.	0	6	34	6
10.	Машарипов С.	2	6	30	5
11.	Фозилов М.	3	7	36	4
12.	Хамидов У.	2	6	34	6
	ЖАМИ:	2,09	7,33	33,2	4,91

Изоҳ: 1 – Турникда тортилиш;

2 – Горизонтал ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш;

3 – Жойдан вертикал сакраш;

4 – 15 кг юкни елкага қўйиб ўтириб-туриш.

Ваҳоланки, В.П. Стакионене ва В.Ю.Гядивилас (1989) ларнинг натижалари бўйича шу ёшдаги баскетболчи болаларда турникда тортилиш 2,6 – 3,2 мартани, горизонтал ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш – 8,3-10,7 марта, жойдан вертикал сакраш 43,4-46,4 смни ташкил этади.

Шу ёшдаги баскетболчи болаларда жойдан вертикал сакраш 37-38 смга тенг бўлган (Ю.Д.Железняк, 1977) Ю.Н.Клешев ва А.Г.Фурманов (1979) ларнинг натижалари бўйича шу ёшдаги волейболчи болалар учун жойдан тик сакраш меъерий кўрсаткичи –«2» баҳо учун 26,2 см; «3» баҳо учун – 35,1; «4» баҳо учун – 44,1; «5» баҳо учун – 44,2 см. га тенг бўлиши лозим.

Л.С.Дворкин (1982) нинг таъкидлаши бўйича турникда тортилиш 11-12 ёшда 7 мартадан ортиши керак. Р.А.Роман (1970) нинг фикрига мувофиқ эса бу кўрсаткич 10 мартадан ҳам ортиши даркор экан.

Турли муаллифлар томонидан олинган кўрсаткичларнинг ҳар ҳил даражада бўлиши муайян объектив ва субъектив вазиятлар билан изоҳланиши мумкин. Масалан, тестларни қўллашда ва натижаларни ўлчашда стандартизатсия принципига бир ҳилда ёндошмаслик, болаларнинг жисмоний тайёргарслиги бир ҳилда бўлмаслиги, шуғулланганлигига қанча вақт бўлганлиги билан таққослаш каби омиллар эвазига олинган натижалар ҳар ҳил бўлганлиги мумкин.

Биз, ана шу эҳтимолни аниқлаш учун педагогик тажриба ўтказдик ва қуйидаги натижаларни олишга муяссар бўлдик. Маълумки, педагогик тажриба давомида назорат гуруҳи анъанавий мазмундаги машғулотларда иштирок этган бўлса, тажриба гуруҳида куч сифатини ривожлантиришга мўлжалланган махсус ҳаракатли ўйинлар (ўйинсимон эстафета машқлари) қўлланилган эди.

2- жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларида куч сифатини педагогик тажриба давомида ўсиш динамикаси		
Тестлар	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи
Турникда тортилиш	$\frac{2,1}{3,6}$	$\frac{2,0}{6,8}$
Горизонтал ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш	$\frac{7,0}{10,2}$	$\frac{14,8}{}$
Жойдан вертикал сакраш	$\frac{32,4}{35,2}$	$\frac{31,8}{42,6}$
15 кг ли юкни елкага қўйиб ўтириб-туриш	$\frac{6,2}{8,6}$	$\frac{6,0}{13,4}$

Изоҳ: маҳраж – тажрибадан аввал  
нисбат – тажрибадан кейин

Жадвалдан кўриниб турибдики, педагогик тажрибадан аввал икки гуруҳда ҳам куч кўрсаткичлари деярли бир-биридан кескин фарқ қилмаган. Лекин, тажриба якунида икки гуруҳга мансуб баскетболчи болаларда куч кўрсаткичлари кескин фарқли динамик ўзгариш билан ифодаланади. Жумладан, назорат гуруҳида турникда тортилиш 2,1 мартадан 3,6 мартага, горизонтал ҳолатда қўлларни букиш-ёзиш 7 мартадан 10,2 мартага, жойдан вертикал сакраш 32,4 см дан 35,4 см га, 15 кг ли юкни елкага қўйиб ўтириб-туриш 6,2 мартадан 8,6 мартага ўзгарди. Ушбу кўрсаткичлар тажриба гуруҳида эса қуйидаги динамик хусусиятга юга бўлди: 2,0 – 6,8 марта; 7,2 – 14,8 марта; 31,8 – 42,6 см; 6,0 – 13,4 марта. Агар, икки гуруҳда олинган натижалар таққосланганидан бўлса, унда назорат гуруҳида қўлланган анъанавий мазмундаги машғулотлар куч сифатини тез суръатлар билан ривожлантириш «кучи» га эга эмас эканлиги кўзга ташланади. Аксинча, тажриба гуруҳида қўлланилган ноанъанавий ўйинсимон эстафетали машқлар тажриба гуруҳида ўрганилаётган куч кўрсаткичларини анча самарали ривожлантирганлиги кузатилди.

Олинган натижалар бўйича яна бир нарса кўзга ташланадики, қўлларни букувчи кучи (турникда тортилиш), қўлларни ёзувчи кучи (қўлларни букиш-ёзиш) дан анча заиф ривожланган экан. Қўл кучи сифатларининг бундай асимметрик тарзда ривожланганлиги, масалан баскетболда саватга аниқ тўп тушириш, тўпни илиш ёки узатиш самарадорлигига салбий таъсир этиши, мумкин.

Оёқ кучи сифатларини ҳам яхши ва симметрик равишда ривожланган деб бўлмайди. Албатта, куч сифатларини аниқлашда, айниқса қўл ва оёқларнинг букувчи ва ёзувчи кучини ўрганишда ҳар бир текширилувчининг ўз вазни ҳам муҳим аҳамиятга эгадир. Агар уларнинг вазни, тахминан 40-45 кг га тўғри келса, демак назорат гуруҳи ўз вазини 2,1 марта турникда кўтарган ва 7 марта горизонтал ҳолатда кўтарган. Тажриба гуруҳи эса мувофиқ равишда 2,0 ва 7,2 марта кўтарган. 15 кг юкни эса назорат гуруҳи 6,2 марта, тажриба гуруҳи – 6 марта кўтарган ҳолос. Оғирликлар ва уларсиз кучни ривожлантиришга қаратилган машқларни ностандарт, ўйин ёки эстафета тарзида қўллаш услубияти деярли педагогик фаолиятда

учрамайди, учраса ҳам назорат остида жорий этилмайди. Ваҳоланки, психофизиологик жиҳатдан маълумки, айнан ўйин – эстафета тарзида бериладиган куч машқлари болаларнинг эмотсионал хиссини уйғотади, кайфиятини кўтаради, уларнинг мотивасион туйғуларини фаоллаштиради. Натижада, бундай машғулотлар юкламаси организмда чарчаш ва зўриқиш аломатларини муддатидан аввал вужудга келишига тўсқинлик қилади. Юкламалар таъсири ижобий кечади.

Демак, мураббийлар ўз фаолиятида, айниқса ёш спортчилар жисмоний тайёргарлигини шакллантиришда юкламаларни юқорида қайд этилган принципда қўллашлари лозим бўлади.

Агар елкага қўйилган 15 кг юкни шуғулланувчилар вазнига нисбатан 35,3% деб аниқланадиган бўлса, унда албатта, шу юк билан 6,2-6,0 марта ўтириб-туриш ниҳоятда кам деб хулоса қилиш мумкин. Чунки, мутахассис-омиларнинг таъкидлашича тренировка машғулотларда кучни ривожлантириш учун шуғулланувчи ўз вазнига нисбатан 70-75% га тенг оғирликлар билан машқ қилиши тавсия этилади. Тўғри, қайд этилаётган фоиз оғирликлар билан бажариладиган машқларнинг моҳиятига қараб ўзгариши мумкин. Масалан, кучланиш сақлаб туришга қаратилган статик куч машқларини бажарганда юкнинг фоизи шуғулланувчи вазнига нисбатан 20-25% гача камайиши лозим ва аксинча динамик куч машқлари билан шуғулланганда юк 70-75% ни ташкил этиши керак. Масаланинг шундай тарзида қўйилиши муайян ҳолатларда шуғулланувчининг жисмоний ва функционал имкониятлари ҳамда унинг кучга бўлган иш қобилиятига боғлиқ бўлади. Бошқача қилиб айтганда биринчи навбатда мураббий машғулот давомида фойдаланаётган оғирликлар ёки оғирликсиз ижро этиладиган куч машқлари орқали кучнинг қайси турини ривожлантирмоқчи эканлигига қараб, шу оғирликларни фоиз даражаси ўзига хос булиши даркор. М.А.Годик (2006) нинг таъкидлашича замонавий спорт амалиётида «куч» атамаси «куч сифати» эмас, балки «куч сифатлари» деб аталиши керак. Чунки ушбу сифатни тарбиялаш лозим бўлган ва ҳар бир спорт турида шу спорт турининг хусусиятига қараб кучнинг қайси тури устувор эканлигини эътиборга олиш ўта муҳим масаладир. Масалан кучланишни бир маромда сақлаб турувчи статик куч ёки шундай статик кучга бўлган чидамкорликни тарбиялаш учун ўзига хос услуб ва ўзига мос восита (машқ) лар мавжуддир.

УДК: 611.711-611.717, 718-1

#### COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF MORPHOMETRIC PARAMETERS OF ATHLETES INVOLVED IN RHYTHMIC GYMNASTICS

*Тешаев Ш.Ж., д.м.н., профессор, Исмамова М.И., базовый докторант, Бухарский государственный медицинский институт, Бухара, Узбекистан*

**Summary.** *Comparative analysis of anthropometric indicators of girls athletes 9-10 years old and girls of these ages who are not involved in rhythmic gymnastics.*

**Key words:** *anthropometric indicators, girls, rhythmic gymnastics, height and body weight*

**Relevance.** The physical development of children is the growth and formation of the child's body including the pace, stages and critical periods of its maturation, individual variability, maturity and connection with factors of the internal and external environment [1].

Physical health is one of the criteria for child health indicators. Assessing the state of physical development is not possible without data of anthropometric indicators of various age groups. [2,3]

To assess physical development, the anthropometry method is widely used in medicine, using a fairly wide range of indicators: body length, body weight, circumference of the chest and head, and other circumferential sizes of the trunk and limbs, which allow to determine the type of physique of a person [4]. Indicators of physical development and body type are important not only in medicine, but also in physical education, as well as in sports.

Rhythmic gymnastics is an acyclic, complexly coordinated sport. Its specificity requires the athlete to develop and improve flexibility in all its manifestations, fine coordination of movements,

a sense of rhythm, musicality, and artistry. In turn, the complexity of the structure of motor actions necessitates memorizing a large amount of relatively independent of each other movements [5].

The motor functions of children depends on their physiological, psychomotor and morphological characteristics. Of the latter, the most important are: body weight, height, body length, strength and elasticity.

Knowing these parameters, it is possible to prepare the young body for more serious competitions as efficiently as possible, remove all body imperfections and weaknesses, and correct morphological restrictions. Human physiological characteristics relate to genetics. But, it has been proven that they can be controlled, especially at the same age.

**The purpose of the study** was to study and compare the characteristics of the morphometric parameters of body parts of gymnasts involved in rhythmic gymnastics, and indicators of the physical development of girls who are not involved in sports of the corresponding age were taken as a control group.

**Material and research methods.** The results of a survey of 80 girls (of which 40 athletes, 40 girls are not involved in sports) of the Bukhara region, aged 9 and 10 years, were studied. The determination of morphometric parameters was carried out among girls involved in rhythmic gymnastics, at the «Yoshlik» Rhythmic Gymnastics Training Center in Bukhara, as well as among girls who were not involved in sports, at school No. 7 of the city of Bukhara.

Anthropometric studies of children were carried out according to the methodological recommendation of N.Kh. Shamirzaev, S.A. Ten and Sh.I. Tuhtanazarova (1998). Body length was measured using a height meter. Body weight was measured using a medical balance. Measurement of girth and limb length was carried out using a centimeter tape.

**Results of the study and their discussion:** As a result of studies, it was found that the growth of girls of 9 year old athletes varied from 118 cm to 139 cm, averaging  $128.9 \pm 1.3$  cm, and body weight ranged from 20.0 kg to 30.0 kg, an average of  $24.9 \pm 0.62$  kg.

Studies have shown that the body length of girls of 9 year olds who are not involved in sports ranges from 122 cm to 148 cm, averaging  $131.9 \pm 1.6$  cm, and body weight from 18 kg to 53 kg, on average, was  $27.2 \pm 2.17$  kg.

The body length of girls aged 10 year-old athletes involved in rhythmic gymnastics is in the range from 122 cm to 149 cm, averaging  $133.15 \pm 1.67$  cm. However, body weight ranged from 21.0 kg to 39.0 kg, averaging  $27.8 \pm 1.116$  kg.

The growth of 10 year-old girls who are not involved in sports ranged from 126 cm to 150 cm, an average of  $137.2 \pm 1.48$ . When measuring, body weight ranged from 21.0 kg to 44.5 kg, on average it was  $30.03 \pm 1.46$  kg.

Anthropometric studies among children of 9-year-old girls gymnasts showed that the growth parameters of girls are 1.02 times, and at 10 years of age, athletes are 1.03 times behind the parameters of girls who are not athletes. The body weight of girls engaged in rhythmic gymnastics of 9 years of age is lower by 1.09 times, and 10 years of age is 1.08 times lower than that of girls who are not involved in rhythmic gymnastics. The length of the body, in 9 year old girls, gymnasts were 3% (1.03 times) less, and in 10 year old girls, gymnasts were 1% (1.1 times) longer than the control group. 9-year-old girls-gymnasts have a waist circumference of 1.06 times, and 10-year-old girls-athletes are 1.03 times less than girls who are not involved in rhythmic gymnastics.

Studies have shown that the circumference of the abdomen in 9-year-old girls engaged in rhythmic gymnastics is 1.05 times, and in 10-year-olds, 1.03 times less than in girls who are not athletes.

In the pause, the circumference of the chest in 9 year old girls gymnasts is lower by 7.8% and by 6.3% with 10 year old girls who are not athletes.

In 9 year old girls gymnasts, the chest circumference at the inspiratory height is lower by 7.6%, by 7.9% in 10 year old girls when compared with peers who are not involved in sports.

When exhaling completely, the circumference of the chest for 9 year old girls engaged in rhythmic gymnastics is lower than 8.5%, and for 10 year old girls below 7.5% compared to girls who are not engaged in rhythmic gymnastics.

The femur length of 9-year-old girls in the control group was 4.1% more, and that of 10-year-olds was 0.9% compared to the length of the femur of the gymnasts. The hip circumference of 9-year-old girls who are not doing rhythmic gymnastics is less than 4.3%, and of 10-year-olds less than 4.2%, unlike girls-gymnasts of this age. The pelvis width in 9 year old girls engaged in rhythmic gymnastics is 0.9% less, and in 10 year old athletes, the pelvis width is 0.4% lower than the pelvis width of the control group. The tibia of 9 year old girls — not female athletes — is 4.8% shorter, while that of 10 year old girls is 0.8% less than that of the female gymnasts. When measuring the parameters, the circumference of the lower leg of 9-year-old girls is more than 7.1% for girls gymnasts, and for 10-year-olds, it is 1.9% more than girls-gymnasts of this age. The foot length of 9-year-old athletes is 2.9% more, and 10-year-old girls have less by 0.5% compared to the lower leg length of girls who are not involved in rhythmic gymnastics.

### Conclusions.

1. Athletes involved in the rhythmic gymnastics section of 9 and 10 years from the experimental group have lower growth weights when compared to girls not athletes.

2. In girls - gymnasts, the parameters of the circumference of the chest are smaller compared to girls who do not engage in sports.

3. The circumferential dimensions of the thigh and lower leg of athletes are larger than those of girls in the control group. This is probably due to the heavy load on the lower extremities during training with gymnasts.

### Literature

1. Гелашвили О.А., Хисамов Р.Р., Шальнева И.Р. Физическое развитие детей и подростков // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 3.;

2. Тешаев Ш.Ж., Ядгарова Г.С., Камалова Ш.М., Норова М.Б., Ширинов Дж.Н., Каюмов Х.О., Намозов Ф.Ж. Показатели физического развития и морфометрические параметры челюстно-лицевой области у детей в климатически неблагоприятных районах// Санкт-Петербург, журнал экология и развитие общества – 2018. С. 218

3. Ш.Ж. Тешаев, М.И. Исмадова Сравнительная характеристика антропометрических параметров девочек I-II периода детства, занимающихся художественной гимнастикой // Проблемы биологии и медицины- 2019, № 3 (111). С. 278

4. Гелашвили О.А. Хисамов Р.Р. Шальнева И.Р. Физическое развитие детей и подростков// Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 3

5. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие школьников Москвы к началу XXI века / Ю.А. Ямпольская // Гигиена и санитария. - 2000. - № 1. С. 65- 68.

## ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

*Рахматова Д.Н., п.ф.н., доцент,*

*Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Мақолада, ёш спортчиларда чидамликни тарбиялаш воситалари, усуллари ва услубларининг самарали режалаштирилишини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаб беришдан, уларнинг функционал тайёргарлигини оширишдан, энгил атлетика машғулотларига қизиқиш уйғотиш ҳамда чидамлик зарур бўлган спорт турлари учун заҳира тайёрлаш тўғрисида ёритилган.

**Калит сўзлар:** БЎСМ, бошланғич тайёргарлик гуруҳи, чидамлик, умумий чидамлик, чидамлик даражаси, ёш хусусиятлари, жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари.

**Долзарблиги.** Сўнгги йиллар мобайнида республикамызда ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний тарбия ва спортга жалб қилиш, уни жисмонан бақувват, маънан етук, баркамол инсон қилиб тарбиялашга алоҳида аҳамият қаратилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги, ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони фикримиз далилидир.

Ёш авлоднинг ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия асосий ўринлардан бирини эгаллайди. Шунинг учун ҳам Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонунида “Мақтабгача ёшдаги болалар, ўқувчилар, талабалар саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний баркамоллик эҳтиёжини шакллантириш мақтабгача тарбия муассасалари ва ўқув юртларининг асосий вазифаси ҳисобланади”, дейилади.

Адабиётлар таҳлили, мутахассисларнинг амалий тажрибаларини ўрганиш шуни кўрсатадики, болаларни бошланғич тайёрлов гуруҳларига қабул қилиш кўпроқ уларнинг жисмоний ривожланганлик даражаси ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларига асосланган ҳолда олиб борилади.

Агар бир неча кишига бир хил вазифани бажариш тавсия этилса, улар турли вақтдан сўнг чарчайдилар. Бунга сабаб шу кишилардаги чидамлик даражасининг хилма-хил бўлишидир.

Чидамлик даражасининг ошиши, биринчидан, юрак-қон томир фаолиятини кучайтиришни, иккинчидан, функционал тизимларнинг фаолияти жараёнида пайдо бўладиган қувватни тежаб-тергаб сарфлашни, учинчидан, функционал имкониятлардан иложи борича тўла фойдаланишни кўзда тутати.

Ёш спортчиларда чидамликни тарбиялаш бўйича текшириш ишлари (В.П.Филин, Н.А.Фомин, 1973) олиб борилган. Бу ишлар илмий ва методик томондан ёшларни тарбиялашда катта аҳамиятга эга бўлса-да, умумий чидамлик муаммосини ечиш тўлиқ жавоб бера олмайди.

**Тадқиқотнинг мақсади:** 10-12 ёшдаги ёш спортчиларда чидамликни тарбиялаш воситалари, усуллари ва услубларининг самарали режалаштирилишини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаб беришдан, уларнинг функционал тайёргарлигини оширишдан, энгил атлетика машғулотларига қизиқиш уйғотиш ҳамда чидамлик зарур бўлган спорт турлари учун заҳира тайёрлашдан иборат.

**Тадқиқот методлари:** ишда қуйидаги тадқиқот услубларидан фойдаланилди: илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатувлар, педагогик назорат тестлари, педагогик тажриба, антропометрик кўрсаткичлар, иш қобилиятини баҳолаш ва математик статистика методлари.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси:** Умумий чидамликнинг намоён бўлиши асосида инсон организмнинг функционал хусусиятлари ётади. Улар ҳар хил турдаги ҳаракат фаолиятига нисбатан чидамлик намоён бўлишининг маҳсус бўлмаган асосини ташкил этади.

Тадқиқотга Тошкент шаҳридаги “Болалар ва ўсмирлар спорт мактаби”нинг энгил атлетика бўлимидаги 9-11 ёшли ўғил болалар жалб қилинди. Ҳар бир ёш бўйича 15 тадан ёш спортчи олинди. Жами 45 та.

1-жадвал

9-11 ёшли болаларнинг 30 м га югуриш даражасини баҳолаш

Баҳолаш даражаси	Ёши					
	сони	9	сони	10	сони	11
5	4	5,6 дан паст	5	5,3 дан паст	5	5,1 дан паст
4	5	5,7-5,8	5	5,4-5,5	4	5,2-5,3
3	4	5,9-6,0	3	5,6-5,7	3	5,4-5,7
2	2	6,1-6,2	2	5,8-5,9	3	5,6-5,7
1	-	6,3 дан юқори	-	6,0 дан юқори	-	5,8 дан юқори
	15		15		15	

Биринчи йилда 5 баҳога 4 та бола 5,6 сонияда югурган бўлса, 2 чи йилга ўтиб 5 та бола, 3чи йилда ҳам 5 та бола ўз натижаларини яхшилади. 2 чи йилда 5,3 сония 0,3 сонияга вақтни яхшилашди. Бу эса 5,4% га ошганлигини кўрсатади. 3 чи йилга бориб, 5,1 сония вақт кўрсатишди ва 3,8% га ошди.

Биринчи йил 4 баҳога 5 та бола 5,7 сонияга югурган бўлса, 2 чи йилга ўтиб 5 та бола, 3 чи йилга ўтиб 4 та бола ўз натижаларини кўрсатишди. 2чи йилда 5,4 сония бўлса, 5,2% га ошганлигини кўрсатишди, 3 чи йилга бориб 5,2 сония вақт кўрсатишди ва 3,7% га ошди.

Биринчи йил 3 баҳога 4 та бола 5,9 сонияда югурган бўлса, 2 чи йилга ўтиб 3 та бола, 3 йилга ўтиб ҳам 3 та бола ўз натижаларини кўрсатишди. 2 чи йилда 3 баҳога 5,6 сония бўлса, 5,3% га ошганлигини кўрсатишди, 3 чи йилга бориб 3,7% га ошганлигини кўрсатишди.

Биринчи йил 2 баҳога 2 та бола 6,1 сонияда югурган бўлса, 2 чи йилга ўтиб ҳам 2 та бола, 3 чи йилда 3 та бола ўз натижаларини кўрсатишди. 2 чи йилда 2 баҳога 5,8 сония бўлса, 3 чи йилга бориб 5,6 сонияга ошганлигини кўрсатишди.

Баҳолаш даражасига кўра паст натижа кўрсатган болаларни аниқлаш ҳамда уларни юқори натижага олиб чиқиш учун шахсий равишда восита ва услубларни танлаш ва берилаётган юкломани меъёрлаш талаб қилинади.

2-жадвал.

9-11 ёшли болаларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари

Ёши	Кўрсаткичлар	Паст	Ўрт.паст	Ўртача	Ўртачадан баланд	Юқори
9 ёш	Гавда узунлиги (см)	119,5	119,5 дан паст 124,5	124,5 дан 134,5	134,5 дан 139,3	139,3
	Вазни (кг)	23,000	23,000 дан 24,900	24,900дан 28,100	28,100дан 28,800	28,800
10 ёш	Гавда узунлиги (см)	126,3	126,3дан 132,4	132,4дан 148,0	148,0дан 155,2	155,2
	Вазни (кг)	24,300	24,300дан 27,600	27,600 дан 37,900	37,900дан 43,800	43,800 дан юқори
11 ёш	Гавда узунлиги (см)	128,7	128,7дан 137,4	137,4дан 152,3	152,3дан 159,8	159,8
	Вазни (кг)	26,200	26,200дан 30,100	30,100 дан 41,900	41,900дан 61,600	61,600

9-10 ёшга ўтишда болаларнинг гавда узунлиги паст кўрсаткичлари 15 тадан 2 тасида 7,2 см, вазни 1,3 кг га, ўртачадан паст кўрсаткичларда 4 та ўқувчида ҳам шундай ўсганлиги, ўртача кўрсаткичда 6 та ўқувчида гавда узунлиги 17,9 см, вазни 37,00 гр га ўртачадан баланд кўрсаткичда 2 та бола 13,5 см гавда узунлиги, вазни 9,800 гр га, юқори кўрсаткичда 1та бола 25,9 см, вазни 15,000 гр га ошган.

10 ёшдан 11 ёшга ўтишди гавда узунлиги паст кўрсаткичларида 3 та бола 2,4 см га, вазни 1,900 гр га, ўртачадан паст кўрсаткичда 2 та болада ҳам худди шундай ўсганлигини, ўртача кўрсаткич 11 та боланинг гавда узунлиги 5,0 см га, вазни 25,00 га ўсганлигини, ўртачадан баланд кўрсаткичда 2 та боланинг гавда узунлиги 4,3 см га, вазни 4,000 гр га ўсган, юқори кўрсаткичда 2 та боланинг гавда узунлиги 4,6 см га, вазни 17,800 гр га ошганлигини кўрдик.

Кўрсатилган антропометрик кўрсаткичлар болаларнинг морфотигига қараб бошланғич тайёргарлик гуруҳига қабул қилишга имкон яратди.

**Хулоса** қилиб айтадиган бўлсак, болаларни бошланғич тайёрлов гуруҳларига қабул қилиш кўпроқ уларнинг жисмоний ривожланганлик даражаси ва жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларига асосланган ҳолда амалга оширилади.

Бошланғич тайёрлов гуруҳига қабул қилинган болаларнинг 3 йиллик 30 метрга югуриш динамикасининг кўрсатишича, биринчи, иккинчи йилларда 2-3 та бола югуриш меъёрларини паст даражада бажаришди.

Учинчи йилга келиб эса, 5,1 сонияга югуриш вақтини яхшилади ва натижани 3,8% га кўтарди.

#### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони (2020 йил 24 январь).
2. Филин В.П. нормирование тренировочных нагрузок. М.Ф.1973.-153с.



3. Фомин Н.А. основы возрастной физиологии спорта. – Челябинск: 1979. С.54.
4. Программа для детско-юношеских спортивных школ. –М.: Легкая атлетика, 1971.

## **СПОРТЧИ ШАХСИНИНГ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИДА КУЗАТУВЧАНЛИК ВА ДИҚҚАТЧАНЛИК**

*Қодирова С.Қ., ўқитувчи,  
Бухоро вилоят Ромитан тумани 15-мактаб, Бухоро, Ўзбекистон*

Мамлакатимизда иқтисодий ва сиёсий соҳаларда амалга оширилаётган кенг қамровли ишлар билан бир қаторда, ўсиб келаётган ёш авлоднинг таълим-тарбияси, эртанги куни, жисмоний ва ақлий жиҳатдан баркамол ривожланишлари борасида ҳам спортчини қувонтирадиган даражадаги ишлар амалга оширилмоқда. Ёш авлодни ҳар томонлама мукамал тарбиялаш ҳозирги давлат сиёсати даражасигача кўтарилган бўлиб, уларни нафақат маънавий, балки жисмоний жиҳатдан ҳам баркамол қилиб тарбиялаш муҳим вазифалар қаторига киритилди. Бундай катта ва масулиятли вазифани адо этишга барча кучлар сафарбар этилган. Зеро, соғлом авлодгина соғлом келажак кура олади.

Ҳозирги кунда биз тез суратлар билан ривожланиб, ўзгариб бораётган, ахборот технологиялар даврида яшаймиз. Бундай шароитда нафақат техника ва технологиялар, инсон ақли, балки спорт соҳасидаги билим ва тажрибалар ҳам кундан кунга ўсиб, ривожланиб бормоқда.

Спортчининг билиш жараёнлари спорт фаолияти учун муҳим аҳамиятга эга. Чунки, улар спортчига машғулотлар давомида машқларни моҳиятини сезиши, идрок қилиш, хотирасида сақлаши, у ҳақида тафаккур қилиши ва у ҳақида хаёл суриши учун хизмат қилади. Базан мусобоқа давларида бу жараёнлар спортчига панд бериш хусусиятига ҳам эга.

Спортчи диққати ўқув тайёргарлик машғулотларида шериклари ва айниқса рақибларини тактик ниятларини билиб олиш ва ўз тактик ҳаракатларини амалга оширишларидаги асосий омил бўлиб хизмат қилади. Масалан курашчилар билан ўтказилган махсус тадқиқотлар натижасида рақибларни ҳар бир хатти-ҳаракатларига бўлган диққатлари асосида рақиб образини билиб олиши аниқланган. Рақибнинг бу образлар таркибида унинг техникаси ҳақида, тактикаси, жангни олиб бориш услуби, тажрибаси, жисмоний сифатлари(кучи, тезлиги, чидамлиги, чакқонлиги) психологик хусусиятлари (иродавий-эмоционал ҳолатлари, мусобоқалашув кайфияти, жасурлиги, қатийятлилиги, матонатлилиги) ва ҳоказолар киради. Спортчи диққати мусобоқалардаги олишувлар жараёнида рақибнинг мақсадларини билиб олиш ва унинг бутун тактик режасини аниқлаштириш учун амалга оширилади. Бунда статистик белгилар(рақибнинг позаси, оралик масофа, олишувнинг характери жиҳатлари, ва ҳоказолар) функционал белгилар (нафас олиш услуби, реакцияларни ўз вақтида амалга ошириши, мимикаси ва ҳоказолар) ва натижавий белгилар (фаоллиги, мувоффақияти ва мувоффақиятсиз ҳаракатлар сони у олган оғохлантиришлар ва ҳоказолар) мўлжал бўлиб хизмат қилади. Ана шундай жорий малумотлар асосида тактик ҳаракатларга беллашув жараёнида ўзгаришлар киритиб борилади.

Бошқа бир тадқиқотларда боксчилардаги алдамчи ва чин ҳаракатларнинг турли белгилари ўрганилган. Диққат ёрдамида боксчилар ўз ҳаракатларини бижариш пайтида, яъни тайёргарлик чоғларидаёқ фарқлашни ўрганиб оладилар. Биринчи ҳолатда боксчилар оралик масофага қараб( бинобарин, оралик масофа фитналар, алдамчи ҳаракатларга)тайёргарлик жараёнида чин ҳаракатлардагига нисбатан каттароқ бўлади, боксчининг туриш ҳолатига(очиқ ёки ёпиқ) ва унинг юз ифодасига( масалан боксчилардан бири чин зарбани беришдан олдин беихтиёр қошларини чимиради) қараб мўлжал оладилар. Бундай малумотлар жангдаги ҳар бир ҳолат учун тактик ҳаракатларга ўзгаришлар киритиб бориш имкониятини беради. Спортда диққатчанлик спортнинг бошқа турларида ҳам айниқса спорт ўйинларида ҳам ана шундай рол ўйнайди. Зеро спорт ўйинларида иштирокчи ўз хатти-ҳаракатларини, шерикларини хатти-ҳаракатлари билан доимий равишда мувофиқ бўлишига

эришиши лозим. Спортда диққат спортчиларнинг тактик тафаккури билан ҳам чамбарчас боғлиқдир. Спортчи диққати спортчи фаолиятининг барча турларини муваффақиятли амалга оширишнинг ва уларни самарадорлигини таъминловчи муҳим шартлардан биридир. Спортчи фаолияти қанчалик мураккаб, серзаҳмат, давомийлик жиҳатдан узоқ муддатли, масъулият ҳиссини тақозо қилса, у диққатга шунчалик юксак шартлар ва талаблар қўяди. Спортчи зийраклиги, фаросатлилиги, тез пайқаш, синчковлиги, дилкашлиги унинг турмуш шароитида, шахслараро муносабатида муҳим омил сифатида хизмат қилади. Диққат ақлий фаолиятнинг барча турларида иштирок этади, спортчининг хатти-ҳаракатлари ҳам унинг иштирокида содир бўлади.

Психология тарихининг саҳифаларини варақласак, диққатнинг спортчи фаолиятидаги ролига берилган юксак ва қимматли мулоҳазалар учрайди. Жумладан, француз олими Кювье гениалликни чидамли диққат деб таърифлаши, Ньютоннинг кашфиёт фикрини доимо шу масалага қаратилиш жараёни дейиши, Ушинскийнинг диққат психик ҳаётимизнинг ягона эшиги деб баҳо бериши бунга ёрқин мисол бўла олади.

Билиш жараёнлари кечишининг энг муҳим хусусияти унинг тан-ловчанлик ва йўналганлиги билан характерланади. Шу боисдан спортчи атроф-муҳитнинг кўплаб кўзғатувчилари, таъсирлари орасидан алоҳида ниманидир идрок этади, фараз қилади, аллақайси нарса тўғрисидагина мулоҳаза юритади, холос. Онгнинг бу хоссаси диққат хусусияти билан боғлиқ равишда намоён бўлади. Диққат билиш жараёнлари сингари ўзининг алоҳида мазмунига, муайян маҳсулига эга эмас, шунинг учун у барча жараёнларнинг жўшқинлиги, илдамлигини таъминлайди. Демак, диққат спортчининг ҳиссий, ақлий ёки ҳаракатлантирувчи фаоллиги даражасининг оширилишини тақозо этадиган тарзда онгнинг йўналтирилганлиги ва бирор нарсага қаратилганлигидир. Берилган таърифга биноан, "ушбу йўналтирилганлик спортчининг эҳтиёжларига, унинг фаолияти мақсадлари ва вазифаларига мос келадиган объектларнинг танланганлигида, ихтиёрсиз ёки ихтиёрий танлашда ва ажратишда вужудга келади. Диққатнинг муайян объектларга тўпланиши, тўпланганлиги (концентрацияланиши) айна пайтда бошқа жисмлардан чалғишни ёки уларнинг вақтинча (муваққат) инкор этилишини талаб қилади. Ана шу омилларга кўра, акс эттириш равшанланиб боради, тасаввурлар, мулоҳазалар фаолият яқунлангунга қадар, қўйилган мақсадга эришгунча онгда сақланади. Ана шу йўсинда диққат фаолиятини назорат қилиб боради ва уни бошқаради. Шунинг учун кўпгина психологлар (П. Я. Гальперин ва унинг шогирдлари) диққатни юксак турини билиш жа-раёнлари, кишининг хулқ-атвори кечишини бошқариш имкониятига эга эканлигини таъкидлайдилар. Диққатнинг бирор объектга йўналишига кўра сенсор (перцептив), ақлий (интеллектуал), ҳаракатлантирувчи (ҳаракат) шаклларига ажратиш мумкин.

Диққатнинг муайян объектга тўпланиши кўп жиҳатдан спортчининг ҳис-туйғуси, иродавий сифати, қизиқиши кабиларга боғлиқдир.

Ҳис-туйғулар ва эмоционал ҳолатлар диққатнинг объекти билан узвий боғлангандагина унинг учун ижобий аҳамият касб этади. Ҳис-туйғулар, эмоционал ҳолатлар қанчалик кучли ва кўтаринки тарзда намоён бўлса, демак, спортчи диққати ҳам шунчалик объектга мустаҳкам қаратилади. Ҳислар, эмоциялар диққатнинг ҳам ихтиёрсиз, ҳам ихтиёрий турларини зўрайтиради. Спортчининг амалий ва ақлий фаолияти жараёнида унинг онги муайян даражада спорт машғулотларида янги билимлар маълумотлар билан бойиб бориши натижасида диққат ҳам такомиллашади. Янгиликни пайқаш ҳисси спортчи ақлий фаолиятини фаоллаштиради (активлаштиради), шу билан бирга, диққатнинг объектга узоқроқ тўпланишини таъминлайди. Спортчининг барқарорлашган кайфияти диққатнинг кучи ва илдамлигини оширади, танловчанлигига ижобий таъсир этади. Стресс, аффект сингари эмоционал ҳолатлар диққатга салбий таъсир этиб, унинг ташқи таъсирларига берилувчан, кучсиз қилиб қўяди. Ана шунинг оқибатида диққат чалғийди, бўлинади, паришонлик намоён бўлади ва спортчи фаолиятдаги бир текислик бузилади.

Психологияда спортчи диққатининг ихтиёрий тури, кўпинча иродавий деб номланади. Бу, албатта, бежиз эмас, чунки, диққатнинг муайян объектга йўналтирилиши ирода кучи

билан саклаб турилади. Ҳатто ихтиёрсиз диққат фаолиятида қатнашса, у ҳам ироданинг зўри билан йўналтирилган объектда тўпланиб туради. Ироданинг фаолиятни амалга оширишда иштирок қилиши кўп жиҳатдан кишининг мақсадига интилиши, ишчанлик қобилияти, психологик тайёрлигига боғлиқ. Шу боисдан диққатнинг кучи, барқарорлиги, мустаҳкамлиги илдамлиги одамнинг муайян фаолиятини бажаришга мойиллиги, шайлиги билан ўлчанади. Ҳар қандай фаолиятни амалга оширишнинг бошида қийинчиликлар юзага келади ва улар спортчидан иродавий зўр беришни талаб қилади. Спорт фаолиятни бажаришдаги нуқсонларнинг намоён бўлиши диққатни тўплашдаги қийинчиликларнинг оқибати бўлиб ҳисобланади.

Тақидлаб ўтканимиздек, спортчи ва унинг билиш жараёнлари спорт фаолиятини таъминлашда ва спорт турини мукамал билишда асосий кўмакчи ва энг муҳими асосий жараёнлари ҳисобланади. Спортчи спорт фаолиятида барча хусусиятларни ўз тараққиёти ва ривожланиши давомида сезиб билиб боради. Бу даврда спортчи турли ўзгаришларни, турли босқичларни ва ўзига хос турли ривожланишларни кўради. Билиш жараёнлари мана шу фаолияти давомида такомиллашади.

## **СПОРТЧИЛАРДА ВАТАНПАРВАРЛИК ТУЙҒУСИНИ ШАКЛЛАНИШИДА МИЛЛИЙ ХАРАКТЕРНИНГ ЎРНИ**

*Авезов О.Р., катта ўқитувчи,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон.*

Ватанпарварлик – спортчиларнинг она юртига, ўз ватанига муҳаббати ва садоқатини ифодалайдиган тушунча. *“Ватанпарварлик барча кишилар, халқ, миллатлар учун умумий бўлган, асрлар давомида сайқалланиб келган умуминсоний туйғу, маънавий қадриятлардан биридир”*, деб таъриф берилган Ўзбекистон Миллий энциклопедиясида.

Миллий характер ўрганилиш объекти сифатида қийин, аммо лекин ўрганиш мумкин бўлган ижтимоий-тарихий ҳодисадир. У миллий психологик қиёфанинг таркибий қисми ҳисобланади Миллий характер миллий ҳаётдаги тарихий категория бўлиб, уни ўрганиш, тушунтириб бериш учун шу миллат ҳаётини, тарихини, тили ва маданиятини яхши билиши зарур.

XIX асрда этнопсихологик хусусиятларни ўрганган кўпгина муаллифлар ўз асрларида миллий характерни реал воқелик сифатида мавжудлигини эътироф этган. Файласуф Э.Фридрих Англия тарихини ўрганар экан, француз ва немисларда бўлмаган ўзига хос мустақиллик, ўзига ишонч хусусиятлари ривожланганлигини кўрсатиб беради - Инглиз миллий характери немисларникидан ҳам, шунингдек французларникидан кескин фарқланади, - деб ёзган эди у. Маълумки, характерни мавжудлигини инкор этувчи айрим муаллифлар рус ва украин, грузин ва арманлар, немис ва французларни бир-биридан фарқловчи хусусиятларни кўрсатиб беринг, дейишади. Диққат қилиб ўрганиш ва текшириш жараёнида ҳамма халқларнинг миллий характерида бир-биридан фарқ қилувчи хусусиятлар борлигини билиб олиш мумкин. Миллий характердаги бу фарқларни ҳатто кундалик ҳаётда ҳам кўплаб учратамиз. Миллат характерни реаллигини ҳимоя қилувчи муаллифлар шундай бир эпизодни тасаввур қилишни тавсия этишади. Агар вагон купесига икки нотаниш ингилиз чиқиб қолса, улар сафарларининг охиригача бир-бири билан яқиндан суҳбат курмай, ҳатто бир оғиз гапирмасдан кетишлари мумкин дейишарди... Ўзбеклар-чи?! Аксинча, бир-бири билан яқиндан танишиб, бир-бирининг бутун ҳаётини билиб улгуради.

Халқларнинг турлича характер хислатларига эга бўлишлиги, уларнинг ижтимоий-иқтисодий тажрибаси, тарихий тараққиёти ва табиий яшаш шароитлари билан белгиланади. Бунда ижтимоий муносабатлар миллий харктернинг шаклланишида етакчи рол ўйнайди. Ҳар бир тарихий давр, шу даврдаги ижтимоий тараққиёт қонуниятлари асосида миллий мафкура манфаатларига мос бўлиб тушадиган ўз миллий харктер идеалини яратади. Шу даврдаги характер типичи кишиларнинг яшаш тарзини акс эттиради. Халқнинг бутун тарихи давомида орттирган хар бир характер хислатларининг вужудга келиши кишилар руҳиятига атрофдаги

вокеликларнинг узоқ вақт давомида таъсир этиб туриши билан боғлиқдир. Миллий характерга қандай руҳий хислат ва сифатларни киритиш мумкин? Шунини таъкидлаш керакки, “Миллий характер” тушунчаси ҳақида ҳали ҳам умумий бўлган бир хил қараш мавжуд бўлмаса ҳам, лекин унга кирувчи хислатлар тўғрисида умумий бўлган фикрлар мавжуд. Кўп тадқиқотчилар миллий характерга, меҳнатга муносабат (меҳнатсеварлик,) ватанпарварлик, эрксеварлик, жанговарлик, довжорлик каби хислатларни киритишади.

Бизнинг фикримизча, юқоридаги хислат ва сифатлар билан бир қаторда миллий характер таркибига яна миллатнинг ақл тузилиши, бошқа халқларга бўлган муносабати ва шу миллат вакиллариининг ўзаро муносабатларини белгиловчи хусусиятлар ҳам кирилади.

“Кавказдаги тоғли халқларнинг ҳаёти ва яшаш тарзини ўрганган тадқиқотчиларнинг барчаси бир овоздан уларда жанговарлик, мағрурлик каби характер хислатлари кучли эканлигини эътироф этишади. Уларнинг бу характери”, -деб ёзади Т.Ч.Чомаев, - тоғли халқларнинг ташвишли ва хавф-ҳатарга тўла ҳаётларининг инъикоси бўлиб, унга мослашиш зарурати натижасидир. Ташқи таъсирларнинг бутун комплекси: тоғ шароитининг оғирлигидан тортиб, жанговарлик шон-шухратигача, бешикдаги алладан тортиб эпик халқ достонларигача ўз эрки ва озодлигини сақлаб қолиш учун мардлик ва матонатли, қахрамонлик ва жасурликни тарбиялашга қаратилган эди.

Ҳар бир халқ бутун хусусиятлари билан олингандагина ва бетакрор бўлиб кўриниши мумкин..., унинг ҳар бир этник хусусияти алоҳида олиб кўрилса, мутлоқ ноёб хусусият бўла олмайди. Миллий характер муаммосини ўрганишдаги мураккаблик ва чалкашликлар, деб кўрсатади. И.С.Кон, кўпинча диалектикадаги умумийлик ва хусусийлик, муштараклик ва алоҳидаликни тушунмаслик натижасида вужудга келади. Унинг тўғри таъкидлашича, миллий характернинг у ёки бу хусусиятини кўрсатганда, албатта у нисбатан олиб ўрганилиши керак.

Миллий характерни халқ ўзида намоён этади. Лекин миллат характери айрим шахслар характерининг оддий йиғиндиси эмас. У оммавий феномен сифатида, индивидуал характерларнинг умумий бўлган хислатлари ижтимоий жиҳатидан қайта ишланиб, янги, махсус сифатга айланган вақтда таркиб топиб намоён бўлади. Масалан, хор овози ҳеч бир хор қатнашчисининг овозига ўхшамаганидек, миллий характер ҳам бирорта миллат вакилининг характерига ўхшамайди ёки миллат характери ҳеч бир миллат вакилида тўлалигича акс этмайди.

Миллий характер ўзгармас, турғун нарса ҳам эмас. У тарих маҳсули. Шунинг учун ҳам уни вужудга келтирган тарихий, ижтимоий -иқтисодий шароитларнинг ўзгариши билан у ҳам маълум даражада ўзгаради, ҳатто бир ижтимоий тизимнинг ўзида ҳам у айрим хислатларни йўқотиб, янги хислатларни пайдо қилиб туриши мумкин.

Аждодларимиз тўплаган ҳаётий тажрибалар, хусусан, ёш спортчиларни тарбиялашда қўлланадиган усул ва воситалари ўзига хос урф-одат анъаналари алломалар тафаккурида сайқалланиб, илмий асосланган, ноёб қўлғезмаларда, яъни китобларда муҳрланган. Бу нодир манбаларни таҳлил ва тадқиқ этиш, амалиётга бевосита олиб кириш, ундаги қудратли илмий салоҳиятни Спортчилар онгига ва шуурига синдириш ва шу орқали уларда миллий тафаккурдан ғурурланиш, ватанпарварлик туйғусини шакллантириш лозим. Хусусан, спортчиларда спорт тури билан боғлиқ ва ватанпарварлик руҳида тўйинган китобларга муҳаббат туйғуларини ошириш маънавий-ахлоқий қиёфасини, уларнинг миллий тафаккурини шакллантиришда ва ҳақиқий ватанпарварлар қилиб тарбиялашда китоблар бебаҳо илмий-назарий манба вазифасини ўтайди. Зеро, асрлар оша олам аҳлини ҳайратга солиб келаётган шарқ алломаларининг маданий меросида, қадимий адабий ёдгорликларнинг шахс маънавий дунёсини бойитиш, унинг эътиқодини мустаҳкамлаш муаммоси муҳим ўрин тутиши таъкидланган.

Хулосамиз шундан иборатки, Тарбияловчиларнинг асосий вазифаларидан бири спортчилар таълим-тарбиясида шубҳасиз ватанпарварлик туйғусини синдириш ва шакиллантиришдан иборатдир. Чунки ватанпарварлик спортчи руҳий ва ақлий оламининг

мажмуи, жамият, миллат ёки айрим бир кишининг ички ҳаёти, руҳий кечинмалари, ақлий қобилияти, идрокини мужассамлаштирувчи тушунчадир.

UDC. 796.01: 159.9

## SPORTS COMMUNICATION AS A SOCIAL PHENOMENON

*Yuldashev F.A., doctor of philosophy degree (PhD) of philosophical sciences,*

*Yuldasheva M.B., lecturer of psychology department,*

*Ferghana state university, Ferghana, Uzbekistan.*

**Annotation.** *This article is devoted to the problem of communication in sports. It is given patterns of connection between sportsmen and a coach in order to exchange information and emotions. And then sports can bring positive results to one's physical and psychological health.*

**Key-words:** *team, coach, intergroup, socialization, cognitive, verbal, non-verbal, mental health.*

### Introduction

Sports communication is an aspect of communication studies which specializes in the study of communication in a sports setting. It can encompass the study of interpersonal and organizational communication (both verbal and non-verbal) between participants within a particular sport (e.g. players, coaches, managers, referees, trainers and physiotherapists, and governing bodies); communication between sports participants, fans, and the media; and the way that sports are represented and communicated in the media. Sports communication is something that happens at different levels ranging from preschool to college level. It's not restricted to professionals. It happens constantly and works best with people that are willing to work well as a team. If everyone is on board and has positive thoughts and communication, it becomes very dismantling to the person receiving the message. It is not only for positive talk, though, because negative sports communication happens all the time. The specificity of communication, in contrast to other types of communication is the occurrence of psychological contact between communicating.

Communication is the art of successfully sharing meaningful information with people using an interchange of experience [1]. Coaches wish to motivate the athletes they work with and to provide them with information that will allow them to train effectively and improve performance. Teams that promote positive communication and respect among players improve overall motivation. Coaches who learn to communicate effectively with their sportsmen can deliver positive feedback and constructive criticism in ways that actually influence players' performance.

### The aim of the research

In this study, an attempt is made to carefully analyze the meaning of the semantic concept of communication, its manifestations, which occupy an important place in improving interpersonal relationships. The aim of the study is a theoretical and philosophical analysis of the nature, content and significance of the problem of sports communication. Research objectives include the following:

- comparative study of scientific and theoretical literature devoted to this problem,
- disclosure of social determinants of the concept of sports communication,
- analysis of factors influencing to sports communication,
- study of the genesis of sports communication, as well as its development.

### Methods

In carrying out this research work, we used following **methods**: structural-functional, causal analysis, dialectic and integrated approach, logic, historicity, consistency, objectivity, continuity, comparison, as well as new scientific installations of the synergetic method.

The object of research is the problems of sports communication. The subject of the study is the effective influence of communication on the formation of a harmoniously developed personality of sportsman.

### Results

Communication can be direct and indirect. Three types of communication are distinguished

depending on the number of people communicating:

1. Interpersonal (coach — sportsman)
2. Individual group (coach — team)
3. Intergroup (between teams)

Personal-group communication is often used to train sportsmen, and interpersonal communication is for educational purposes. If the goals of communication coincide, then interaction occurs; if the goals are mutually exclusive, then communication takes on the form of confrontation. In interpersonal communication, which applies only to communicating, the position of each of them is reflected. If the communication participants are representatives of groups, collectives, then they are not completely free in their positions and methods of contact, because they care about the prestige of the groups they represent. Therefore, carrying out educational work by the coach with a student belonging to a company with asocial behavior is difficult, especially if communication is carried out in the presence of other guys from this company [2].

Communication can be short and long. Long-term communication makes it possible to better understand each other, but at the same time it can lead to mutual saturation, which is often observed among sportsmen who are at a training camp for a long time.

By direction, communication is classified as follows:

- 1) socially-oriented communication - referrals to partners, to the whole team as a whole;
- 2) personality-oriented communication - appeal to individual partners, team members;
- 3) subtexual orientation - an appeal to a specific sportsman or group is actually addressed to a completely different sportsman.

In accordance with the content of communication, the following communication functions are distinguished:

- 1) cognitive - transfer of knowledge and skills by a coach to sportsmen
- 2) expressive - understanding of each other's experiences and emotional state
- 3) regulatory - the impact of the coach on the sportsman with the aim of changing or maintaining his behavior, nature of activity, etc.
- 4) social control - regulation of the activities of sportsmen through praise or censure;
- 5) socialization - the formation of sportsmen collectivist attitudes, patriotism, etc [2].

Communication tools are divided into two groups: verbal and non-verbal. Verbal communication is the main both in frequency of use and in content [4]. With the help of speech, the coach gives orders, explains, evaluates the behavior and actions of his students, regulates their condition, and game sportsmen tell each other during the game what actions should be taken to make the interaction effective.

Competitive gaming sports activities are characterized by the use of short speech messages, which include:

- pronouncing the name of the partner in order to attract his attention, to indicate a certain combination, to encourage the partner to act in a certain way;
- the short name of the combination when planning actions (“cross”, “wedge”, “shift”);
- a message about the alleged actions - yours or your partner's: “me”, “you”, “right behind me”, etc . ;
- a message about your or partner's location (“here”, “go out”, “go to the sixth”);
- indications of the partner's desired actions: “insure”, “higher” (on passing the ball in volleyball), “take it” (on joint protective actions in football), etc . ;
- Evaluation of the actions of one or one's partner: “well done” , “sorry, I was mistaken” ;
- an impulse to activity: “come on, come on”, “have taken”, etc.

Non-verbal communication are widely used in sports, since in a number of sports speech communication is either absent or limited. For example, it is almost absent in sports with direct contact between rivals.

Nowadays the communication of the coach with sportsmen is second only to the communication of sportsmen with family members . It is through him that learning, the transfer of

knowledge, and the education of students occur. Therefore, the coach should pay great attention to the process of communication.

Of particular importance is the communication of the coach with the team in a game of sports. It should be continuous, it is necessary to apply whenever possible to each player, because otherwise, some sportsmen will think that the coach ignores them. Violation of intra-group communication leads, as a rule, to disruption of game interaction, and sometimes conflicts between players.

The coach's communication with the team takes the form of tips during the game, instructions for replacing players, clarifications and beliefs during timeouts [5]. However, it is important to choose the right moment for one form or another of your intervention. The coach must not only be able to communicate with sportsmen, but also require intra-group communication from his sportsmen during the game. Communication efficiency is determined by many factors. Communication factors include: the situation in which communication takes place, the communication environment, the personality of the sportsman and the socio-psychological characteristics of the sports team, the attitude of students to the coach[3]. Some of them are controllable and, therefore, can be specially designed by the body so that the goal of communication is achieved with the greatest probability; others are uncontrollable, at least at the time of communication, and therefore should only be taken into account by the coach when building communication strategies and tactics.

### **Conclusion**

Sports communication depend on mental skills of coach and sportsman. The mental training is to assist sport participants in the development of mental skills to achieve performance success and personal well-being. A model of mental skills for sportsmen and coaches includes four basic types of mental skills in sport:

1. Foundations skills are individual resources that are the basic foundation mental skills necessary to achieve success in sport: achievement drive, self-awareness, productive thinking, self-confidence;
2. Performance skills are psychological abilities critical to the execution of athletic skills during sport performance: perceptual-cognitive skill, attentional focus, energy management;
3. Personal development skills are maturational features of personal development which allow for high-level psychological functioning through clarity of self-concept, feelings of well-being, and a sense of relatedness to others: identity achievement, interpersonal competence;
4. Team skills are shared qualities of the team that are instrumental to an effective team environment and overall team success: leadership, communication, cohesion, team confidence.

### **References:**

1. Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *Sport Psychologist*, 2, 318–336.
2. Gogunov E.N., Martyanov B.I. *Psychology of physical education and sport*. M.: ACADEMIA, 2000.
3. Gorbunov G. D. *Psychopedagogy of sport*. M.: FiS. 1986.
4. Ilin E.P. *Psychophysiology of physical education. Factors affecting the effectiveness of sports activities*. M.: Education, 1983.
5. Marishchuk V. L., Serova L. K. *Informational aspects of sportsmen management*. M.: FiS, 1983.
6. Nikolaev A. N. *Psychology of a coach in youth sports*. SPb., 2005.

UDC: 796

## THE PHILOSOPHY OF KURASH AND ITS PEDAGOGICAL IMPORTANCE

*Abdulakhatov A.R., Badayev R.R., Ahmedov F.Sh.,*

*Chirchik State Pedagogical Institute, Chirchik city, Uzbekistan*

*Samarkand State University, Samarkand city, Uzbekistan*

*Center for scientific and methodological support, retraining and advanced training of specialists in physical culture and sports under the Ministry of Physical Culture and sports of the republic of Uzbekistan, Samarkand branch, Samarkand city, Uzbekistan*

**Annotation.** *Its true that kurash has great importance in upbringing healthy generation. In every respect, strengthen defensive might of the country and improving military service. Obviously, kurash is the most valuable that plays a vital role in shaping unanimous nation. Not only kurash is the skills of fighting physically with opponents, but also bring up youth in the spirit of humanity and culture.*

**Key words:** *kurash, social significance, human values, importance.*

**Abstract.** Kurash helps to upbringing every young people in spirit of being patriotic to his or her Motherland and loyal to the country. How the kurash athletes are patriotic, or how much they have loyalty and honesty, their spirits in the kindness to their Fatherland to will be clarified in the process of doing exercises, preparing for crucial competitions, esteeming themselves during the results of the games.

Athletes who are never be defeated are presenting this perfectly and showing examples by this how they are in patriotic and humanity spirit. In reality, kurash is considered as a means of upbringing young people in physically hardening.

Of course, firstly, kurash was valuable custom of Uzbek nation, which caused to develop completely, secondly, kurash has a vital role in shaping young generations to be spiritually perfect. Since the tendency and ideas are fair, it rise the feelings of person to higher degree. Indeed, kurash is connected with the life of Uzbek nation spiritually as being existed in heredity of Uzbek people. As we know that in the worldwide all countries are putting emphases on raising youth healthy and intellectually skillful in every respect. In the system of Education, Healthcare, Sport and other different spheres in society are becoming wanted consequences in both enhancing and developing education system. The necessity of working out efficient organizational-pedagogical factors based on national and global traditions and customs is widely illustrated in some special programs. In return for these chances together with kindness and attention, young people should have a duty to achieve higher results by showing their real abilities in international tournaments and Olympiads.

**Materials and methods.** The special articles and books, book-chapters were analyzed. Special literatures and findings were summarized and made conclusions.

**Results and discussion.** The role of the types of national sports, especially kurash is huge in terms of bringing up spiritually-perfect and creatively-intellectual generation.

The long history of kurash was glorified as sample for perfection of athletes. A physical strength, adroitness aspects, behaving modestly among people, conducts, spiritual appearance, the attitudes towards opponents, referees, carpets and spectators together with other characters of kurash athletes have a special significance.

A lot of legends were created about kurash athletes in ancient times. Being athlete in nation is cultural and great heritage. This custom and heritage is still deeply-esteemed and will respected in the future, also. In today's world, lot of countries are paying attention to respect athletes and appreciating them in a wide respect.

The philosophy of kurash is, today hugely comprehensive. It corresponds with the cultural aspects of physical training. In this field, some scientists has carried out different investigations (for example, Uzbekistan, India, Turkey and others). In particular, they gathered a great deal information about learning scientific, philosophical, social and cultural knowledge of kurash. Several scientists, Kh.Rafiev (Uzbekistan, Samarkand), U.Ibrokhimov and J.Toshpulatov (Uzbekistan, Surkhandarya), A.Atoev (Uzbekistan, Bukhara), F.Akhmedov (Uzbekistan, Jizakh)



gave crucial information about philosophical and pedagogical aspects of sport, especially, kurash in their researches.

Divers views and opinions about kurash were notified in international and national meetings and conferences. The works of academic F.Tulenov, professors M.Murodov, U.Koraboev, I.Jabborov, T.Javliev, Kh.Homidov, O.Musurmonova, M.Davletshin, F.Nasriddinov, T.Usmonkhujayev and R.Abdumalikov are absolutely essential.

Organizing the development not only among young generation but also elderly people is leading to be formed healthy lifestyle. Kurash is being developed step by step between youth since it is unseparable part of the culture and life.

People confess that the role of kurash in upbringing of the person is pedagogically high. In order to prove abovementioned opinions and views, clarifying the conditions of kurash is suitable. Firstly, making a bow (tazim) before the contest for each other is a symbol to show the most honorable virtues of humanity. Opponents bow each other means that they are opponent only over the "gilam". These actions are embodied with the strong respect towards one another.

Kurash means fighting, discussing and arguing. Kurash contains actions and conditions which include special physical exercises. Together with this, a special character of kurash is hugely important in growing up of the person. The development of the society leads to improvement of the culture. In today's life, kurash has a huge significance in society.

In recent years, investigations directed to learn the aspects of sport and its role has been in high degree in the lifestyles of people. Over this issue, the specialists of physical training and sport, psychologist have carried out studies and achieved different scientific, methodological and theoretical resources in diverse degrees (V.D.Panachayev, N.I.Ponomarev, L.P.Matveev, Y.Masharipov, R.S.Salamov, L.I.Lubisheva).

Towards athletes who won in competitions and tournaments "athlete", "winner" and "champion" words were widely used to describe them. Most people were envious of these fighters, as a consequence, great enthusiasm appeared in ordinary people to participate in kurash competitions. Usually, people have a tendency to appreciate kurash as a symbol of winners and champions.

It is clear that sport has some special and general functions. According to the theory of sports there some tasks in sport, a competition task, a healthy task, an idea task, an ethic task, an educational and moral task, a social task, a social and political task, an international task. As well as, it is noted in certain resources that sport plays a major role in bringing up patriotically [2]. Sport is just not to define the results, or to show abilities of physical opportunities, but also it is connected with human upbringing and it is a human factor. Being received as an international sport and being improved over the respect years, kurash has been regarded as a suitable for general standards.

As it pointed in the law of the Republic of Uzbekistan "About Physical training and sport" [1], National types of sport and national games are indivisible part of physical training and sport in the field of cultural heritage of the Republic of Uzbekistan, further sport paves the way for upbringing the youth in spirit of attempting to spread the reputation of the country. It is real that national sport types, social development and shaping them are interconnected with bringing up young generation in a patriotism mood. For example, kurash contains respecting opponents, defending self-esteem on the base of philosophical and moral opinions. The ideas of patriotism, humanism, peace and peace-loving and making nation industrious are incarnated in a historical development and formation of kurash. For, peace, patriotism, humanism, industrious have been appreciated and honored as a national value.

As kurash is a humanitarian value, it is reflected in character of humanism. Simply, it can be seen that kurash is just type of sport after particular preparation of athletes or attempts to defeat one another in competitions [3, 4]. However, the rule of competitions and general standards of kurash have such requirements for kurash athletes, referees, coaches and other participants that in competition process will be formed and brought up in accordance with sport programs and values of humanity. It is vitally essential to hold sport competitions, physical trainings without any damages

to the health of spectators and participants. It is prohibited to use dangerous methods to prepare that might cause injuries or humiliation of sportsmen's honor and virtues.

The rule of kurash competitions are worked out in special way that athletes must obey the rules. At the same time, kurash respects its high humanism character.

In the world, keeping the health of people is satisfying condition and improving it perfectly is a basic duty of medicine. There is a notion in the medicine world that "Instead of treating disease, it is more preferable to prevent it". In contemporary life, where technology has been advanced, being passive (because, many things are done by technology) brings about several issues, especially disease, including obesity. Doing exercises regularly on the bases of schedule provides the organism of the body with necessity to be active. Then, wanted consequence, including healthy organism and strong body can be achieved. This is one of the important reasons why kurash is deeply valued as humanism.

Today's global circumstance is resulting in different negative issues, coupled with terrorism, religious extremism and illegal drug trafficking. These problems hardly fail to affect the life of people, society and country. Modern kurash is trying to bring up every kurash athlete or participant in accordance the goal, not just to get higher results from training or competitions [4].

Modern Olympic Games' propagandist prominent French statesman Pierre de Coubertin organized Olympic Games which were great importance for humanity and it was received as a means of educating and upbringing. After a second Cold World War, organizing Asian Games owing to enterprising of India was about enhancing welfare programs, keeping the peace and unanimity among the nations. Therefore, people should have a duty to develop kurash and value it as humanism character.

**Conclusion.** In order to propagate this propaganda, it is crucial to make kurash more common among people. Especially, arranging to show scientific-methodological bases of kurash, and organizing investigations about the theory of kurash and its methodology. Briefly, the knowledge of kurash should be developed. The created land written literature of kurash has made great contribution to the development of kurash. However, to reach fast-term development in the field of sport requires to add kurash in Olympic Games and creating more successful literatures about kurash and investigations. It can be said proudly that there are any opportunities to enhance and improve science, education, sport and other fields.

#### References

1. The Law about Physical Education and Sport of Republic of Uzbekistan. 2015, September 4.
2. K.Yusupov. Kurash international rules, technique and tactics. Tashkent-2005. P. 132.
3. J.Toshpulatov. Uzbek kurash. Tashkent-2000. P. 84.
4. F.Akhmedov, A.Abdulakhatov. The Uzbek kurash is gem of national and universal values. T., 2017. P.137.

### ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРИШДА ҚИЗЛАР БИЛАН ЎТЎТЎЗИЛАДИГАН МАШҒУЛОТ ВОСИТАЛАРИНИ САРАЛАШ

*Абдуллаев М.Ж., п.ф.б.ф.д.(PhD), доцент, Шохимов Ж., (магистрант),*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон.*

Қисқа масофаларга югурувчи қизларни ҳар томонлама камол топтириш уларни жисмоний тайёргарлигини ошириш масалаларига бугунги кунда эътибор қаратилаётгани келажакда иқдидорли спортчиларни тайёрлашга замин яратиб қолмай балки, оилада соғлом турмуш тарзини шакллантиришга ҳам хизмат қилиши мумкин. Спортчи қизларни жисмоний тайёргарлигида восита ва усулларни ўрни бекиёсдир. Биз спортчи-қизлар машғулотларида қўллайдиган машқларимиз қўл ва оёқлар ҳаракатини тезлаштириш, координацион қобилиятларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу машқлар ҳар бир оёқнинг айрим ҳаракатлари ҳамда турли сатҳдаги ҳар хил югуриш қадамлар учун бажарилади. Мазкур машқларни бажаришда мураббий спортчининг бошқа машқлар мажмуасини тўлиқ яхши ўзлаштириб олганига ишонч ҳосил қилиши шарт.

Қисқа масофага югурувчи қизлар билан ўтказиладиган машқлар қуйидагилардир.

1. Бир оёқда мувозанат сақлаш машқи.

Бу машқ югуришда кадамларга таклид бўлиб силкитиладиган оёқнинг олдинга-юқорига ҳаракат вақтида гавданинг турғун ҳолатини такомиллаштиришга йўналтирилган.

Спортчи бир оёқда турганича югуриш ҳаракатига таклид қилиб қўл –оёқни силкитади. Сон энг юқори ҳолатига етганда у турғун вазиятини сақлаб қолади.

Машқни мураккаблаштириш: қўшимча кучланиш учун резина тутқичлардан файдаланилади .

2. Қаршилиқ билан оёқни олдинга ташлаш машқи.

Алоҳида ҳолда оёқни олдинга ташлаш машқини яхши ўзлаштириб олганидан кейин спортчи уларни резина тутқичлар қаршилиғи остида паст курсига оёқ қўйиш йўли билан бажаради.

3. Қаршилиқ остида оёқни турли йўналишларда олдинга ташлаш.

Олдинги машқни мураккаблаштириш учун қаршилиқ остида оёқни олдинга ташлашлар турли йўналишларда бажарилади, бунда йўналиш 45° бўлиши керак.

4. Тўлдирма тўп (Медицинбол) ёки резина кардни турган жойида айлантириш.

Бу машқлар динамик ҳаракатлар бажариладиган тос-сон бўғими ҳаракатини барқарорлигини таъминлаш мақсадида берилади.

Турган ҳолда оёқлар елка кенглигида очилади. Тана тик тутилади, тўлдирма тўп ёки резина кардни олдинга узатилади ва қўллардан ушлаб гоҳ бир томонга, гоҳ иккинчи бир томонга бурилади. Бунда тосни барқарор ҳолатини сақлаш жуда муҳим.

Ҳаракатларни мураккаблаштириш оғирликни диогнал бўйлаб ҳаракатлантирган ҳолда бажарилади.

5. Тўлдирма тўпни турли томанларга ҳаракатлантириб оёқни олдинга ташлаб юриш.

Мазкур машқнинг асосий вазифаси оёқни олдинга ташлаб юрган вақтда гавда мушакларининг координатцион имкониятларини такомиллаштиришдан иборатдир.

Спортчи тўлдирма тўпни ўшлагач оёқни олдинга ташлаб юради. Қадам якунлангач, спортчи узатилган қўлларини таянч оёқ томонга буради, кейин ортга қайтиб кейинги кадамни амалга оширади.

6. Тўлдирма тўп билан диогнал бўйлаб ҳаракатланиш машқи.

Даслабки ҳолат оёқлар елка кенглигида очиб туриш, спортчи тўлдирма тўпни ўзатилган қўлларида ўшлаган ҳолда тиззасидан қарама-қарши томондаги таянч нуқтагача диогнал бўйлаб ҳаракатларни бажаради.

Тезкорликни ривожлантиришда қайд этиш керакки куч машқлари бажариш хусусияти, қўйилган вазифасига қараб ўзгариб, катта оғирликлар билан бажариладиган машқлар (3-5 марта сушт тезликда такрорлаш) мушакларнинг мутлоқ кучи ривожланишига ёрдам беради, максимал вазннинг 40-45% ига тенг оғирликлар, шунингдек ҳаракатни кескин бошлаш мушакларнинг портловчи ва старт кучи ривожланишига олиб келади. Максималнинг 10-15% ини ташкил этувчи оғирликлар билан юқори суръатда бажариш югурувчи-қизларни махсус куч чидамлигини такомиллаштиради.

Барча машғулот воситаларини алоҳида босқичларида ҳал этиладиган вазифаларига мувофиқ равишда тайёргарликнинг йиллик циклга тақсимлаб уларни мажмуали яъни бир-бирини тўлдирадиган тарзда қўллаш зарур.

Бу машқлар қисқа масофага югурувчи қизларни жисмоний тайёргарлик даражасини ривожланишини юксалишига хизмат қилади.

## **ҚИСҚА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШДА ЮКЛАМАЛАРНИ ТАҚСИМЛАНИШИ**

*Абдуллаев М.Ж., н.ф.б.ф.д.(PhD), доцент, Курбонов Х., (магистрант),  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон.*

Юртимизда хотин-қизларнинг жамиятдаги мавқеини ошириш, уларни саломатлигини мустаҳкамлаш, турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг ўрни бекиёсдир. Жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари

бугунги кунда давлатимиз сиёсатининг устувор вазифаларидан бири ҳисобланади.

Юртимизда бугунги кунда енгил атлетиканинг қисқа масофаларга югуриш тури оммалашган қизиқарли турларидандир. Қисқа масофаларга югуриш бўйича мамлакатимизда хотин-қизларимиз мунтазам равишда шуғулланиб халқаро ареналарда юртимиз байроғини юқори кўтаришга ҳаракат қилишмоқда. Барчага маълумки, спортда юқори жисмоний тайёргарликсиз юксак спорт натижаларига эришиб бўлмайди. Шу боисдан спортчи қизларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш ва машғулот юкламаларини тўғри тақсимлаш бугунги кунда долзарб аҳамият касб этиб келмоқда.

Тадқиқот мақсади – қизларни жисмоний тайёргарлигини оширишда машғулот юкламаларини тўғри тақсимлаш.

Қисқа масофаларга югуришда махсус машғулотларга ўтиш – югуриш техникасини чуқурроқ такомиллаштириш, махсус машқлар ва машғулот юкламаси ҳажмини аста-секин ошириш ҳамда мусобақаларда систематик равишда қатнашиш демакдир. Умумий жисмоний тайёргарлик ҳажми махсус тайёргарлик билан биргаликда орта боради. Спортчининг махсус машғулотидан асосий вазифа қуйидагидан иборат:

1. Умумий жисмоний тайёргарлик даражасини: тезликни, чидамлилиги, эгилувчанликни, мускулларни бўшаштира билиш ва бошқариш қобилиятини ошириш.

2. Стартда, стартдан кейинги тезланиш, масофада югуриш, маррага кириб келишнинг югуришда техник тайёрлик даражасини ошириш.

3. Қисқа масофага югурувчи қизларни тезкорлик-кучлилик жисмоний сифати ва махсус чидамлилигини ривожлантириш.

4. Ахлоқий, иродавий фазилатлар ва психологик даражасини ошириш.

5. Тактик тайёргарликни такомиллаштириш ва мусобақа тажрибасини орттириш.

6. Назарий тайёргарликни давом эттириш вазифаларини ҳал этиш лозим.

Спортчининг шахсий хусусиятларига қараб кўрсатилганлардан бошқа вазифалар ҳам ҳал этилади.

Машғулотлар ҳафтада 5 марта қуйидаги схемада ўтказилади: 3 кун машғулот + 1 кун дам олиш + 2 кун машғулот + 1 кун дам олиш. Юқори разрядли қисқа масофага югурувчилар машғулотини режалаштириш энди бошлаганлар машғулотининг режасидан машғулотлар сони кўплиги билангина эмас, балки машғулот юкламаларининг ҳажми ва жадаллиги ортик экани билан ҳам фарқ қилади.

Тайёрлов даврида максимал қувватга эга бўлган ишни бажариш қобилиятини ошириш учун, қисқа масофага югурувчи қизларни тезкорлик-куч тайёргарлиги даражасини яхшилаш жуда муҳим. Бу вазифани ҳал қилиш учун жуда кўп машқлар комплекси ишлатилади. Бундай комплекс аввало штанга, тош, қум солинган ҳалта билан ижро этиладиган машқлардан, гимнастик машқлардан, сакраш ва қисқа масофага югурувчининг махсус тайёрлов машқларидан иборат бўлиши керак.

Қисқа масофага югурувчи қизларни кучи етадиган оғир ва шунга яқин оғирликдаги штанга билан (кам марта такрорлаб), шунингдек, кичик ва ўрта оғирликлардаги штангалар билан (кўп марта такрорлаб) машқ қилгани маъқул. Тайёрлов давридаги тренировка турли хил сакраш ва спринтчининг махсус тайёрлов машқларини ўз ичига олиши керак. Бу машқларни серия-серия қилиб бажариш, уларни деярли узлуксиз ижро этишга кетадиган вақтни тайёрлов даври охиригача аста-секин 20-25 дақиқага етказиш керак бўлади.

Бунинг учун қисқа бўлақларда (50-60 м гача) кўп марта максимал тезликда югуриб ўтилади ва 150-300 м масофаларни кўп марталаб такрорий югуриб ўтишда ҳар ҳафта сари тезлик тобора орттира борилади. Бу босқичда 60, 100, 150, 200, 300, 400 м масофаларда назорат чамалаш машқлари, мусобақалар ва ҳар хил қисқа масофага югуриш.

Мусобақалашув олдидан машғулот янада ихтисослаштирилади. Илк мусобақалашув даврида қисқа масофага югурувчи қизларнинг машғулотларига жуда муҳим вазифалар қўйилади. Булар қиш ва баҳор ойларида бошланган катта ва қийин тайёргарлик ишини яқунлаш, июн-сентябр ойларида бўладиган кўпгина масъулиятли мусобақаларда спортчи қизларни муваффақиятли чиқиши учун зарур замин яратишдан иборатдир. Машғулотларда

қўлланилган усуллар спортчи қизларни жисмоний тайёргарлигини ривож топишига хизмат қилибгина қолмай, уларни ҳар томонлама ривожланишига ҳам замин яратади.

## **БОШЛАНҒИЧ СПОРТ ИХТИСОСЛИГИДАГИ КУРАШЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ВА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИ**

*Хидоят Ш.Ш., ўқитувчи,  
Бухоро давлат тиббиёт институти, Бухоро, Ўзбекистон*

Ҳозирги даврда кун сайин ортиб бораётган руҳий ва маълумотлар тифизлиги босими остида ўзгариб бораётган ижтимоий ва экологик шароитлар таъсирида инсон ривожланиши ва мослашишининг қулай йўл ва воситаларини излаши зарурияти туғилгани барчага аёнлашиб қолди.

Ижтимоий маданият ва инсон шахси камол топишида муҳим ўрин тутувчи, спорт нафақат соғлиқни мустаҳкамлаш ва жисмоний маҳоратни ошириш воситаси, балки руҳий-маънавий ривожланиш ижтимоий мослашиш, касбий лаёқатга эришиш, юқори маҳорат даражасини эгаллаш сингари долзарб мақсадларга эришишда инсоннинг содиқ кўмакчисига айланиб улгурди.

Мамлакатимиз Презденти ва ҳукуматимиз томонидан аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, халқимизнинг спорт билан янада кўпроқ ва изчилроқ шуғулланишга бўлган қизиқиш ва эҳтиёжларини қониқтириш, йўлида қабул қилинаётган кўплаб қарор ва қонунларнинг чиқарилаётганлиги, ўзгариб бораётган ижтимоий шарт-шароитлар ва шахсий хусусиятларни этиборга олиб болалар ва ёшларни спорт билан шуғуллантиришга янада кўпроқ жалб қилиш, уларни ҳар томонлама камолга етган жисмоний руҳий ва ақлий сифатлари юксак даражада ривожлантирилган фуқаролар сифатида тарбиялашдек олий мақсадларга эришиш йўлида қўйилаётган қадамлардир. Шунинг учун жисмоний маданият ва спортнинг асосий мақсади-инсон шахси жисмоний ва руҳий саломатлигини ошириш ва юқори малакали спортчиларни тайёрлашдан иборатдир.

Кураш Ўзбекистонда ёш авлодни тарбиялашда муҳим ижтимоий аҳамият касб этувчи уларни ватанга садоқатли фуқаро ва шахс сифатида шаклланишларида кўмак берувчи тобора оммалашиб бораётган спорт тури ҳисобланади. Уни янада ривожлантириш ва оммалаштириш халқимиз орасида кенг тарқатишга ҳукумат миқёсида эътибор қаратилмоқда.

Ўқувчи ёшлар ва спортчиларни ҳар томонлама камолга етган ва кенг қамровли тарбиялаш жараёнида мураббийлар ва жисмоний тарбия билим юртлари ўқитувчилари олдида қўйилаётган мақсад ва вазифалар улар томонидан спорт фаолияти ва тарбия жараёнига янги муносабатда бўлиш талабини қўймоқда. Агар спорт билан шуғулланишни шунчаки эрмак эмас, балки ўз жисмоний жиҳат ва имкониятларини ривожлантириш ва намоён қилиш, каби юксак мақсад кўзланилса, бу борада кўпроқ имкониятлар инсоннинг спорт маҳорати шаклланиши ва ривожланишини тезроқ намоён қилиш имкониятини берувчи яқка кураш спорт турларига тегишли бўлади. Жумладан кураш инсон ҳаётида муҳим ўрин касб этувчи барча сифатларни тўлалигича ривожлантириш, очиб бериш ва фойдаланишда юқори имкониятларга эга спорт тури ҳисобланади. Шунинг учун у спортчи олдида юксак даражадаги иродавий ва жисмоний сифатларни намоён қилиш, куч ва маҳоратни максимал даражада жамлай олиш ва сарфлашни, организм ички захираларидан тўлиқ фойдаланиш, спорт маҳоратини ошириш, суръатини тезлаштириш мақсадида янги ресурс ва имкониятларни излаш муаммосини кўндаланг қилиб қўяди.

Ўзбек курашининг жаҳон майдонига чиқиши, унинг тан олинishi аждодларимизнинг азалий орзуси умидлари ушалганлигини исботидир.

Ҳозирги кунда жохон ареналарида спорт натижаларини ўсиб бориши ва рақобатнинг кескинлашуви соҳа мутахассислари олдида янада янги услубларни машғулот жараёнига тадбиқ этиб самарадорлигини амалий ва назарий асослаш маъсулиятни юкламоқда, тадқиқотчиларни спортда руҳий тайёргарлик муаммоси ечимини топиш кўпроқ ўйлантирмоқда. Замонавий спортда, спортчиларга руҳий таъсир ўтказиш усуллари жадал

ўрганилмоқда ва ишлаб чиқилмоқда. Бироқ таълим муассасалари ва бошқа турдаги спорт жамиятларида спорт турлари бўйича тўғарақларни ташкил этиш, болаларни жисмоний, рухий, маънавий-ахлоқий тарбиялашнинг замонавий шакл ва услубларини ишлаб чиқиш ҳамда яратишга бўлган эҳтиёжи мавжуд.

Биз ушбу муаммоларни ҳисобга олган ҳолда БЎСМларда миллий кураш бўйича ўтказиладиган бошланғич тайёргарлик босқичи машғулоти жараёнини таҳлил қилиш натижасида шуни гувоҳи бўлдикки, кўпгина жойларда ушбу тайёргарлик босқичида шуғулланувчи миллий курашчиларнинг психологик тайёргарлигини ривожлантиришга етарли даражада этибор берилмайди.

Оқибатда болаларни машғулотларга қизиқиши камаймоқда ва спорт турини тарқ этиш ҳоллари кузатилмоқда. Бу ҳолат курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришни янгича ёндашув йўллари излаш муаммосини келтириб чиқармоқда.

Етакчи олимлар А.К.Атоев (2004, 2005), Ф.А.Керимов (2005), Ф.М.Пўлатов (2002), Б.Д.Бердиқулов (2004), Ҳ.Р.Ахмедов (2005), И.Х.Боймуродов (2009), З.А.Бакиев(2009), С.У.Купалов (2011), З.Б.Болтаев (2011) ва бошқалар кураш соҳасида илмий изланишлар олиб борганлар. Юқоридаги илий-услубий адабиётлар таҳлили ва мавзуга доир диссертацияларда бошланғич тайёрлов босқичида миллий кураш билан шуғулланувчи ёш курашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш борасида жуда кўп ишларни амалга оширганлар.

Шу билан биргаликда қатор муаллифлар З.Г.Гаппаров, Р.Д.Холмухаммедов, Ф.К.Турдиев, А.А.Шабанов, Д.Р.Рапиджонова ва бошқалар ўз тадқиқотларида боксчи ва алпинистларнинг психологик хусусиятларини ҳамда уларнинг махсус малакаларини такомиллаштириш бўйича олиб бораётган илмий изланишлари, чоп эттирган илмий мақолаларида спортчиларни мусобақаларга психологик тайёрлашни асослаб берганлар.

Аммо курашчиларни тайёрлашда психологик тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятларини очиқ берувчи замонавий, услубий қўлланма ва илмий тадқиқот ишларининг етарли даражада мавжуд эмаслиги, спортчиларда жисмоний сифатлар ва рухий барқарорлик уйғунлигини таъминлашда ва спорт захираларини тайёрлаш жараёнига сезиларли таъсир кўрсатмоқда. Мазкур тадқиқотнинг долзарблиги ёш спортчилар машғулоти жараёнида психологик тайёргарликнинг ўзига хос хусусиятлари мазмун-моҳияти ҳақида билим ва кўникмаларга эга бўлиш эҳтиёжи пайдо бўлганида спорт захираларини тайёрлаш тизими фаолиятида мураббий ва мутахассислар учун фундаментал илмий қўлланмаларнинг йўқлигидадир.

## **ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРИШ ВА ОММАВИЙ – СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИНГ ЎРНИ**

*Ибрагимов А.К., доцент, Бердиев О.И., магистрант,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонунини, «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури», «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонунини, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 3 июнда «Ўқувчи ва талаба ёшларни спортга жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақалари тизимини ташкил этиш тўғрисида»ги 244-сонли қарор ва фармонлари шунингдек, жисмоний тарбия ва спортга оид чиққан ҳукумат қарорларида белгиланган вазифалар, барча таълим муассасаларида бугунги кунда энг долзарб масала, яъний аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатини кучайтириш, унинг оммавийлигини ошириш, шу жумладан, барча таълим тизимидаги ёш авлодни жисмоний бақувват, чаққон, иродали, ватанпарварлик руҳида тарбиялаб вояга етказиш учун жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини янги усуллар билан ташкил қилиш ва ўтказиш, кўпроқ ўқувчи - ёшларни спорт машғулоти рағбатини оммавий равишда узлуксиз жалб қилишга ва ривожлантиришга қаратилган ҳамда оммавий-спорт тадбирларини ташкил қилишга йўналтирилган.

Шунингдек, ўқувчи-ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантиришда йўл қўйилган камчилик ва нуқсонларни изчилик билан бартараф этишга қаратилган.

Шу сабабли, барча таълим муассасаларида амалга оширишда жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва оммавий спорт ишларини янада ривожлантириш, аҳоли ўртасида жисмоний тарбия ва спорт ҳаракатини кучайтириш, спорт турларининг оммавийлигини оширишда жисмоний тарбия фанининг аҳамияти беқиёс.

Жисмоний тарбия фани узлуксиз таълим тизимининг энг муҳим ва мажбурий қисми бўлиб ҳисобланади, воҳоланки кадрлар тайёрлаш тизимида жисмоний тарбия ва спорт омилини янги поғонага кўтариш бош мақсадимиздир.

Юқорида айтилган қарорлар ва норматив ҳужжатларни ҳаётга тадбиқ этишда Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Ўрта махсус касб-хунар таълими Маркази, Халқ таълими вазирлиги, Ўзбекистон Касаба уюшмалари марказий Кенгаши, “Маҳалла” жамғармаси, ва бошқа ташкилотлар билан ҳамкорликда ўқувчи-ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва соғломлаштириш ишларини ривожлантириш, оммани спортга кенгроқ жалб қилиш ҳамда спорт турларининг оммавийлигини ошириш борасида қатор ишлар амалга оширилиб келмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги, унинг тизимидаги ташкилотлар ва манфаатдор вазирликлар билан ҳамкорликда аҳолининг кенг қатламларини оммавий жисмоний тарбия-спорт ишларига жалб қилиш мақсадида, Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг ҳар йили оммавий-спорт тадбирлари тақвим режаси ишлаб чиқилади ва унга мувофиқ спортнинг кўплаб турлари бўйича туман (шаҳар), вилоят, Республика биринчиликлари, чемпионатлар, халқаро турнирлар, Осиё ўйинлари, Жаҳон биринчиликлари ва чемпионатлари ўтказилиб келинмоқда.

Шу жумладан, мактабгача ёшдаги тарбияланувчилар ўртасида «Соғломжон ва полвонжон», ўқувчи ёшлар ўртасида “Футбол ғунчаси”, “Ёшлик” ва “Футбол келажаги”, “Умид” кубоклари, футбол мактаб-интернати ўқувчилари ўртасида республика биринчиликлари, ўқувчи-ёшлар ўртасида «қувноқ стартлар», «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада», «Шунқорлар» ҳарбий спорт мусобақалари, шунингдек, хотин-қизлар Спартакиадаси, маҳаллаларда “Футболимиз келажаги”, «Маҳалламиз паҳлавонлари», «Соғлом оила» оилавий спорт мусобақалари, Миллий спорт турлари ва халқ ўйинлари бўйича «Алпомиш» ва «Тумарис» фестивали каби тадбирлар ҳамда кўпгина спорт турлари бўйича республика биринчиликлари, чемпионатлари, халқаро турнирлар, Осиё ўйинлари, Жаҳон биринчиликлари ва чемпионатлари сингари спорт тадбирлари кенг оммавий тус олган.

Мазкур спорт мусобақаларини асосий мақсади ўсиб келаётган ёш авлод қалбида спортга муҳаббат туйғуларини камол топтириш, уларни спортда эришган натижаларини намоиш этиш, ёшларда соғлом турмуш тарзи тамойилларини, мустаҳкам ирода, ватанпарварлик ва эл-юртга фидойилик фазилатларини шакллантириш, спорт билан шуғулланиш учун замонавий талаблар даражасидаги шарт-шароитларни яратиш, ёшлар онгида юксак олимпия тамойилларини қарор топтиришдир.

Мазкур жараёнларни самарали бошқаришнинг асосий тамойиллари сифатида қуйидагилар белгиланган:

- узвийлик ва давомийлик;
- мақсадлилиқ ва самарадорлик;
- тармоқ ва худудий имкониятлар асосида ўз-ўзини маблағ билан устувор таъминлаш.

Оммавий спорт ўйинларини дастурий ёндашув асосида бошқаришнинг юқоридаги тизими охир-оқибатда мазкур тадбирларнинг узвийлиги ва давомийлигини таъминлайди.

Юқоридаги йўналишдаги тизимнинг амалга оширилиши бу борадаги вазифаларнинг ижобий ҳал этилишига қуйидагилар таъсир этади:

Биринчидан: «Таълим тўғрисида»ги Қонун ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури, «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонунини доирасида ўқувчи-ёшларни спортга

жалб қилишнинг ягона тизими яратилган, ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжларини таъминлайди.

Иккинчидан: оммавий спорт ҳаракатининг оммавийлигини таъминлаш асосида барча ёшдаги ўқувчи-ёшлар соғлигини тиклаш, жисмоний тарбия ва спортнинг ролини ошириш ва спорт турлари бўйича иқтидорли ёшлардан мамлакат жамоаларини шакллантириш тизими яратилади.

Учинчидан: болалар-ўсмирлар спорт мактаблари, мураббийлар, жисмоний тарбия ўқитувчилари фаолиятини самарали назорат қилиш ва баҳолаш тизимини яратиш таъминланади.

Тўртинчидан: жойлардаги спорт базаларини янада ривожлантириш, мавжуд тизимларни такомиллаштириш, кадрлар савиясини ошириш, соғлом муҳит яратиш имконини беради.

Бешинчидан: кенг миқёсда спорт кийимлари ва анжомларини ишлаб чиқариш тизимларини яратишга, мавжудларини кенгайтиришга ёрдам беради.

Ўқувчи-ёшларни оммавий спорт мусобақаларига кенг жалб қилишда узвийлик ва доимийлик, мақсадлилик ва самарадорлик тамойилларига асосланган.

Ўқувчи-ёшларда соғлом турмуш тарзига интилишини шакллантириш, ёшлар спортини оммавий ривожлантириш тизимини яратиш бўйича қуйидаги чора-тадбирлар ишлаб чиқиш мақсадга мувофиқ бўлади:

1. Оммавий спортни ривожлантириш аввало мактабгача таълим муассасаларида, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида болаларнинг шахсий гигиенаси, бадан тарбия, халқ ўйинлари, «қувноқ стартлар» каби болалар учун белгиланган ўйинлар асосида шакллантирилади;

2. Барча таълим муассасаларида, маҳаллаларда ва аҳоли ўртасида спорт-соғломлаштириш кунини, спорт байрамларини, спартакиадаларни ташкил қилиш ҳамда спортни умумхалқ ҳаракатига айлантириш лозим;

3. Умумий ўрта таълим мактабларида, академик лицей ва касб-хунар коллежларида ва олий ўқув юртларида соғлом турмуш тарзига ўқувчи-ёшларни эҳтиёжини шакллантириш;

4. Жисмоний тарбия ва спортни ташкил этиш тизимини такомиллаштириш;

5. Жисмоний тарбия – соғломлаштириш, оммавий-спорт ишларини ва спортнинг миллий турларини ривожлантириш;

6. Жисмоний тарбия ҳамда спортни илмий-услубий ва тиббий таъминлаш;

7. Жисмоний тарбия ва спорт тизими имкониятларини ривожлантириш;

8. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида маблағ билан таъминлаш тизимини такомиллаштириш, нодавлат секторини ривожлантириш;

9. Оммавий ахборот воситалари ва вақтли матбуотдан самарали фойдаланган ҳолда, оммавий спорт турларини тарғиб ва ташвиқот қилиш;

10. Республика ёшлари ўртасида «Ўзбекистон аҳолисининг жисмоний тайёргарлиги ва саломатлик даражасини белгилаб берувчи «Алпомиш» ва «Барчиной» махсус тестларини амалиётга киритиш;

11. Ёш истикболли спортчиларни тайёрлаш ва уларнинг халқаро мусобақаларда иштирок этишлари учун шарт-шароит яратиш бериш;

12. Жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини оширишга қаратилган илмий-тадқиқот ишларини юксалтириш.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Алпомиш ва Барчиной махсус тестлари. 2000 йил.

2. Керимов Ф.А. «Спортчиларни жисмоний сифатларини аниқлаш услублари» Т-2000 йил.

3. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш.- Т.ЎзДЖТИ, 2005 йил.

4. Халмухамедов Р.Д. Бокс Т- “Lider Press” нашриёти, 2008 й.



5. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. – Т: Абу Али Ибн Сино, 2002 й.

6. Юнусов Ю. «Жисмоний тарбия назарияси ва услубиёти» Тошкент 2005

7. М.Ж.Абдуллаев. Енгил атлетика “Тўсиқлар оша югурувчиларни умумий, махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш ва ўргатиш услубиёти” ўқув қўлланма Бухоро 2013 йил

## **ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ, УЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ КўПРОҚ БАРҚАРОР КўРСАТКИЧЛАРИНИ ТАНЛАБ ОЛИШ**

*Тошов М.Х., ўқитувчи, Мўминов Ф.И., магистрант,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Жисмоний ривожланишнинг характери ва асосий жисмоний сифатларнинг даражаси, шунингдек ўсмирлар организмнинг мослашиш реакцияларининг ўзига хос хусусиятлари ва уларнинг ёшининг биологик қонуниятлари билан боғланади.

Бу планда ўсмирларнинг биологик ёшига шуғулланиш жараёнини кўпроқ асосланган индивидуаллаштириш учун шуғулланиш таъсирининг ҳажми ва йўналишини регламентлаш имконини берадиган критерий сифатида қаралади.

Фақатгина шуғулланиш юкламаларининг ўсмирлар организмнинг функционал имкониятларига қатъий мос келишигина бир томондан, организмнинг ривожланишида мумкин бўлган кераксиз четлашишларни истисно қилиш, бошқа томонлама эса – резервни тайёрлаш самарадорлигини ошириш имконини беради.

14-15 ёшли ёш футболчиларни тадқиқ қилиш давомида [132]тананинг узунлиги, тананинг оғирлиги, кўкрак қафасининг айланаси, ўпканинг ҳаётий сиғими, 15 м га югуриш вақти, юқорига сакраш, 180 м га моксимон югуриш вақти, кислородни максимал истеъмол қилиш, кислород пульсининг ортиши ( $O_2$ =пульс), ўпка вентиляциясининг ортиши каби кўрсаткичларнинг ўсиш суръатлари ўрганилган. Муаллифлар шундай хулосага келганки, ўсиш суръатлари ўсмир футболчиларнинг биологик ёшининг уларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний ва функционал тайёргарлиги кўрсаткичларига жипс боғлиқлигини акс эттиради.

Улар шуғулланиш жараёнининг самарадорлигини оширишни болаларнинг ривожланишининг ёш ва индивидуал ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиш билан (битта ёш гуруҳи доирасида) турлича йўналтирилган тайёрлаш воситаларининг рационал нисбатларида кўрадилар.

Муаллифлар ўсмирларни қуйидаги гуруҳларга ажратишни ва ҳар бир гуруҳ учун кўрсаткичлардаги силжишларни алоҳида таҳлил қилишни тавсия қилади: 1) «орқада қолаётганлар» (индивидуал ривожланишнинг ретардацияланган типи); 2) «ўртача» ва «илгарилаб кетувчилар» (индивидуал ривожланишнинг акселерацияланган типи).

В.Н.Шамардин [153]шундай хулосага келганки, ёш футболчиларнинг шуғулланиш юкмасининг катталиги уларнинг организмнинг функционал ҳолатига мос келиши лозим. Муаллиф ҳафталик микроциклларда шуғулланиш жараёнини қуйидаги жиҳатлар бўйича рационаллаштиришни таклиф қилади: ҳафталик микроцикл организмнинг функционал имкониятларини вақтинчалик пасайтирадиган катта юкламали, шуғулланиш самарасини мустаҳкамлайдиган ўртача юкламали ва қайта тикланишга кўмаклашувчи ҳамда келгусида юкламаларни ошириш учун базани яратувчи кичик юкламали машғулотлардан ташкил топиши лозим. Ҳафталик микроцикл давомида 2-3 та катта юкламали, 4-5 та ўртача юкламали ва 3-4 та кичик юкламали машғулотларни ўтказиш тавсия қилинади.

Адабиётларни таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, алоҳида ҳаракатланиш қобилиятлари гетерохрон тарзда ривожланади – улар бир-биридан тезлаштирилган ривожланиш даврлари ва максимал ўсишларнинг “пик” ёш рамкалари билан фарқ қилади. Бу жисмоний юкламалар ёрдамида ёш спортчиларнинг ўсиш ва ривожланиш жараёнига мақсадли йўналтирилган таъсир кўрсатиш учун олд йўлланмаларни яратади. Аэроб унумдорлик, бўғимларнинг

ҳаракатчанлиги, тезкорлик, максимал куч, куч чидамлилиги, тезлик-куч сифатлари ва ҳоказоларнинг ривожланишига танланма таъсир кўрсатиш учун оптимал ёш даврларини ажратиш имконияти пайдо бўлади. «Сенситив» (сезувчан) даврлар назариясига мувофиқ, алоҳида ҳаракатланиш сифатларини ўстиришга мақсадли йўналтирилган шуғулланишдан энг катта самарани уларнинг табиий кўпроқ шиддатли ўсиш даврларида кутиш лозим бўлади. Жисмоний ривожланиш, жисмоний сифатларнинг динамикаси, ҳаракатланиш сифатлари ва махсус иш қобилиятининг таркибий қисмларини урғу берилган ривожлантириш учун оптимал ёш даврлари ўғил болалар учун 8 ёшдан 17 ёшгача бўлган давр бўлиб ҳисобланади.

Спортнинг кўпгина турлари учун дастлабки спорт тайёргарлигини бошлаш учун оптимал ёш 8-12 ёшни, босқичнинг давомийлиги 1-2 йилни ташкил қилади. Чуқурлаштирилган ихтисослашиш босқичида, 14-15 ёшда қувват ва анаэроб гликолиз сиғимининг тезкор ортиши содир бўлади. 15 ёшга келиб максимал куч ва тезкор-куч қобилиятларининг ривожланиши билан параллел тарзда алақат анаэроб имкониятларни ривожлантириш учун қулай олд йўлланмалар таркиб топади. Куч чидамлилиги 16 ёшдан бошлаб ошади.

1 жадвал

**8 ёшдан 17 ёшгача бўлган даврда жисмоний ривожланиш, жисмоний сифатларнинг динамикаси, ҳаракатланиш қобилиятлари ва махсус иш қобилиятининг таркибий қисмларини урғу берилган ривожлантириш учун оптимал ёш даврлари**

Кўрсаткичлар	Ёш даврлари								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Тананинг узунлиги		Ў	Ю	ЖЮ	ЖЮ	Ю	Ў		
Тананинг оғирлиги				Ў	Ю	ЖЮ	Ю	Ю	
Ўпканинг ҳаётий сиғими				Ў	Ю	ЖЮ	Ю	Ю	Ў
Кислородни максимал истеъмол қилиш				Ў	Ю	ЖЮ	ЖЮ	Ю	Ў
Мувофиқлаштириш қобилиятлари	Ў	Ю	Ю	Ю	Ў				
Бўғимларнинг ҳаракатчанлиги	Ю	Ю	Ю	Ю	Ў				
Базавий бардошлилик (ПАНО даражасида)	Ў	Ю	Ю	Ю	Ю	Ў			
Базавий бардошлилик (КМИ даражасида)			Ў	Ю	ЖЮ	Ю	Ў		
Анаэроб-гликолитик қобилиятлар				Ў	Ю	Ю	Ю	Ў	
Тезкор сифатлари	Ў	Ў	Ў	Ў	Ю	Ю	Ю		
Тезкорлик	ЖЮ	Ю	ЖЮ			Ю		Ў	
Абсолют (мутлақ) куч	Ю		ЖЮ	Ю					ЖЮ
Максимал куч				Ў	Ю	Ю	Ю		
Умумий куч чидамлилиги	Ў	Ў	Ю	Ю	Ю	Ў	Ў		
Махсус куч чидамлилиги				Ў	Ю	Ю	Ю	Ў	
Тезлик-куч сифатлари			Ў	Ю	ЖЮ	Ў			

*Шартли белгилашлар: Табиий ўсиш суръатлари: Ў – ўртача, Ю – юқори, ЖЮ – жуда юқори.*

Ёш футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш учун бир қатор назорат нормативлари мавжуд. Биз «Тест-ретест» услуги бўйича бу тестларнинг барқарорлигини тадқиқ қилдик (Спортивная метрология: Дарслик, 1982 й).

13, 14, 15, 16, 17 ёш гуруҳлари учун бу тестларнинг барқарорлиги 2 жадвалда келтирилган.

**13-17 ёшли ёш футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш  
тестларининг барқарорлик коэффициентларининг қийматлари**

№	Тестнинг номи	Барқарорлик коэффициентларининг қиймати – Кб				
		13 ёш	14 ёш	15 ёш	16 ёш	17 ёш
1.	30 м га югуриш вақти	0,926	0,938	0,952	0,956	0,968
2.	400 м га югуриш вақти	0,892	0,896	0,904	0,912	0,914
3.	Жойидан туриб узунликка сакраш	0,886	0,910	0,908	0,920	0,924
4.	3000 м га югуриш вақти	0,820	0,842	0,892	0,912	0,926
5.	Тўпни олиб юриш билан 30 м га югуриш вақти	0,812	0,830	0,854	0,861	0,866
6.	Тўпни олиб юриш билан 5x30 м га югуриш вақти	0,846	0,858	0,882	0,904	0,912
7.	Оёқ билан тўпга узоққа зарба бериш (ўнг/чап)	0,796	0,806	0,810	0,812	0,822
8.	Оёқ билан тўпга аниқликка зарба бериш (ўнг/чап)	0,766	0,780	0,792	0,798	0,812
9.	Тўпни олиб юриш, устунларни алдаб ўтиш ва дарвозага зарба бериш	0,814	0,826	0,822	0,836	0,842

Барқарорлик коэффициентларининг қийматларини аниқлаш шуни кўрсатадики, бу тестларнинг барчаси етарлича барқарор ва  $K_b > 0,75$  дан кам бўлмаган барқарорлик коэффициенти қийматларига эга.

Энг катта барқарорлик коэффициенти 30 м га югуриш ва 400 м га югуриш каби югуриш тестлари, шунингдек жойидан туриб узунликка сакраш тестида қайд қилинган. Тўп билан ишлаш техникаси – ўнг ва чап оёқ билан тўпга узоққа ва аниқликка зарба бериш тестлари энг кичик коэффициентга эга. Шуни қайд қилиш лозимки, футболчининг ёши қанчалик катта бўлса, барқарорлик коэффициенти шунчалик юқори бўлади.

Хулоса қилиб айтганда уларнинг барчасини ёш футболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш учун тавсия қилиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Алпомиш ва Барчиной махсус тестлари. 2000 йил.
2. Сучилин А.А. Экспериментальное обоснование программы начального обучения юных футболистов. // Подготовка юных футболистов. Волгоград: ВГИФК., 1978., с22-30.
3. Шестаков М.М. Футбол: Структура и критерий эффективности индивидуальной соревновательной деятельности игроков разных амплуа. / Учебно-методические пособие. Краснодар, 1994, с27.

## **ТУРЛИ ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА САКРОВЧАНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ДИНАМИКАСИ**

*Дўстов Б.А., катта ўқитувчи, Усмонов Ш.Х., магистрант,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Волейбол тўғарақлари, волейбол клублари ва терма жамоаларга мувофиқ номзодларни танлов асосида қабул қилишда ҳамда ўқув-тренировка машғулотларини ўтказиш давомида мутахассис-тренерлар сакраш қобилияти, сакровчанлик ва сакраш чидамлилиги каби жисмоний сифатларга алоҳида эътибор қаратишади. Лекин барча тренерлар ҳам ушбу қобилият ва сифатларни ривожлантиришда доимо самарали машқлардан фойдалана бермайди ва уларни шаклланиш (ўсиш) динамикасини мувофиқ тестлар ёрдамида баҳолаб беришни жиддий масала сифатида қабул қилинмайди. Ваҳоланки, сакраш кўникмаларига ўргатиш, сакровчанлик ва сакраш чидамлилигини ривожлантиришда мақсадли машқларни танлаш, ушбу сифатларни ривожланиш динамикасини мунтазам назорат қилиб бориш (баҳолаб бориш) мазкур жараёни самарали ташкил қилиш имкониятини яратади.

Ана шу долзарб муаммоларни эътиборга олган ҳолда биз турли ёш ва спорт тайёргарлигига эга волейболчилар устида бир қатор тадқиқотлар уюштирдик.

Тадқиқотга волейбол билан 2 йил давомида шуғулланган 24 нафар 19-21 ёшли ўғил ва қиз болалар иштирок этди.

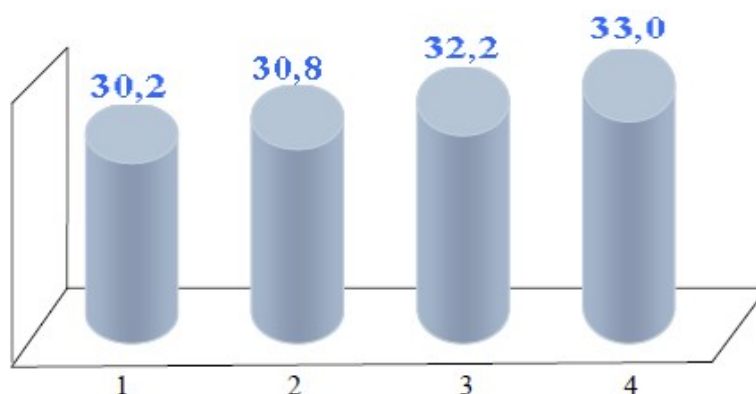
Ўтказилган тадқиқот натижаларидан шу нарса кўзга ташландики, тадқиқот объекти бўлган барча волейболчилар билан олиб борилаётган одатдаги анъанавий машғулотлар ва уларда қўлланилаётган сакраш машқлари сакровчанлик ҳамда сакраш чидамкорлигини шуғулланувчилар ёши ва спорт тайёргарлигига нисбатан етарли эмаслигидан дарак беради. Чунончи, мактаб волейбол тўғарагида 2 йил давомида шуғулланиб келган 19-21 ёшли ўғил болаларда жойдан вертикал сакраш баландлиги 2019 йил сентябр ойининг бошида ўртача  $30,2 \pm 2,24$  см., ни этган бўлса, орадан сал кам 4 ойдан сўнг (декабрнинг боши)  $30,8 \pm 2,26$  см., яна орадан 3 ой ўтганда –  $32,2 \pm 2,38$  см. (2019 йил, ноябр), яна 3 ойдан сўнг  $33,0 \pm 2,41$  см. гача ортди ҳалос (3 жадвал). Кўриниб турибдики, деярли 1 йил давомида олиб борилган анъанавий машғулотлар давомида сакровчанлик ва сакраш чидамкорлигини ифодаловчи кўрсаткичларни ўсиш суръати жуда суст борган (20 расм). Ю.Д.Железняк (1998, 2002) ва Л.Р.Айрапетъянц, А.А.Пулатов (2012) ларнинг маълумотларига қараганда 2-3 йил давомида волейбол билан шуғулланган 19-21 ёшли болаларда вертикал сакраш баландлиги 40-42 см., атрофида бўлиши лозим экан ёки ўртача 41,4 см. га тенг бўлиши керак. Демак, мазкур тадқиқот иштирокчилари бўлмиш 19-21 ёшли волейболчиларда қайд этилган сакровчанлик даражаси талабга жавоб бермайди – деб таъкидлаш мумкин.

Югуриб келиб вертикал сакраш баландлиги тадқиқот ўтазилган даврларга мувофиқ равишда  $32,6 \pm 2,44$  см.,  $33,2 \pm 2,34$  см.,  $34,5 \pm 3,02$  см.,  $36,4 \pm 3,14$  см. ни ташкил этди. Афсуски, қайд этилган бундай кўрсаткичлар таққосланадиган бўлса, жойдан сакраш ва югуриб келиб сакраш баландлиги ўртасида тахминан 2-3 см. билан фарқ 8-2 см.ни, катта ёшли малакали волейболчиларда эса 20-30 см.гача бўлиши мумкин. Юқорида келтирилган манбааларда 13-14 ёшли волейболчиларда югуриб келиб вертикал сакраш баландлиги 50 см. атрофида қайд этилган.

### 3 жадвал

Волейбол билан 2 йил шуғулланган 19-21 ёшли волейболчиларда сакровчанликни ривожланиш динамикаси ( $n=24$ ), ( $\bar{x} \pm \sigma$ ).

Тестлар	2019 йил сентябр	2019 йил октябрь	2019 йил ноябр	2019 йил декабр
Жойдан вертикал сакраш (см.)	$30,2 \pm 2,24$	$30,8 \pm 2,26$	$32,2 \pm 2,38$	$33,0 \pm 2,41$
Югуриб келиб вертикал сакраш (см.)	$32,6 \pm 2,44$	$33,2 \pm 2,34$	$34,5 \pm 3,02$	$36,4 \pm 3,14$
Юқорига кўтарилган қўлдан 25 см. баландда осилган т/тўпга максимал марта сакраб қўл текказиш (марта)	$6,34 \pm 0,44$	$6,88 \pm 0,48$	$7,38 \pm 0,74$	$9,66 \pm 0,82$



Изоҳ; 1-2019 йил, сентябрь; 2-2019 йил, октябрь; 3-2019 йил, ноябр; 4-2019 йил, декабр  
Расм 1. 13-14 ёшли волейболчиларда жойдан вертикал сакраш баландлигининг ўсиш динамикаси.

Маълумки, бугунги волейбол машғулотлари 2-3 соатни, мусобақа ўйинлари эса 1-2 соатгача давом этади. Агар мусобақа цикларида ўтказиладиган машғулот ва мусобақа

ўйинлари эътиборга олинадиган бўлса, волейболчилар учун нафақат юксак сакровчанлик, балки сакраш чидамкорлиги ҳам ўта муҳим эканлиги аён бўлади.

Тадқиқотимизда иштирок этган 19-21 ёшли волейболчиларда сакраш чидамкорлигини ифодаловчи кўрсаткич – юқорига ўтарилган кўлдан 25 см. баландда осилган тўлдирма тўпга максимал марта сакраш сони  $6,34 \pm 0,44$  (2019 йил, сентябрь),  $6,88 \pm 0,48$  (2019 йил, октябрь),  $7,38 \pm 0,74$  (2019 йил, ноябр),  $9,66 \pm 0,82$  (2019 йил, декабрь) мартани ташкил этди. Ушбу ўртача кўрсаткичлар шу ёшдаги волейболчи болалар учун етарлими ёки йўқми? – деган савол туғилади. Агар замонавий волейболда деярли барча ўйин усуллари сакраб ижро этилиши ҳисобга олинса, албатта, бундай сакраш чидамкорлигини етарли деб бўлмайди. Афсуски, айнан биз кўллаган тест орқали сакраш чидамкорлигини баҳолаш натижалари расмий манбааларда келтирилмаган.

## **18-20 ЁШЛИ ҚИЗЛАР БИЛАН ЎТКАЗИЛГАН АНКЕТА СЎРОВНОМА ТАҲЛИЛИ**

*Юлдашев А.А., ўқитувчи, Тўраева З.М., магистрант,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

Ўзбекистон Республикасида соғломлаштирувчи аэробикани ривожлантириш муаммолари ҳақида чуқур тасаввурга эга бўлиш мақсадида, аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари билан шуғулланувчилар орасида анкета сўровномаси ўтказилди

Сўровномада 80 та 15 дан 65 гача ёшдаги шуғулланувчилар ( қизлар ва аёллар) катнашдилар. 40 та Гармония Элит спорт клубида шуғулланувчилар ва худди шунча (40та) 60 Тиббиёт коллежда шуғулланувчи қизлар катнашдилар.

Анкета 14та саволдан тузилган. Анкета сўровномаси давомида кўйидаги саволар ечилди.

1. Қизлар ва аёлни соғломлаштирувчи аэробика машғулотларига нисбатан муносабатини аниқлаш.

2. Турли ёш гуруҳлари орасида энг афзал соғломлаштирувчи аэробика турларини аниқлаш.

3. Ўрганилаётган муаммо бўйича олинган натижаларни адабиёт маълумотлари билан таққослаш.

Жавоб таҳлиллари спорт клубларида аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари билан шуғулланувчиларнинг кўпчилиги-бу 30 ёшдан ошган аёллар (60%), шейпинг марказларида эса 25 ёшгача (75%) бўлган қизлар ташкил қилишини кўрсатади.

Сўралганларнинг ярмидан зиёди (60%) ўз спорт клубларида аэробика билан ҳафтада 3 марта 60 дақиқадан, шейпинг марказида эса (45%) ҳафтада 2 ва 3 марта шуғулланадилар.

Маълумки, соғломлаштирувчи аэробика билан шуғулланиш, шуғулланувчилар организмига ҳар томонлама таъсир кўрсатади (6,53,58,68).

Соғломлаштиришнинг бу тури билан шуғулланувчилар турли мақсадларни кўзлайдилар. Уларнинг 45% жисмоний тайёргарликни яхшилаш учун шуғуллансалар, 25% хушбичим бўлиш учун, 12% эса саломатликни мустаҳкамлаш учун шуғулланадилар.

Аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари бўйича машғулотларнинг таъсири борасидаги саволга, катнашчиларнинг (55%) ярмидан кўпи жисмоний тайёргарликни оширишга йўналтирилган аэробика билан шуғулланишни афзал эканлигини билдирганлар.

Адабиёт маълумотлари бўйича (Е.Панкратова 1999, Ж.К.Холодов, В.С.Сайкина 2004 ва бошқа) 200 ортиқ аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари мавжуд бўлиб, афсуски сўралганларнинг кўпчилиги аэроб машғулот йўналишлари билан таниш эмаслар. Степ, фитбол сайкл, слайд каби турларини сўралганларнинг 87,5% жавобларда кўрсатганлар, а-бокс, йога, пилатес, калланетика каби ноананавий тизимлар жуда кам тарқалган бўлишига қарамай иштирокчмларнинг 31% шу жавобни белгилаганлар.

“Қайси тур билан шуғулланишни хоҳлайсиз?” деган савол берилганида эса, албатта фикрлар бўлинди. Демак, сўралганларнинг ярми (50%) рақс турлари билан (латино, фанк,

хип-хоп ва бошқалар) шуғулланишни худди шунчаси куч турлари (степ, аква аэробика ва бошқалар) билан шуғулланиш истагида эканлигини билдирдилар.

Қизлар аэробика машғулоти билан бир қаторда кўшимча жисмоний фаоллик турларининг бошқа турлари билан ҳам шуғулланишни хоҳлашларини билдирдилар. Шейпинг-маркази шуғулланувчилари 55% сузиш билан, спорт клуб шуғулланувчилари эса (18%) сузиш, югуриш ва куч тренингни танлаганлар.

Жисмоний фаоллик турларининг аҳамияти ҳақидаги саволга, сўралганларнинг 55% биринчи ўринга шейпинг қўйганлар. Иккинчи ўрин-36,5% югуриш, юриш, сузиш, спорт клуби шуғулланувчилари эса иккинчи ўринга рақс аэробикаси (31%) учинчи ўринга барча сўралганлар стретчинг (18%дан) қўйганлар.

Маълумки, аэробика машғулотида куч, кордио машқлар ва чўзилишга машқлар бажарилиши мажбурий ҳисобланади. Жавоблар таҳлили шуни кўрсатдики, қизлар ва аёлларнинг кўпчилиги (81%) мушакларни чўзиш машқларини бироз камчилиги (68%) куч машқларини, кордио машқларни эса сўралганларнинг 31% гина катта иштиёқ билан бажаришларини кўрсатди.

Шуниси қизиқарлики, барча шуғулланувчилар аэробика ҳақидаги маълумотлар билан қизиқадилар. Демак сўралганларнинг ярми (50) телевидения орқали, ахборот оладилар, 31% журналлардан фойдаланади, қолганлар - 19% интернет хизматидан фойдаланишларини маълум қилганлар.

Сўралганларнинг кўпчилиги (87%) бир йилдан ортиқ аэробика билан шуғулланганлик тажрибасига эгадирлар.

Аэробика билан шуғулланувчилари орасида ўтказилга анкета сўровномалардан ҳулоса килиб, куйидагиларни аниқладик.

1. Барча сўралганлар орасида соғломлаштиривчи аэробика турларига бўлган муносабат ижобий эканлиги аниқланди. Лекин, аэробика билан шуғулланувчиларнинг катта фоизини 30 ёшдан ошган аёллар ташкил қилади.

2. Аэробиканинг соғломлаштирувчи турлари билан шуғулланувчиларнинг катта қисми улар ўзлари билган турларни танладилар. Ёшидан қатъий назар, кўпчилик аёллар рақс аэробика, шейпинг, куч тренинг ва стретчингни танлаганлар.

#### Анкета сўровноманинг таҳлилий натижаси

№	Саволарнинг мазмуни.	Жавобларни тақсимлаш
1	Сиз “Аэробика” билан шуғулланасизми (шейпинг)	100%
2	Агар сиз доимий шуғулланаётган бўлсангиз?	
	А) ҳафтада 2 мартадан 40-60 дақиқа	35%
	В) ҳафтада 3 мартадан 60 дақиқа	45%
	С) ҳафтада 3 мартадан 60-90 дақиқа	20%
3	Сиз қайерда шуғулланасиз?	
	А) спорт залда	75%
	В) уйда	25%
	С) стадионда	--
4	Аэробика билан шуғулланишдан ўзизга қандай мақсад қўйдингиз?	
	А) имкони борича озиш	15%
	В) ёқимли бўлиш	45%
	С) қадди-коматни яхшилаш	15%
	Д) жисмоний сифатларни ривожлантириш	10%
	Е) бошқа фикрлар	15%
5	Пастда кўрсатилган аэроб йўналиши бўйича машғулоти қайи бири сизга маълум?	
	А) аэробика (кардио, фанк, хип-хоп ва бошқа)	45%
	В) буюм билан аэробика (степ, фитбол ва бошқа)	35%
	С) ноананавий тизим (йога, а-бокс ва бошқа)	10%
	Д) бошқа тизимни ёзинг	

## **БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИДА ПЕДАГОГИК МАДАНИЯТНИ ШАКЛЛАНТИРИШ**

**Сатторов А.Э., (PhD), ўқитувчи, Фатуллаев А.Н., магистрант,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон**

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳоли кенг қатламини спорт билан шуғулланишга ва соғлом турмуш тарзини юритишга жалб этиш, жисмонан соғлом авлодни тарбиялаш, спорт индустрияси ва инфратузилмасини ривожлантириш, мамлакатимизнинг халқаро спорт майдонларидаги ютуқларини тарғиб қилиш ва унинг кенг эътироф этилишига қаратилган ягона давлат сиёсатини амалга ошириш бугунги куннинг долзар муаммоларидан бири ҳисобланади. Бу ўз навбатида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини оширишни ташкил этиш, жисмоний тарбия-соғломлаштириш ҳамда спорт ташкилотларини, таълим ва спорт-таълим муассасаларини юқори малакали спорт мураббийлари ва бошқа спорт мутахассислари билан таъминлаш олий ўқув юртларига айниқса жисмоний маданият ўқитувчиларига (мутахассисларига) катта масъулият юкламоқда.

Педагогика олий ўқув юртлари, факультетлар, кафедралар, кураторлар, муаллимлар, айниқса, гуманитар фанлари ўқитувчилари фаолиятида талабалар билан олиб бориладиган ўқув-тарбиявий ишларнинг режалаштирилишига мувофиқ бўлғуси ўқитувчиларда касбий маданият, шу жумладан, жисмоний маданиятнинг шакллантирилиши, талабалар билан ўтказиладиган ўқув, шунингдек, аудиториядан ташқариги ишларда амалга оширилмоқда, аммо кўп ҳолларда вақти-вақти билан ва онда-сонда. Жумладан, жисмоний маданият кафедраларида қатор салбий ҳолатлар аниқланган:

-педагогика олий ўқув юртларида бўлғуси (физкультура), жисмоний маданият ўқитувчиларининг касбий маданиятининг шакллантирилиши ўқув-тарбиявий режаларга номувофиқ равишда амалга оширилмоқда;

-ўқув жараёни бўлғуси педагогнинг педагогик маданиятини шакллантиришнинг ҳал қилувчи омили даражасига кўтарилмаган;

-бу жиҳатдан ўқитувчиларнинг ҳаракатлари ҳар доим ҳам мувофиқлаштирилмайди;

- талабаларнинг педагогик маданиятини шакллантиришда педагогика фанлари имкониятларидан тўлиқ фойдаланилмаёттир;

-бу жараёнда тизимлилик мавжуд эмас, агарда у бўлган тақдирда ҳам унда ўқув-тарбиявий жараённинг тузилиш ва мазмунининг энг муҳим компонентлари кўзда тутилмаган;

- бўлғуси (физкультура), жисмоний маданият ўқитувчиларида касбий маданиятни шакллантириш бўйича уринишлар мавжуд бўлса-да, унда эмоционал, когнитив, мотивацион, фаолиятли, коммуникатив компонентлардан педагогик жиҳатдан самарасиз фойдаланилиш ҳолатлари кузатилади; педагогик маданият – (физкультура), жисмоний маданият ўқитувчисининг ўз тарбияланувчилари билан мулоқот маданиятида ўзига хослиги ва хусусиятлари кўзга ташланмаяпти.

II. Ўқитувчилар, бўлғуси (физкультура), жисмоний маданият ўқитувчисининг касбий маданияти, унинг мезонлари тўғрисида аниқ тасаввурга эга эмаслар;

-профессор-ўқитувчилар бўлғуси физкультура, жисмоний маданият ўқитувчисининг тайёргарлиги, ўқитувчининг педагогик техникаси, муайян ўқув ва тарбиявий ишининг методларига эга бўлишига эътиборини қаратадилар, аммо бўлғуси ўқитувчининг коммуникатив маданияти, ўзига хослиги ва хусусиятларига эса, жумладан, “жисмоний маданият: спорт – эстетика – этика” контекстида, кечириб бўлмас даражада кам, яъни йўл-йўлакай ва онда-сонда эътибор берадилар;

-ушбу муаммо бўйича методологик, назарий-педагогик ва амалий-методик ва махсус адабиётлар мавжуд эмас.

Шунга қарамасдан, “жисмоний тарбия” ўқитувчилари бўлғуси ўқитувчиларда касбий маданиятни шакллантиришга ҳаракат қилмоқдалар: энг қулай педагогик ёндашувлар, технологиялар, ўз методикасини изламоқдалар. Аммо, бу ташаббусларда қатор назарий-

педагогик ва амалий хатоликларга ҳам йўл қўйилмоқда. Жумладан, энг типик методологик, психологик-педагогик, назарий-педагогик ва методик “камчиликлар” аниқланган, булар:

-бўлғуси физкультура, жисмоний маданият ўқитувчиларида касбий маданият – мулоқотни шакллантиришнинг долзарблигини етарли даражада англаб олинмасликлари;

-физкультура, жисмоний маданият, унинг компонентлари, касбий маданиятдаги роли ва аҳамияти тўғрисидаги нотўғри тасаввурлар;

-айнан, бўлғуси физкультура, жисмоний маданият ўқитувчисининг педагогик маданияти мезонларини билмасликлари;

-мулоқот (педагогик) назарияси, коммуникатив тушунчалар, тасаввурлар ва тоифалар соҳасидаги билимларнинг чегараланганлиги;

-физкультура, жисмоний маданият бўйича ўқув ва дарсдан ташқари машғулотлар мазмунининг янгиланмаслиги; такомиллаштирилмаслиги, замонавийлаштирилмаганлиги [(физкультура, жисмоний маданият ўқитувчисининг коммуникатив ўзига хослиги ва хусусиятлари нуқтаи назаридан келиб чиққан ҳолда)];

-бўлғуси физкультура, жисмоний маданият ўқитувчиларида касбий маданиятни шакллантириш, келажакдаги педагогик фаолиятида унинг “амалга оширилиши” бўйича илмий асосланган тизим, мазмуний асос, янги, энг мақбул шакл, янги технологияларининг тақдироти, муаллифлик метод, инновацион усул ва воситаларнинг мавжуд эмаслиги;

-физкультура, жисмоний маданият ўқитувчиларида касбий маданиятни шакллантириш бўйича аудиториядан ташқариги ишлар гоҳида ўтказилади ва, афсуски, бунда ҳам педагогик жиҳатдан компетентли эмас;

-касбий маданиятнинг коммуникатив имкониятларидан, шу жумладан, кўрсатилган кадрятлар контекстида фойдаланилмаётир; у физкультура, жисмоний маданият ўқитувчисининг келгуси фаолиятида режалаштирилмаган;

-талабалар – бўлғуси жисмоний маданият ўқитувчиларининг “ўз” касбий маданиятини мустақил такомиллаштиришга қаратилган йўналишлар мавжуд эмас.

Педагогика олий ўқув юртлари ўқитувчилари, энг аввало, “жисмоний тарбия фанлар” бўйича замонавийлаштирилган дастурлар, зарурий ўқув қўлланмалар, методикалар, тавсиялар, маърузалар ишланмалари билан таъминланмаган; физкультура, жисмоний маданият ўқитувчисининг касбий маданиятини такомиллаштирадиган аудиториядан ташқари ишлар дастурлари мавжуд эмас. Шунингдек, аудиториядан ташқари ишлар етарли даражада нуфузга эга эмас ва раҳбариятнинг диққат-этиборига тушмаган.

Буларнинг натижасида бўлғуси физкультура, жисмоний маданият ўқитувчиларининг педагогик маданияти етарли даражада эмасдир.

Шундай қилиб, бўлғуси физкультура, жисмоний маданият ўқитувчиларида касбий маданиятни шакллантириш муаммоси педагогика олий ўқув юртлари амалиётида, ўқув жараёни ва аудиторияданташқаридаги ишларда мавжуд, бироқ ҳозирги вақтгача унга етарлича урғу берилмай келинмоқда. Ўқитувчилар, айниқса, спорт соҳасида, муайян амалий ёрдамга муҳтождирлар. Гарчи, жисмоний маданият ўқитувчисининг педагогик маданиятини (санъати ва ижоди, умумпедагогик компетенцияси) физкультура, жисмоний маданият – унинг энг муҳим компоненти бўлган спорт, унинг тарихи, эстетикаси ва этикасини атрофлича ўрганмасдан шакллантириш мумкин эмас.

Бўлғуси физкультура, жисмоний маданият ўқитувчиси касбий маданиятининг шакллантирилиши, унинг касбий-шахсий ва махсусихтисослиги шаклланиши билан чамбарчас боғлиқ бўлиши ва педагогик таълим тизимида педагогик-статусли ўринга эга бўлиши лозим.

Бўлғуси физкультура, жисмоний маданият ўқитувчиларида касбий маданият, энг аввало, коммуникатив маданиятни ва, айниқса, аудиториядан ташқари машғулотларда фаол шакллантириш муаммосини ечишнинг методологияси, замонавийлашган мазмуни, педагогик ва технологик асослари зарур.



# VIII



## СОҒЛИГИНИНГ ҲОЛАТИДА НУҚСОНИ БЎЛГАН ШАХСЛАР БИЛАН АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ

### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

### ORGANIZATION AND METHODOLOGY OF CONDUCTING CLASSES ON ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS WITH PEOPLE WITH HEALTH DEVIATIONS

УДК 796.01

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

*Палибаева З.Х., старший преподаватель,  
Государственная консерватория Узбекистана, Узбекистан, г. Ташкент*

*Аннотация.* В настоящее время, ввиду своей перспективности и значимости, актуально применение подхода, основанного на целенаправленной, осознанной регуляции психоэмоционального состояния спортсменов в процессе тренировок. В статье рассматриваются вопросы разработки комплекса физкультурно-спортивных упражнений, основанного на таком подходе (психофизической тренировки) в сфере адаптивной физической культуры и спорта, являющейся наиболее показательной, для такого подхода.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура и спорт, спортивная медицина, тренировочный процесс, нейрофизиология, психоэмоциональное состояние, психофизическая тренировка, параолимпийский спорт.

**Введение.** Современный образ жизни характеризуется уменьшением двигательной активности населения, что отражается как на физическом состоянии людей, так и на их психическом здоровье. Здоровье каждого гражданина, гармоничное развитие личности должно стать повседневной заботой современного государства и основой его государственной политики. Важнейшую роль в этом процессе играет развитие физической культуры и спорта. Влияние этих тенденций нашли отражение и в нашей республике. Президент Республики Узбекистана Ш.М. Мирзиёев предложил 19 марта 2019 года, проект "Пять инициатив", который всесторонне и успешно реализуется в жизнь. Одна из этих инициатив - физическая закалка молодежи, создание необходимых условий для проявления ею своих способностей в спорте, что предусматривает широкое привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом [1].

Составной частью этих преобразований является и развитие адаптивной физической культуры и спорта, которые дают возможность лицам с ограниченными возможностями. Это помогают их адаптации и социализации, позволяя им вносить свой личный вклад в социальное развитие общества становясь его субъектом, а не просто пассивным объектом. В нашей республике приняты соответствующие законодательные акты, для всесторонней поддержки лиц с ограниченными возможностями [2].

В современных подходах к построению процесса занятий физической культурой и спортом всё большая роль отводится социальным и психологическим факторам, направленной регуляции психоэмоционального состояния спортсменов. Получает развитие методология комплексной физкультурно-спортивной технологии, основанной на таком подходе - психофизическая тренировка. В настоящее время разработаны только общие рекомендации по созданию проведению занятий по такой методике.

В соответствии с этим, актуальны исследования в области методологии психофизической тренировки, создания комплексов упражнений для адаптивной физической культуры и спорта на базе методик психофизической тренировки.

**Цель исследования.** Важным вопросом эффективности организации занятий в адаптивной физической культуре и спорте является адаптация методов и практик общей физической культуры и спорта в соответствии специфическим особенностям двигательной деятельности у лиц с ограниченными возможностями [3].

Новизна и перспективность методов психофизической тренировки, определяет необходимость в разработке, исследовании и оценке эффективности их применения на практике. Поскольку эти методики незавершённые и не всегда приемлемы в работе с лицами с ограниченными возможностями, была поставлена задача:

разработать комплекс упражнений, который был бы наиболее доступен, эффективен и эмоционально ориентирован, который представлял бы собой единую систему специально подобранных физических упражнений, совмещённую со средствами психоэмоциональной регуляции и осознанным управлением состоянием всего организма, настроением и эмоциями.

**Методы исследования.** На основе теоретического анализа и обобщения рассмотреть основные виды физических упражнений. Следует отобрать и объединить наиболее подходящие упражнения из современных оздоровительных и адаптивных методик, таких как аэробика, шейпинг, пилатес, стретчинг. Важной особенностью психофизической тренировки, является использование большого набора последовательно выполняемых упражнений, с целью обеспечить тело нагрузкой, адаптируясь к которой оно изменяется. Подбор и чередование упражнений, интенсивности их выполнения должны обеспечивать всестороннее развитие как тела, так и сознания, с целью обеспечить интересность и привлекательность занятий и тренировок, которые приведут к повышению их эффективности и закреплению потребности в них.

Упражнения должны позволять при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, сильно не наращивая при этом объёма мускулатуры, развить гибкость и чувство равновесия, улучшить осанку, самообладание, а также помогают овладеть грацией и пластикой движений. Важным условием при выполнении упражнений является управление и регуляция процессом дыхания. Правильное дыхание улучшает контроль движения во время занятий, развивают реакции нервной системы, увеличивают мышечную силу, активизирует мышечный корсет, снимают излишнее напряжение [7].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Комплексные занятия по оздоровительной программе психофизической тренировки используются, как действенное средство повышения уровня здоровья, работоспособности и физической активности в период спортивных тренировок и соревнований [8].

В вопросах укрепления здоровья людей нельзя не выделить такой фактор, как двигательная активность (в особенности для лиц с ограниченными возможностями). Следует отметить значимость биологической потребности организма в систематической мышечной активности. Мышечная деятельность является врожденным фактором, важнейшим условием совершенствования как двигательных, так и вегетативных функций. Двигательное развитие – этот результат активности всего двигательного аппарата (мышц, суставов), который также необходим для развития нервной системы, в том числе и центральной, развитию умственных способностей.

На основе отобранных упражнений был создан комплекс занятий для общефизической подготовки спортсменов с ограниченными возможностями, построенный по методологии

психофизической тренировки, направленной на осознанную, целенаправленную регуляцию психоэмоционального состояния спортсменов в процессе тренировок. На основе принятых критериев соответствия методологии и с учётом общей классификации упражнений, они отобраны и объединены в единый комплекс тренировок.

В результате регулярных занятий обеспечивается то, что организм реагирует на заданную нагрузку должными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, оптимизируется расход энергетических ресурсов, повышается динамичность нервных процессов, увеличиваются легочная вентиляция и минутный объём сердца (количество крови, выталкиваемой сердцем в сосудистую систему за 1 мин), возрастают положительные биохимические изменения в составе крови, укрепляются мышечная и связочная ткани. При многократном повторении комплекса упражнений на протяжении нескольких недель или месяцев эффект каждого последующего занятия наслаивается на эффект предыдущих, закрепляя и углубляя сдвиги.

Для подтверждения эффективности применения разработанного комплекса психофизической тренировки начато применение его на практике, с измерением и анализом результатов, во время занятий с группой спортсменов инвалидов. Уже обнаружен ряд положительных изменений в организме занимающихся. Так, отмечено уменьшение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) в покое, уменьшение частоты дыхания в покое и увеличение его глубины. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ - наибольшее количество воздуха, которое человек в состоянии выдохнуть после максимального вдоха) увеличилась. Увеличились показатели гибкости, выносливости, силы. Также следует отметить, что занятия вызывают у спортсменов инвалидов чувства радости и удовлетворения, повышая эффективность тренировок и закрепляют потребности в них.

**Выводы.** На базе современных технологий и развивающейся методологии психофизической тренировки создан комплекс упражнений для адаптивной физической культуры и спорта. Несмотря на то, что методологии как самих принципов психофизической тренировки, так и создания комплексов упражнений на их базе, требуют дальнейшего изучения и развития, позитивное начало применения вышеописанного комплекса подтверждает их эффективность. При успешном завершении исследований, с целью полного научного обоснования эффективности применения комплекса, можно рекомендовать его широкое внедрение в практику занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой, а также занятий по общефизической подготовке в адаптивном (параолимпийском) спорте.

#### Литература:

1. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан № ПК-118 от 13 февраля 2019г. об утверждении Концепции развития физической культуры и массового спорта в республике Узбекистан на период 2019-2023 годы.
2. Указ Президента Республики Узбекистан № УП-5270 от 2 февраля 2018г. «О мерах по кардинальному совершенствованию системы государственной поддержки лиц с инвалидностью».
3. Физическая культура и спорт с элементами адаптивной физической культуры. / учебное пособие / [под общ. ред. Р.Р. Магомедова]. - Казань: Изд-во «Бук», 2017 г. - 476 с.
4. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. - М.: Флинта: Наука, 2001 г.– 416 с.
5. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов. Учебное пособие / Под редакцией проф. С.П. Евсеева - 2-е изд., стереотипное –М. Советский спорт, 2004 г. – 320 с.
6. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура. / Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под редакцией Попова С.Н. – Москва. Издательский центр «Академия» 2009 г. - 416 с.
7. Вандербург Х. Смешанные тренировки: фитнес, йога, пилатес и барре / пер. с англ. В.М. Боженков. / – Минск: Попурри, 2018 г. - 336 с.
8. Динейка К. В. 10 уроков психофизической тренировки. – Москва. «Физкультура и спорт». 1987 г. - 63 с.

УДК: 75.7

## ТАЛАБА ҚИЗЛАР САЛОМАТЛИГИНИ НАЗОРАТИ - КЕЛАЖАК СОҒЛОМ АВЛОД ПОЙДЕВОРИДИР

*Асроров А.А., тиб.ф.н., катта ўқитувчи, Қазоқов С.Р., катта ўқитувчи,  
Бухоро давлат тиббиёт институти, Бухоро, Ўзбекистон  
Аминжонова Ч.А., магистрант, Низомий номидаги  
Тошкент давлат педагогика университети, Тошкент, Ўзбекистон,*

*Аннотация.* Мақолада Олий таълим муассасаларида (ОТМ) таълим олаётган талаба қизларни ОТМдаги масъул тиббий ходимлари назоратида доимо чуқур тиббий кўриклардан ўтказиб туриши, касаллик аниқланган талабаларни даволаш ва профилактик соғломлаштириши ишларига спорт тўғараклари мураббийларини ҳам жалб қилиш билан биргаликда талаба қизларнинг жисмоний функционал ҳолатини ва уларнинг жамиятдаги моҳияти, халқимизни соғломлаштиришдаги аҳамиятини, соғлом авлодни тарбиялашдаги ролини яхшилаш тўғрисида фикр юритилган.

*Калит сўзлар.* жисмоний тарбия, мураббий, соғлом авлод, спорт тўғараклари, спорт машқлари, соғломлаштириш, валеологик тарбия, физиология, организм, тана мушаклари, таянч суяклар, интеллектуал, функционал ҳолат, профилактика.

**Долзарблик:** Юртимизда оилани мустаҳкамлаш, ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашда соғлом турмуш тарзини шакллантириш борасида амалга оширилаётган кенг кўламли ишлар заминидан ана шу вазифа – фарзандларимизни оиладан баркамол улғайтиришдек эзгу мақсад мужассам. Шу маънода фарзандини соғлом ва баркамол этиб вояга етказиш ҳар бир ота-онанинг нафақат ўз оиласи, балки Ватан олдидаги бурчидир [4].

Хотин-қизлар спортини, хусусан қизларни турли даражадаги спорт турларига жалб этиш борасида алоҳида ёндашишдан ташқари, Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги (ОЎМТВ) томонидан улар учун зарур шарт-шароитлар яратилмоқда [3]. Мамлакатимизда тиббиёт соҳасини янада ривожлантириш, айниқса, она ва бола саломатлиги хусусида ғамхўрлик қилиш нафақат, мамлакатимиз доирасида, балки, халқаро ҳамкорлик доирасида ҳам кенг юритилиши – бугунги куннинг муҳим ва долзарб вазифасидир. Бу борада мамлакатимизда қатор диққатга сазовор ишлар амалга оширилмоқда [1, 2, 5].

**Тадқиқот мақсади:** Тадқиқотимизда талаба қизларни ОТМдаги масъул тиббий ходимлари назоратида доимо чуқур тиббий кўриклардан ўтказиб туриш, касаллик аниқланган талабаларни даволаш ва профилактик соғломлаштириш ишларига спорт тўғараклари мураббийларини ҳам жалб қилиш билан биргаликда талаба қизларнинг жисмоний функционал ҳолатини ва уларнинг жамиятдаги моҳияти, халқимизни соғломлаштиришдаги аҳамиятини, соғлом авлодни тарбиялашдаги ролини яхшилашни аниқлаш асосий мақсад қилиб олинди.

**Тадқиқот вазифалари:** Тадқиқотнинг вазифалари талаба қизларни ушбу ОТМдаги масъул тиббий ходимлари томонидан чуқур тиббий кўриқдан ўтказиш; касаллик аниқланган талабаларни даволаш ва профилактик соғломлаштириш ишларига спорт тўғараклари мураббийларини ҳам жалб қилиш; талаба қизларнинг жисмоний функционал ҳолатини аниқлаш; соғлом авлодни тарбиялашдаги спорт мураббийларининг ҳам ролини муҳимлигин аниқлашдан иборат.

**Тадқиқот методлари:** Тадқиқот ишини олиб боришда асосан куйидаги усуллардан фойдаланилди:

- тадқиқот ишлари Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университетида (ТДПУ) ўтказилиб, унда “Бошланғич таълим ва жисмоний маданият” факультетида таълим олаётган талаба қизлар (70 та, 1-гуруҳ) ва “Табиий фанлар” факультетида таълим олаётган талаба қизларнинг (70 та, 2-гуруҳ) чуқурлаштирилган тиббий кўрик натижалари ўрганилди;

- талаба қизларнинг жисмоний тарбия ва соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги интеллектуал тушунчаларини баҳолаш учун махсус тузилган сўровнома;

- текширувимизда бўлган ҳар иккала гуруҳдаги талабаларнинг чуқур тиббий кўрик натижалари қайд қилинган талабаларнинг форма 112-у амбулатор картаси ўрганиб, таҳлил қилинди;

- гуруҳларда касаллик аниқланган талабаларни даволаш ва профилактик соғломлаштириш ишлари таҳлил қилинди;

- гуруҳлардаги талабаларнинг айрим касалликлар кўрсаткичининг таҳлилий шарҳи;

- гуруҳларда касалликлар аниқланганда кўрсатмага кўра инструментал текшириш усуллари ва мутахассислар кўруви таҳлили;

- текширувимиздаги талабаларнинг жисмоний функционал ҳолати ўрганилиб, спорт турларининг нафақат инсон, ҳатто қизлар организмига функционал таъсирини таҳлилий шарҳи;

- тадқиқот натижаларидан келиб чиқиб, нафақат ОТМ спорт тўғарақларида иштирок этадиган талаба қизлар учун, балки спорт билан узоқ шуғулланмайдиган талаба қизлар учун тавсиялар ишлаб чиқиш.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси:** Талаба қизларнинг ҳаракат тартибини тузиш, уларнинг соғлигини сақлаш ҳамда мустаҳкамлаш ва ҳар томонлама жисмоний ривожланишда фаол ҳаракат тартиби асосий омиллардан ҳисобланади. Ҳаракат, яъни жисмоний машқлар, аввало организмнинг барча тизимлари: асаб, юрак-қон томир, нафас, скелет, мускул ва мушак тизимларининг ривожланиши учун жуда зарур.

Спорт ва бадан-тарбия ҳар бир йигит-қизларда улар бахтини, саломатлигини, одоб-ахлоқини, яхши ниятини, дили поклигини, хушхулқлигини, ҳақиқий инсонийлигини, ўзгаларга ҳурмат ҳисси каби барча яхши фазилатларини уйғотади.

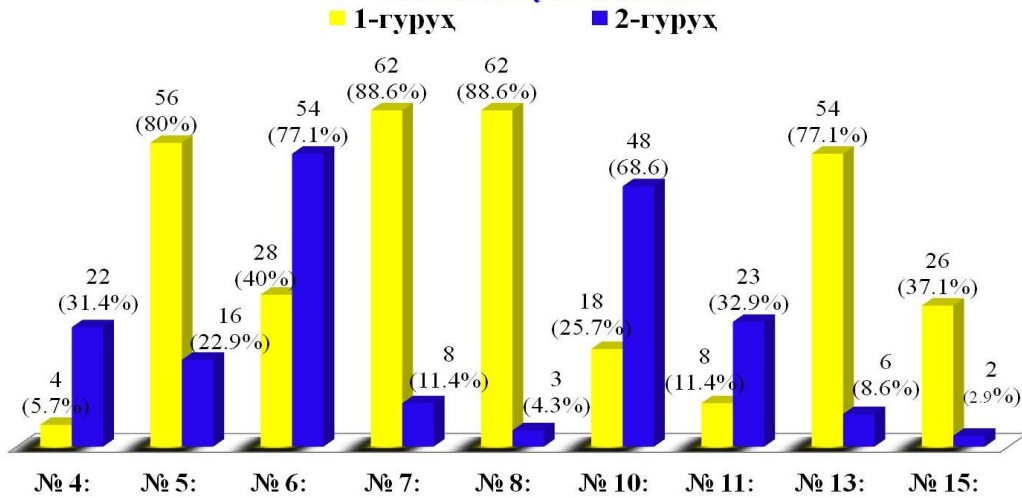
Бизнинг Низомий номидаги ТДПУнинг “Жисмоний маданият” кафедрасида талабаларнинг мунтазам спорт турлари билан шуғулланишлари учун ҳозирги кунга қадар ўндан ортиқ спорт тўғарақлар фаолият юритиб келмоқда. Улар жумласига футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, стол тенниси, гимнастика, шахмат ва шашка, кураш, Jeet Kune Do ва бошқа спорт тўғарақлари мавжуд. Тадқиқотимиз давомида талаба қизларнинг жисмоний тарбия ва **соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги интеллектуал тушунчаларини баҳолаш** учун тузилган махсус сўровномамиз таҳлилига кўра (1-жадвал ва диаграмма) 1-гуруҳда 4 та (5.7%) талаба, 2-гуруҳда эса 22 та (31.4%) турмушга чиққанлиги, 1-гуруҳдаги барча 4 та (5.7%) талаба ҳам 22 ёшдан кейин турмушга чиққан 2-гуруҳдаги қизларнинг кўпчилиги эса 22 ёшгача турмушга чиққанлиги аниқланди. 1-гуруҳда 4 та (5.7%) талаба, 2-гуруҳда эса 22 та (31.4%) турмушга чиққанлиги, 1-гуруҳдаги кўпчилик қизлар (56 та (80.0%)) 22 ёшдан кейин талаба қизлар олийгоҳни тугатгандан кейин турмуш қуришини таъкидласа, 2-гуруҳдаги қизларнинг 16 таси (22.9%) қиз бола учун турмуш қуриш 22 ёшгача маъқуллигини билдириши аниқланди.

Гуруҳлардаги қизларнинг билим савияси бўйича 1-гуруҳда кўпчилиги (42 та (60.0%)) қиз бола неча ёшда турмуш қуришга тайёр бўлиши ҳақида аниқ ёшни кўрсата олмаслиги, уларнинг 28 тасигина (40.0%) 22 ёшгача тайёр бўлишини таъкидлашган бўлишса, 2-гуруҳдаги талабаларнинг кўпчилиги (54 та (77.1%)) қизлар 22 ёшда организми мустақил турмушга тайёрлигини билдириши 2-гуруҳдагиларнинг ўз мутахассислигини яхши билишидан далолат беради.

1-гуруҳда ҳар кунги бадан-тарбия машқлари билан шуғулланиши (мос равишда 62 (88.6%) га 8 (11.4%) ва спорт тўғарақларига иштирок этиши (мос равишда 62 (88.6%) га 3 (4.3%) кўп кузатилди. 1-гуруҳда анамнезида тез-тез шамоллаб туриши (мос равишда 18 (25.7%) га 48 (68.6%)) 2-гуруҳга нисбатан кам кузатилиши эса, шунингдек қизлар енгил шамоллаганда шифокор маслаҳати билан бирга чиниктириш машқларини кўпроқ давом эттириши 1-гуруҳда кўпчиликни ташкил этиши (мос равишда 54 (77.1%) га 6 (8.6%)) ушбу гуруҳ қизларининг спорт билан кўп шуғулланиши уларнинг жисмонан чиникқанлигидан далолатдир.

## Диаграмма

### Талаба қизларнинг соғломлаштириш тушунчаларини интеллектуал баҳолаш



## Анкета саволлари

Университетдаги талабалар тиббиёт пунктига (хонасига) беркитилган тиббиёт ходимлари (шифокор ва ҳамширалар) томонидан барча талабалар ўз вақтида режа асосида чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан мунтазам равишда ўтказилишига қарамай, ушбу тузилган махсус сўровномамиз бўйича 1-гуруҳда режадан ташқари ўз хохиши билан ҳам тиббий кўрикдан ўтадиган талаба қизлар 2-гуруҳга нисбатан кўп кузатилиши (мос равишда 26 (37.1%) га 2 (2.9%) жисмоний тарбий факультетида таълим олаётган қизлар кўп ҳолларда турли хилдаги Республика ва Халқаро миқёсдаги спорт мусобақаларда иштирок этиш мақсадида ташкиллаштирилаётган айрим мусобақаларнинг қаттиқ талабларига биноан режадан ташқари дарҳол тиббий кўрик хулосаларини турнир ташкилотчиларига тақдим этиш зарурлиги билан тушунтирилади.

Текширувимиздаги гуруҳлардаги талаба қизларнинг чуқур тиббий кўрик натижалари қайд қилинган форма 112-у амбулатор картаси ўрганиб, таҳлил қилинганда 2-гуруҳда 1-гуруҳга нисбатан энг кўп кузатиладиган касалликлардан ўткир респиратор вирусли инфекциялар (ЎРВИ, мос равишда 45.7% га 21.4%), гастрит (мос равишда 38.6% га 11.4%), бурун ёндош бўшлиқлари касалликларидан хусусан гайморит (мос равишда 34.3% га 12.9%), камқонлик (мос равишда 31.4% га 20.0%), эндемик бўқоқ (мос равишда 20.0% га 7.1%) ва ошқозон яра касаллиги (ЯК, (мос равишда 15.7% га 5.7%) кўп кузатилди (2-жадвал).

Бугун спортга меҳр қўйган қизларнинг ҳаммаси ҳам келажақда машҳур спортчилар ёки чемпионлар бўлмаслиги мумкин. Аммо улар жисмоний машқларда тобланганлиги учун танаси соғлом, руҳи тетик, фикри тиник, иродаси мустаҳкам, келажақда ҳаётнинг турли синовларини енгиб ўтишга қодир инсонлар бўлиб етишиши шубҳасиз. Энг муҳими ҳар томонлама баркамол вояга етган қизлар келажақда оила қўрғонида соғлом зурриётни дунёга келтиради ва фарзандига ҳам спортга меҳр туйғусини сингдиради, ҳар бирини соғлом турмуш тарзига ўргатади [3, 4].

Соғлом фарзанд соғлом муҳит мавжуд бўлган аҳил оилада камол топади. Аслида ўзбекона менталитетнинг асосини ҳам болапарварлик ташкил этади [1]. Соғлом боланинг дунёга келиши, бақувват бўлиб улғайиши миллатимиз келажаги учун катта аҳамиятга эга. Аёнки, соғлом бола соғлом онадан туғилади, соғлом турмуш тарзи қарор топган оилада вояга етади. Бу эса аёлларга, хотин-қизларга, хусусан ОТМларда таълим олаётган талаба қизларимизга янада кўпроқ эътибор қаратиш, уларни кадрлаш, қўллаб-қувватлаш, турли касалликлардан ҳимоя қилиш, асраб-авайлаш лозимлигини тақозо этади [3].

## Хулоса

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкин-ки, талаба қизларимизни кенгрок даражада спортга, жисмоний тарбияга, соғлом турмуш тарзига жалб этиш, уларни мунтазам равишда муайян даражада жисмоний қобилиятига мос келувчи жисмоний ҳаракатларни бажаришга одатлантириш, уларнинг валеологик тарбиясига эътибор қаратиш ва тегишли шарт-шароитлар яратиш йўллари билан қўллаб-қувватлаб уларни мукамал ва чинакам чиниқтириш келажақда улар дунёга келтирмоқчи бўлган ёш авлодни ҳам баркамол соғлом қилиб яратиш ва улғайтиришга муносиб замин туғдиришга ҳисса қўшган бўлардик. Буларни ҳаётда амалга ошириш учун авваламбор қизларимизни талабаллик чоғидаёқ бу шароитга тайёрлаш, уларнинг жисмоний тарбия ва **соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги интеллектуал тушунчаларини** онгига сингдириш билан бирга уни ривожлантириш биз кўзлаган мақсад учун самаралидир.

### Адабиётлар рўйхати:

1. Рўзиев Д.И. Соғлом она - соғлом авлод яратувчиси / “Таълим жараёнида саломатликни муҳофаза қилувчи муҳитни яратишнинг педагогик хусусиятлари” // Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Бухоро. – 2016. – 29-30 апрель. – Б. 95–96.
2. Таджибаева Ш.М., Арзикулов Д.Н. Спортчи талабаларнинг ижодий фаолиятига таъсир этувчи психологик омиллар диагностикаси / Замоनावий таълим // Современное образование. – 2017. – № 6. – Б. 27–30.
3. Хотин - қизлар спорти: имкониятлар ва истиқболлар / Республика илмий-амалий анжумани материаллари, 4-5 май 2018 й. // тўпловчи М.Ж.Абдуллаев. – Бухоро: Durdon, 2018. – 286 б.
4. Шамсиев Н.А. Спорт - соғлом турмуш йўлидир / “Мақтаб, академик лицей ва касб-хунар коллежлари ўқувчилари ҳаракат фаолигини оптималлаштириш: муаммолар, ечимлар ва истиқболлар” // Республика илмий-амалий анжумани материаллари. Бухоро. – 2016. – 6-7 май. – Б. 377–378.
5. Қазоқов С.Р. Гимнастика - жисмоний тарбия дарсининг асосий шакли / “Маънавият сарчашмаси” илмий-оммабоп рўнома, Бухоро. – 2018. – № 9. – Б. 3.

УДК 614.2 +613.3+796.4

## СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИ АСОСИДА АЁЛЛАР САЛОМАТЛИГИНИ ТИКЛАШ

*Пулатова М.Д., б.ф.н., доцент, Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Ўзбекистон, Чирчиқ ш.*

*Аннотация:* Мақолада соғломлаштирувчи марказларда давомли равишда гимнастика билан шуғулланувчи 40-45 ёшдаги аёллар организмидаги функционал ўзгаришлар ҳақида маълумот берилган. Олинган натижалар антропометрик ва функционал кўрсаткичларда бошланғич натижаларга нисбатан ижобий ўзгаришлар кузатилди.

*Калит сўзлар:* Соғломлаштирувчи гуруҳлар, гимнастика, аёллар, антропометрик ва функционал кўрсаткичлар.

**Кириш.** Спорт – инсон саломатлиги ва иродасини мустаҳкамлайди. Шу боис юртимизда хотин-қизлар ва болалар спортини ривожлантириш, уларни оммавий спортга жалб этиш борасида улкан ишлар олиб борилмоқда.

Илмий адабиётлар шарҳи шуни кўрсатадики хотин- қизлар спорти ва маълум спорт билан профессионал даражада шуғилланишга доир организмдаги ўзгаришлар масаласига етарлича аҳамият берилади [1,3]. Аммо, оммавий спорт тури саналган соғломлаштирувчи гимнастика ва унинг аёллар организмига таъсирини тиббий-биологик нуқтаи-назардан талқини берилган ишлар етарли эмаслиги маълум бўлди.

Фаол меҳнат давридаги хотин-қизларнинг соғлигини жисмоний тарбия орқали мустаҳкамлаш ва шу орқали аҳоли саломатлик кўрсаткичларини кўтаришдан иборат.

**Илмий ишнинг мақсади:** 40-45 ёшли аёллар учун оммавий спорт саломатликни мустаҳкамловчи ва инвалютив (организмнинг қариши) жараёнларга қарши курашда самарали восита эканлигини эътироф этиш. Соғломлаштирувчи гимнастика машғулотлари ёрдамида аёллар организмидаги функциоал кўрсаткичларидаги ўзгаришларни текшириш.

**Тадқиқот услублари.** Тадқиқот ишлари Тошкент шаҳри Юнусобод туманида жойлашган 26 сонли оилавий поликлиникада “Даволовчи жисмоний тарбия” бўйича

инструктор томонидан олиб борилди. Иш учун 40-45 ёш оралигидаги аёллар танлаб олинди. Аёллар билан машғулотлар 3 ой давомида хавфтада икки мартаба 60 минутдан олиб бориш белгиланди. Машқлар кетма – кетлиги инструктор тавсия этган ҳолда амалга оширилди. Машқланиш жараёнидаги жисмоний юктамаларнинг организмга таъсири, тананинг антропометрик кўрсаткичларини ўлчаш. Организмнинг юрак қон-томир тизими кўрсаткичларидаги ўзгаришларни аниқлаш учун юрак уришининг дақиқалик сонини (пульс) ўлчаш амалга оширилди, нафас олиш тизимининг функционал ҳолатини аниқлаш учун Штанге ва Генче усулларидадан фойдаланилди.

**Тадқиқот натижалари ва унинг таҳлили.** Соғломлаштириш гуруҳига аъзо бўлган 40-45 ёшдаги аёлларнинг организмдаги морфологик кўрсаткичлардаги ўзгаришларни текшириш мақсадида соғломлаштирувчи гуруҳда шуғилланишдан аввал (3 ой олдин) ва шуғиллангандан кейин тотал ва парциал кўрсаткичлари ўлчанди. Бундай ҳолат уларнинг организмдаги модда ва энергия аламашинувида ижобий таъсир кўрсататиши ҳақида фикрлаш мумкин. Олинган натижалар жадвал 1-2 да кўрсатилган.

Жадвал-1.

**Соғломлаштириш гуруҳларига аъзо бўлган 40-45 ёшдаги аёллар танасининг тотал кўрсаткичлари (n=20)**

Аёллар	Тана узунлиги M±m (см)	Тана вазни M±m (кг)	Кўкрак айланаси M±m (см)
Шуғилланишдан аввал	165,0±3,50	76,2±3,58	100,8±5,30
Шуғилланишдан сўнг	165,0±3,50	71,5±4,10	97,6±4,24

Жадвал -2.

**Соғломлаштириш гуруҳларига аъзо бўлган 40-45 ёшдаги аёллар танасининг парциал кўрсаткичлари (n=20)**

Кўрсаткичлар	Шуғилланишдан аввал (M±m)	Шуғилланишдан сўнг (M±m)
Бўйин айланаси (см)	33,5±2,14	33,2±1,94
Елка айланаси (см)	29,4±1,67	29,2±1,36
Билак айланаси (см)	25,6±2,35	25,4±2,30
Бел айланаси (см)	72,9±5,69	70,1±4,64
Тос айланаси (см)	103,7±6,78	101,5±5,63
Сон айланаси (см)	59,8±4,53	58,4±3,32
Болдир айланаси (см)	37,8±2,38	37,7±2,35
Кўкрак қафаси тинч ҳолатда (см)	100,8±5,30	98,7±5,63
Кўкрак қафаси нафас олган ҳолатда (см)	101,6±4,74	103,8±4,73
Кўкрак қафаси нафас чиқарган ҳолатда (см)	99,4±3,36	99,2±3,35
Кўкрак қафаси экскурсияси (см)	2,2±1,38	4,6±1,38

Бундан ташқари 2 жадвалда тананинг кўкрак айланасининг экскурсияси яъни нафас олган ва нафас чиқарган вақтдаги кўрсаткичлар айирмаси машғулотлардан аввал ва сўнг ўлчанди ва натижалар ижобий силжишлар борлигини кўрсатди. Бунда аёлларнинг кўкрак қафаси экскурсияси машғулотлардан аввал ўртача 2,2 см кўрсаткични кўрсатган бўлса, машғулотлардан сўнг ўртача 4,6 см га тенг бўлиб, 2,6 см га ортганлиги ўпкаларнинг винтеляцияси ва тириклик сифими ортганлигидан дарак беради.

Соғломлаштириш гуруҳига аъзо бўлган 40-45 ёшдаги аёллар билан уларни бу гуруҳга аъзо бўлиш сабаблари тўғрисида суҳбат ўтказиш вақтида, уларнинг бу машғулотларга қатнаш сабабларидан бири бўлиб, вазн кўрсаткичини камайтириш истагида эканликлари маълум бўлди. Шу сабабли машғулотлардан аввал ва ундан сўнг тери ости ёғ қатламларини ўлчашни ҳам мақсад қилиб қўйдик. Аёлларда бу кўрсаткичлар 6 та тана нуқталарида ўлчанди.

Олинган натижаларни таҳлилига кўра курак ости нуқтаси аёлларда ўртача 15% га, елка олд нуқтаси 34% га, елка орқа нуқтаси 19% гача, қорин нуқтаси 15% гача, бел нуқтаси 13%га камайганлигини кўриш мумкин. Бунга мос равишда тананинг вазни ўртача 6,8% камайтириш кузатилди.



Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг таъсир доираси юрак қон-томир тизимининг функционал имкониятларининг ортишида кузатилади. Бундай ҳолат қон томир тизимининг резерв имкониятларининг жисмоний юкламалар вақтида кўпайиши билан тушунтирилади. Жисмоний юкламалар вақтида юрак уришлар сонининг ортиб кетиши организмнинг кислородга бўлган эҳтиёжининг кўпайиши билан ифодаланади. Баъзи ҳолатларда организмдаги инвалютив ўзгаришлар тинч ҳолатда ҳам юрак уришлар сони юқори бўлишини кўрсатади. Бу ҳолат меъёрга нисбатан 1 дақиқада юрак урушлар сонини 15 маротабага ортиши юракнинг эшемик хасталиги билан касалланиш даражасини 70 % ортишига сабаб бўлиши мумкин экан [2,4]. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбия симпатик нерв тизимида тинчлантирувчи таъсир кўрсатиб ташқи муҳитнинг стресс омилларига организмнинг чидамлилигини орттиради. Соғломлаштириш гуруҳларига аъзо бўлган 40-45 ёшдаги аёлларнинг юрак қон-томир тизимида функционал ўзгаришлар натижасига кўра юкламадан олдин бошлангич ҳолатга нисбатан юрак уришининг дақиқалик сони 6 %га камайганлиги, юкламадан кейинги кўрсаткич 9 % га камайганлигини кўрсатди. Шу билан бир қаторда юракнинг фаолиятини тиклашишида ҳам ижобий ўзгаришлар кузатилди ва тикланиш даври 35 % га қисқарганлигини кўриш мумкин.

Организмда кузатиладиган инвалютив ўзгаришлар жумласига нафас олиш тизимининг функционал имкониятларининг камайишини ҳам киритиш мумкин. Адабиётлардан маълум бўлишича 39 ёшдан сўнг ўпканинг тириклик сифими ўртача 1м<sup>2</sup> тана сатҳига нисбатан 7,5 мл га камаяр экан. Бундай ўзгаришлар инсоннинг аэроб имкониятларини камайиши ва ҳаёт давомийлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Соғломлаштирув гуруҳидаги аёлларни 3 ой давомида жисмоний машғулотлар билан шуғилланишлари уларнинг Штанге ва Генче усулларининг натижаларини сезиларли яхшиланишига олиб келди ва 1 усул кўрсаткичлар 42% ортганлигини, 2 усулда эса 56 % кўтарилганлигини кўриш мумкин.

Соғломлаштирув гуруҳидаги аёлларни 3 ой давомида жисмоний машғулотлар билан шуғилланишлари уларнинг Штанге ва Генче усулларининг натижаларини сезиларли яхшиланишига ўпканинг тириклик сифимининг ортишига олиб келди. Юқорида берилган маълумотлар соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг организмга самарали ижобий таъсиридан дарак беради.

**Хулоса.** 1. Соғломлаштириш гуруҳларига аъзо бўлган 40-45 ёшли аёлларнинг тотал ва порциал кўрсаткичларида гимнастика машғулотлари билан шуғилланиш натижасида сезиларли ўзгариш бўлган. Уларнинг тери ости ёғ қатламининг камайиши вазни камайишига олиб келган.

2. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг таъсир доирасида, тананинг вазн кўрсаткичининг камайиши, юрак қон-томир ва нафас олиш тизимининг функционал имкониятларининг ортиши аниқланди.

3. Иккинчи етуклик даври аёллари учун соғломлаштирувчи гимнастика машқлари билан шуғилланишнинг кенг имкониятлари яратиш мақсадида маҳала гузарларида жамоатчилик асосида кичик гимнастика заллари ташкил этиш ва уларга аёлларни жалб этиш «Соғлом турмуш тарзи» тарғиботига қўшилган ҳисса бўлиб хизмат қилади.

#### Адабиётлар

1. Бабина Е.В., М.В.Диреева, Оздоровительная гимнастика как средство физического воспитания женщин. Журн. Фан-спортга, 1/2014;
2. Солодков М.Н. Сологуб Н.С. Физиология человека. М. 2005. 600с.
3. Усманходжаева А.А., Усманиалиева Н.Ш. ,2/2012, Женский спорт и репродуктивная система. Журн.Фан –Спортга.,Т. 2012. №2.с.41-44.
4. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Спорт для женщин- залог здорового образа жизни. Журн. Фан – Спортга., Т, 2010. №3.с.42-47.

## ЦЕЛЕПОЛОГАЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Тураев М., старший преподаватель,  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация.** В статье рассматриваются целеполагающие особенности адаптивной физической культуры с детьми раннего возраста при врожденных или ампутированных дефектах нижних конечностей.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, двигательной активности, физическая подготовленность, специальные упражнения.

**Актуальность.** Методика построения занятия с детьми раннего возраста при врожденных или ампутированных дефектах *нижних конечностей*, знания особенностей использования пассивных, рефлекторных, пассивно-активных и активных упражнений является актуальным учебным и научным предметом адаптивной физической культуры.

**Методы и организация исследования.** Теоретический анализ состояния целеполагающих особенностей адаптивной физической культуры с детьми раннего возраста в теории и организации данного вопроса.

**Результаты исследования.** В литературных источниках составлены некоторые особенности организации, применяемые специальные средства и методик адаптивной физической культуры с детьми раннего возраста и целеполагающих направлений в соответствии с отклонениями разного вида [1,2,3,4].

В раннем возрасте при врожденных или ампутированных дефектах *нижних конечностей* рекомендуется использование упражнений, стимулирующих переход детей в положение сидя, стоя на коленях. Применяются упражнения для предупреждения или коррекции контрактур в тазобедренных суставах при культях бедер (особенно коротких) или в коленных суставах при культях голени.

Занятия с детьми раннего возраста должны проводиться на специальном столе. Занятия проводятся три-четыре раза в день. Используются пассивные, рефлекторные, пассивно-активные и активные движения. Пассивные упражнения выполняются методистом. При выполнении пассивного движения вначале определяется некоторое сопротивление ребенка, вызываемое появлением рефлекса на растягивание мышц, а в первом полугодии жизни и остаточными проявлениями физиологического гипертонуса. После первых двух-трех движений сопротивление снижается. При последующих трех-четырех пассивных движениях ребенок нередко начинает активно помогать их выполнению.

При выполнении рефлекторных движений используются рефлексы позы и положения, выпрямительный, шагательный и некоторые другие. Кроме пассивно-рефлекторных упражнений стимулируется самостоятельное выполнение ребенком отдельных упражнений с игрушками, которые ребенок научился захватывать и перемещать. Активные движения начинают использовать вслед за тем, как они появляются в ответ на предшествующие пассивные или рефлекторные.

Подбор упражнений в первую очередь должен обеспечивать коррекцию нарушений психомоторного развития ребенка и формирование двигательных компенсаций. Для мобилизации подвижности в сохраненных суставах и развития силы мышц сохранившихся сегментов недоразвитых конечностей применяются следующие упражнения:

- поочередное и одновременное сгибание ног из положения лежа на спине (сгибание в тазобедренных суставах при культях бедер и в тазобедренных и коленных — при культях голени);
- поочередное и одновременное поднимание прямых ног (при культях голени) из положения лежа на спине;
- «скользящие шаги» в положении лежа на спине, выполняемые как шагательный рефлекс;
- круговые движения ног (культей бедер) в положении лежа на спине;

- поочередное отталкивание кожаного набивного мяча правой и левой ногой (культей) в положении лежа на спине или сидя;
- из положения лежа на спине разгибание туловища с опорой на ноги (культи) и голову (ребенок поддерживается под таз), стопы или концы культей прижимаются к кровати;
- поднимание культи вперед до зрительного ориентира (рука, палка, флажок), выполняемое вначале пассивно, затем пассивно-активно и наконец, активно;
- сидя на стульчике, разгибая коленный сустав, прикосновение концом культи голени к руке методиста;
- поднимание культи вперед с сопротивлением, оказываемым рукой или поднимание культей мешочка с песком весом 0,5—1 кг;
- лежа на животе сгибание и разгибание в коленных суставах (при культях голени).

Если движения в суставах пораженной конечности резко ограничены, они выполняются вначале как пассивные, затем как движения, совершаемые с помощью, затем производятся активно (в игровой форме) и, наконец, осуществляются ребенком при небольшом сопротивлении методиста. Используются также пассивные, рефлекторные и активные упражнения, вовлекающие в движение верхние конечности и туловище.

**Выводы.** Таким образом, с детьми раннего возраста при врожденных или ампутированных дефектах *нижних конечностей формировать двигательную компенсацию*. При этом немаловажное значение имеют организационные вопросы, последовательность выполнения пассивных, рефлекторных, пассивно-активных и активных движений.

#### Литература

1. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010.
2. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иктисодиет, 2014.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007.

**УДК 612.21 + 612.24**

### **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАНИЯ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ТРЕНИРОВАННЫХ И НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ**

*Комилова Б.О., к.б.н., доцент,*

*Бухарский государственный медицинский институт, Бухара, Узбекистан*

*Шамсиев Н.А., старший преподаватель, Гафарова С.М., старший преподаватель,*

*Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

***Аннотация.** Диафрагма отделяет сердце и легкие от других органов брюшной полости. При работе диафрагмы во время дыхания происходит целостное движение органов брюшной полости. Когда человек дышит через диафрагму, поверхность альвеол увеличивается, кровь хорошо насыщается кислородом, и кровообращение ускоряется. Это также положительно влияет на деятельность внутренних органов брюшной полости и помогает выводить токсины и шлаки из организма, уменьшает психическое напряжение.*

***Ключевые слова:** диафрагма, эпителий, жизненный объем легких, пропорциональный, альвеолярная дегенерация, токсины, психическое напряжение, гипоксия.*

**Актуальность.** В нашей стране созданы широкие возможности для того, чтобы молодежь развивалась как умственно, так и физически зрелой, духовно развитой и здоровой. Здоровый образ жизни - это субъективный фактор. Но на него воздействуют вполне объективные причины: уровень жизни населения (материальное положение, обеспеченность жильем и т.д.), наличие доброкачественного питания, чистота окружающей среды и др. По мнению специалистов, состояние здоровья населения в той или иной стране на 15-20% зависит от генетических факторов, на 50-55% - от социальных условий и образа жизни, на

20-25% - от степени загрязнения окружающей среды, т.е. среды обитания, и на 10-15% - от состояния и уровня здравоохранения в стране. Как видно, среди этих так называемых уровней обусловленности здоровья большое место занимают социальные условия и здоровый образ жизни. Общеизвестно, что многие болезни взрослых закладываются еще в утробе матери. Женщина - продолжательница рода человеческого. Здоровая женщина - здоровые дети, то есть от состояния здоровья женщин, а значит, нынешних девочек и девушек, зависит будущее здоровье любой нации.

Для нормального продолжения жизнедеятельности человека и всех живых существ необходимо периодическое проникновение в ткани организма кислорода из внешней среды. Дыхание является признаком жизни. Про это древние римляне говорили так: «quot - дышу, значит живу». Человек съедает за день 1,24 кг еды и выпивает около 2 литров воды, но поглощает более 9 кг воздуха (10000 литров) [5:340-380b, 6:347-392b]. Секрет долголетия - это правильное дыхание. Для человека наиболее эффективным способом является естественное глубокое дыхание через диафрагму. Диафрагма отделяет сердце и легкие от других органов брюшной полости. При работе диафрагмы во время дыхания происходит целостное движение органов брюшной полости. В результате в брюшной полости изменяется давление. [1: 205-217b, 2: 209-236b, 4: 529-597b., 9: 567-603 стр.].

С возрастом мы отдаляемся от правильного дыхания, то есть дыхание через диафрагму уменьшается, и начинает преобладать грудной тип дыхания. Это связано с тем, что с возрастом мы переходим в малоподвижный образ жизни и в результате снижается дыхательная активность и тем самым мы блокируем движение диафрагмы. Залогом здоровья и долголетия считается диафрагмальное дыхание. Преимущество диафрагмального дыхания, в отличие от грудного дыхания заключается в следующем:

1 - при диафрагмальном дыхании воздух проникает до нижней части легких, увеличивает поверхность альвеол и обеспечивает хорошее насыщение крови кислородом.

2 - из-за движения диафрагмы в результате изменения давления в брюшной полости ускоряется кровообращение. Это положительно влияет на деятельность внутренних органов, расположенных в брюшной полости. В результате улучшается пищеварение. Он также способствует выведению токсинов и шлаков из организма.

3 - глубокое дыхание через диафрагму оказывает успокаивающее действие на нервную систему и снижает психическое напряжение организма. Это означает, что правильное дыхание через диафрагму восстанавливает здоровье и омолаживает наш организм. Помогает организму бороться с болезнями [3: с.236-267, 5: с.340-380, 8: с.27-33].

**Цель исследования:** изучить физиологические основы показателей внешнего дыхания происходящих в организме человека и правильно организовать здоровый образ жизни.

**Методы исследования.** Исследования проводились в нескольких этапов. Мы разделили исследуемых людей на 3 группы по возрасту. В каждую группу входили по 10 человек: Первая группу составили ученики третьего класса 33-й школы в возрасте 8-9 лет. Проверки проводились в октябре-декабре месяце. Исследования проводились в основном между 13-14 часами. Вторую группу составили студенты педагогического института в возрасте 22-23 лет. Исследования проводились с ноября по январь месяц в основном между 11-12 часами. Третью группу состояли пожилые люди в возрасте 60-75 лет проживающие в городе Бухара. Исследования проводились с ноября по январь месяц, в основном между 16-17 часами. С помощью спирометра была измерена жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у всех обследуемых. Численность людей в каждой группе составляет 33,3%. Наша цель изучить изменения жизненной емкости легких у людей разных возрастов.

**Результаты исследования и их обсуждение;** Потребность организма маленьких детей к кислороду очень велика. Например, для нормального снабжения 1 кг массы тела детского организма через его легкие должен пройти 1400-1500 см<sup>3</sup> воздуха за минуту, а для взрослого человека - 300-400 см<sup>3</sup> воздуха. Это свидетельствует о том, что у взрослых людей энергетический обмен и обмен веществ очень пассивен. С возрастом наблюдаются морфологические и физиологические изменения во всех частях органов дыхания, особенно в

малом круге кровообращения. За счет атрофии эпителиальных и гладких мышц верхних дыхательных путей в бронхах накапливается мокрота. Это, в свою очередь, затрудняет дыхание, сужая бронхиальную полость. В результате образуется фиброз в артериях малого круга кровообращения и накапливаются жиры в капиллярном эндотелии. Это снижает сосудистую функцию и диффузионную способность легких [3: с.236-267, 4: с.529-597]. Также наблюдается ряд изменений в объемах легких. Например, жизненная емкость легких и объем дыхания снижаются до 10 мл ежегодно. Увеличивается остаточный объем, анатомически воздух мертвого пространства и учащается дыхание. Самое интересное, что в спокойном состоянии не наблюдается никаких изменений в газообмене легких. Однако в артериальной крови происходит гипоксическое состояние.

Жизненная емкость легких изменяется при физической работе. У взрослого человека при мышечной работе увеличивается легочная вентиляция в связи с учащением и углублением дыхания. Такие виды деятельности, как бег, плавание, езда на велосипеде резко повышают объем легочной вентиляции. У тренированных людей усиление легочного газообмена идет главным образом за счет увеличения глубины дыхания. Дети же в силу особенностей их аппарата дыхания не могут при физических нагрузках значительно изменить глубину дыхания, а учащают дыхание. И без того частое и поверхностное дыхания у детей при физических нагрузках становится еще более низкой эффективности вентиляции легких, особенно у маленьких детей. Физическая работа у здоровых людей приводит к снижению жизненной емкости легких на 15% по сравнению со спокойным состоянием. Дальнейшее снижение жизненной емкости легких свидетельствует о наличии недостатка в кровеносной системе легких [7: с.365-388, 9: с.567-603].

Когда мы проанализировали жизненную емкость легких по группам, мы получили следующие результаты. Показатель жизненной емкости легких у девочек 1 группы составила 1.4-1.7 литра. А у мальчиков этой группы жизненная емкость легких составила 1.75-1.9 литра. Полученные данные свидетельствуют о том, что все школьники являются здоровыми. Потребность организма маленьких детей в кислороде очень высока. Это свидетельствует о том, что у детей очень активно протекают энергетический обмен и обмен веществ. Показатель жизненной емкости легких у одной из девочек-школьниц была довольно высокой (1.75 - 1.9 литров), как показатель характерный у мальчиков. Оказалось что эта школьница занимается плаванием. Это означает, что при занятии спортом показатель жизненная емкость легких повышается и это хорошо отражается на здоровье человека.

Показатель жизненной емкости легких у девушек студентов 2 группы составила 1.7-2.3 литров, а у юношей - 3.4-3.8 литров. Это видно из полученных данных, что у девочек и юношей 22-23 лет жизненная емкость легких должна быть максимально высокой. Показатель жизненной емкости легких у девушек студентов должно составлять 3-4. 5 литра, а у мальчиков - 4-5.5 литров. Приведенные выше данные свидетельствуют о том, что девушки и юноши в основном занимаются умственным трудом, то есть ограничиваются физическим трудом. Это свидетельствует о том, что у студентов грудное дыхание на высоком уровне, а иммунная система на низком уровне. Основываясь на полученные данные, наш совет этим студентам - занятия спортом и правильными дыхательными упражнениями.

Показатель жизненной емкости легких у женщин 3-группы составляет 1.3-1.9 литров, показатель жизненной емкости легких у пожилых мужчин 2.0-2.8 литров. Эти полученные данные свидетельствуют о том, что жизненная емкость легких у пожилых людей немного ниже нормы. Это свидетельствует о том, что энергетический обмен и обмен веществ у взрослых очень низкий. У одной из женщин жизненная емкость легких оказалась ниже нормы. Она объяснила это тем что у нее аллергия верхних дыхательных путей.

У одного из мужчин жизненная емкость легких оказалось значительно выше нормы. Оказывается он каждое утро и вечером ходит пешком на стадионе, который находится возле его дома. Поэтому он выглядит довольно молодо, несмотря на то, что ему 65 лет. Не зря говорят, что спорт омолаживает человека.

Жизненная емкость легких зависит от роста человека. У людей одного пола и одного того же возраста если рост тела на 1 см выше, то объема легких увеличивается на 1-2%. Жизненная емкость легких у мужчин больше, чем у женщин. У людей одинакового возраста и одинаковой длины тела объем легких на 10-15% меньше у женщин, чем у мужчин. Это выражается в различных пропорциях размеров груди и тела [11,12]. Это означает, что чем длиннее нога и чем короче тело, тем меньше жизненная ёмкость легких.

#### **Выводы:**

Таким образом, движение которое возникает из-за сокращения дыхательных мышц и изменения количества кислорода во внутренней среде, контролируется дыхательным центром. С возрастом наблюдается морфологические и физиологические изменения в малом круге кровообращения. Жизненная емкость легких возрастает с рождения до двадцати лет. В возрасте от двадцати до сорока лет не меняется. После сорока лет объем легких постепенно уменьшается. Происходит процесс дегенерации в легочной ткани. В результате уменьшается объем легких.

#### **Список литературы:**

1. Агаджанян Н.А., Тел Л.З. Физиология человека. Алма-Ата, 2001. - 205-217 с.
2. Агаджанян Н.А., Власова И.Г. Основы физиологии человека. М.: РГМУИЗ, 2004. - 209-236 с.
3. Агаджанян Н.А., Смирнов В.М. Нормальная физиология. М.: 2007. -236-267 с.
4. Гайтон А.К., Дж. Холл. Пер. с англ.: В.Б.Кабрина, М.: Медицинская физиология, 2008. - 529-597 с.
5. Основы физиологии человека. Под ред. Б.И.Ткаченко. Т.1. 1994. -340-380 с.
6. Покровский В.М. и др. Физиология человека. М.: Медицина, 1998. - -347-392 с.
7. Судаков К.В. Основы функциональной системы. М.: 2000. -365-388 с.
8. Сушко Г.Г. Курс лекций по возрастной физиологии и школьной гигиене. Витебск: ВГУ им.Мишера. 2003. -27-33 с.
9. Физиология человека. В 3-х томах. Т. 2. Пер. с англ./Под ред. Р. Шмидта и Г.Тевса. -М.: Мир, 1996. - 567-603 с.

#### **УДК 796.03**

### **БОЛАЛАР ТАНА ТУЗИЛИШИДАГИ НУҚСОНЛАР ВА УЛАРНИ БАРТАРАФ ЭТИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ**

*Рахманова Д.А., магистрант, Болтабоев С.А., тиб.ф.н., доцент,  
Наманган давлат университети, Наманган, Ўзбекистон*

*Аннотация.* Мақола болалар тана тузилишидаги нуқсонларларини олдини олиш, ҳамда даволашда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамиятига бағишланган.

*Калит сўзлар.* Болалар тана тузилиши, қомат нуқсонлари, сколиоз, яссиоёқлик, гимнастик машқлар комплекси.

**Кириш.** Жамиятнинг келажаги жисмонан ва маънан баркамол ёшларнинг қўлида. Бундай ёшларни тарбияламоғимиз учун аввало оналар ва болалар саломатлиги тўғрисида ўйлашимиз, хотин-қизларимизни спортга янада кенгроқ жалб этишимиз зарурдир. Бу йўлда саъй-ҳаракатлар аввало кизлар ўртасида жисмоний тарбия ва спортнинг оммавийлигини кучайтириш, соғлом авлодни камол топтиришда аёл мураббийларнинг ўрни ғоятда муҳим.

Кундалик ҳаракат ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Шундай экан, хотин-қизлар спортга оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир.

Шундай қилиб, **тадқиқотнинг мақсади**, болалар тана тузилишидаги нуқсонлар ва уларни бартараф этишда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти ўрганиб, илмий жиҳатдан асослашдан иборатдир.

**Тадқиқот материаллари ва методлари.** Тадқиқот ишининг асосий материаллари мавзуга оид адабиёт манбалари ва методик хужжатлардан иборатдир. Тадқиқот ишида мавзуга оид илмий-услубий адабиётлар ва меъерий хужжатлар тахлили, умумлаштириш ва қиёслаш методларидан фойдаланилган.

**Тадқиқот натижалари ва уларнинг тахлили.** Тадқиқот жараёнида олинган натижалар шуни кўрсатдики, инсон фаолияти қандай мақсад ёки қайси йўналишда ижро этилмасин унинг қутилган унумдорлиги ва ҳаракат самарадорлиги, ўз навбатида жисмоний

сифатлар, ҳаракат кўникма ва малакалари ҳамда албатта организмнинг функционал имкониятларига боғлиқ.

Аёллар организми эркактарникидан бир қатор морфо-функционал хусусиятлар билан ажралиб туради. Бу хусусиятлар биринчи навбатда энг муҳим биологик вазифа – оналик билан боғлиқ ҳисобланади. Мустақиллик йилларида юртимизда она ва бола саломатлиги тўғрисида бир қатор қарор ва фармонлар ишлаб чиқилдики, бунинг натижаси ўлароқ боланинг соғлом вояга етишигина эмас, балким бўлажак онанинг оналикка тайёрлиги борасида хотин-қизларимиз саломатлигига эътибор янада кучайди. Бу борадаги ишлар асносида қизларимизнинг туғилгандан то мактабгача, мактаб ёшидаги уларнинг организмидаги кечадиган ҳар қандай касалликларга эътиборсиз бўлмасдан уларни эрта аниқлаб, бу касалликларни ортидан келиб чиқувчи бошқа тур касалликларни олдини олмағимиз лозим.

Юқорида айтиб ўтганимиздек бўлажак оналаримиз ҳисобланган қизларимизда кечадиган касалликларга болалигидан эътиборсиз бўлсак қуйидаги ҳолатлар кузатилади. 4-даражали сколиози бўлган бемор аёлларнинг репродуктив органларининг жараёнлари бузилмасда, ҳомиладорлик ва туғруқ оғир кечади [2]. Демак, сколиозни даволаш соғлом авлод тақдирида муҳимдир.

Сколиоз – умуртқа поғонасининг ён томонга қийшайиши. Сколиоз касалликларини даволашда асосан коррекцияловчи, асимметрик ва симметрик машқлар қўлланилади [2].

Тадқиқот жараёнида олинган натижаларнинг кўрсатишича шундай тур касалликлар борки, бу касалликни даволаш чоғида биз ушбу касалликни келтириб чиқарувчи бошқа касалликни эрта аниқланмаслиги ва даволаш чоралари кўрилмаганлигини аниқлаймиз. Ясси оёқлик мавжуд барча болаларда қоматнинг нотўғри шаклланиши кузатилади. Умуман олиб қараганда оёқ ва қоматнинг бир-бирига боғлиқлик тарафини кўрмайсиз. Лекин айтилган вақтда ясси оёқлик мавжуд бўлган 60-70% болаларда умуртқанинг қийшайиши ва гавданнинг жиддий муаммолари кузатилмоқда.

Ясси товонлик оёқ қафти ички гумбазларининг пасайиши билан характерланади. Кучли мушаклар ва боғламлар тизими оёқ панжасининг гумбазлари шаклланининг ва улар функцияларининг сақланишини таъминлайди. Нормда оёқ панжасининг узун гумбазини (товондан панжалар томонга йўналган бир неча суюқлардан иборат) ички юзасининг баландлиги 5-7 см га тенг бўлади, ташқи юзасининг баландлиги 2 см атрофида бўлади. Болалар панжасининг тузилиши ўзига хос хусусиятга эгадир. Мушак ва боғламлар эластиклигининг катталиги туфайли бола панжалари статик юкланишларга (сакрашлар) кам мослашганлиги туфайли тез чарчайди (толиқади) ва ўзгаришларга чалинади. Шу билан биргаликда, бундай болаларни кўз остида тутиб, 3-4 ёшдан бошлаб боғлов-мушак аппарати албатта мустаҳкамланиши керак.

Ясси оёқлик – бола оёғининг кўп учрайдиган деформацияси (нуқсон)дир. Бу ҳасталикни даволаш бўйича профилактик муолажалар қанчалик эрта бошланса, шунчалик оёқлар тўғри ривожланиб ўсади.

Одатда соғлом оёқ ост қисмининг ички томони умумий ост қисмининг 3/2 қисмини ташкил этиши керак. Ясси оёқликда эса ушбу ички томон йўқ бўлади, бўлса ҳам жуда кам қисми ташкил этади.

Тадқиқот натижаларининг кўрсатишича болаларда ясси оёқликни олдини олишни бола туғилган илк кунлардан бошлаш лозим. Бунинг учун уқалаш, даволовчи гимнастика, махсус муолажалардан фойдаланилади. Бир ёшдан ошгандан сўнг бола юришни бошлаганда даволовчи гимнастикани кўпайтириш лозим. Болага оёқларини учида юришни, бармоқларининг учида турган ҳолатда сакрашни, оёқнинг ташқи қисмида юришни, товонда юришни, товонлар ёрдамида қалам, таёқча айлантиришни ўргатиш керак.

Олинган натижаларнинг кўрсатишича ясси товонлик ҳолатларини даволашдан кўра уларни олдини олиш осонроқ экан. Шунинг учун ясси товонлик ўзгаришларини эрта болалик давридани олдини олиш ва даволаш катта аҳамиятга эгадир. Бундай чоралар жисмоний тарбия машғулотларининг тўғри ташкил қилиниши, ҳаддан ташқари оёқларга тана кучини туширмасдан ва боланинг тўғри қадди-қоматини шакллантирилишига катта аҳамият берилиши керак. Боғча ва мактабларда жисмоний тарбия машғулотларида болдир ва оёқ панжаларининг мушаклари ва боғлам аппаратини мустаҳкамловчи машқлар киритилиши керак [2].

**Хулоса ва тавсиялар.** Шундай қилиб, болалар тана тузилишидаги нуқсонлар ва уларни бартараф этишда жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамиятини ўрганиш жараёни, ясси

оёқлик мавжуд бўлган болалар ота-оналарининг аксарият қисми фарзандларининг О-симон оёқ ва оёқни ичкарига босишлари, ҳамда улар умуртқаларининг қийшайиши ва гавданинг жиддий муаммоларидан шикоят қилишларини изохлади. Биз қуйида таклиф этадиган машқларимиз болалардаги ушбу ҳолатларни комплекс даволашда самарали восита бўлиши мумкин деб ҳисоблаймиз:

Д.Х. – ётган ҳолда.

1. Чалқанча ётган ҳолда навбатма-навбат ва бирга товон – оёқ учини эгиш ва ёзиш.

2. Тиззаларни оёқларни эгиб, товон билан полга тиралиш, бир неча ҳаракатдан сўнг товонларни ёнга ёзиш.

3. Чалқанча ётган ҳолда оёқлар тиззаларда эгилган, сонлар ёйилган, товонлар бир-бирига бириктирилган, товонларни ёнга ёзиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.

Д. Ҳ. – турган ҳолатда.

1. товонлар параллел, оёқ кенглигида қўллар белда: а) бирга ва бирма-бир оёқ учларига кўтарилиш; б) оёқ учини товонга тираган ҳолда кўтарилиш; в) оёқ учидан товонга ўтиш ва шунинг акси.

2. Оёқлар учида ярим ва тўла ўтириш.

3. Оёқлар 1-позицияда (хореографик ҳолат), бунда товонлар бирлаштирилиб, оёқ учлари ёнга (тўпиқлар  $180^0$  бурилиши керак), тана вазни оёқ кафтига бир текис тақсимланиши зарур, қорин ва бокса тортилади, елкалар бироз туширилади. Шу ҳолатда қўллар олдинга узатилган ва таянччи тутган. Оёқ учларига кўтарилиб, ярим чўққайиш (хореография машқларидан “деми плие” га ўхшаш) [3].

4. Худди шу ҳолатда чуқур чўққайиш (хореография машқларидан “гранд плие” га ўхшаш).

Юришга тадбиқ қилинадиган машқлар:

1. Оёқ учида юриш.

2. Товоннинг ички юзасида юриш.

3. Оёқлар 1-позицияда (оёқ кафтлари бир чизикда туради, товонлар бирлашган, оёқ учлари турли томонларга қараган), қўллар орқада, пастда, кафтлар бир-бирини сиқиб ушлаган ҳолатда юриш.

#### Адабиётлар рўйхати:

1. Болтабоев С.А. Спорт тиббиёти, даволаш жисмоний маданияти ва жисмоний тарбия гигиенаси. Н. 2015 й.

2. Газиева З.Й. таҳрири остида. Даволаш жисмоний тарбияси даслик Т. 2015. -76-87 б.

3. Умаров М.Н., Эшгаев А.К., Хасанова Г.М. Гимнастика (яккакураш, координацион ва циклик спорт турлари) дарслик Т. 2018. -166-169 б.

#### УДК 61.1+614+796

### ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Нурматов Ф.А., заведующий кафедрой, Джурабаева Д.Э., студентка,*

*Чирчикский государственный педагогический институт,*

*Ташкентской области, Узбекистан, г. Чирчик*

*Аннотация.* В статье анализируются факторы и условия профилактики первичного и вторичного заболевания, особенно с помощью средств физической культуры.

*А так же в статье представлены результаты оценки изменений исследуемых функций при функциональных пробах на различных этапах производственной деятельности, позволяет составить представление о физиологических резервах организма и их изменениях в процессе работы.*

*Ключевые слова:* здоровье, профилактика заболевания, уровень физической работоспособности, физиологические резервы организма, максимальная величина кислородного долга.

**Актуальность.** В нашей стране осуществляются крупные экономические, социальные и культурно-образовательные реформы, играющие решающую роль в предотвращении и искоренении причин возникновения и развития различных форм патологии.

**Цель исследования:** Профилактическая деятельность, направленная на сохранение здоровья населения, начиная с самого раннего возраста. Успешное решение этих задач



невозможно без тщательного изучения и внедрения, профилактических мер.

**Методы исследования.** К пробам, определяющим физическую работоспособность, относятся Гарвардский степ-тест ( $PWC_{170}$ ) и максимальное поглощение кислорода (МПК). Неблагоприятное воздействие на организм оказывает гипокинезия.

Первичная профилактика-система социальных, медицинских, гигиенических и воспитательных мер, направленных на предотвращение заболеваний путем устранения причин и условий их возникновения и развития, а также на повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей природной и бытовой среды.

В отличие от вторичной профилактики, нацеленной на раннее выявление заболевания, предупреждение рецидивов, прогрессирования болезненного процесса и возможных его осложнений. Первичная профилактика призвана сохранять ненарушенное здоровье, не допускать воздействия факторов природной и социальной среды, способных вызывать патологические изменения.

Одним из критериев здоровья является уровень физической работоспособности. Физическая работоспособность — это «потенциальная способность человека проявить максимум физических усилий в статической, динамической или смешанной работе» [1]. Физическая работоспособность является показателем функции нескольких систем организма и, в частности, сердечнососудистой, дыхательной, нервной системы и т.п.

Профилактика заключается в устранении малоподвижного образа жизни (занятия лечебной физкультурой дома, внедрение лечебно-физкультурных комплексов в трудовой режим и др.). Больным с ограничением движений рекомендуются занятия с методистом, а также постоянные движения здоровыми конечностями.

В процессе профессиональной деятельности человек никогда не работает на пределе своих возможностей. Обычная нагрузка работающего в нормальных условиях специалиста составляет лишь 30-50% от максимальной нагрузки, которую он может выполнять, мобилизуя свои физиологические резервы [2, 6].

Мобилизация физиологических резервов связана с биологической значимостью реакций для организма. Заметное увеличение самих резервных возможностей основано на согласованных в интересах целостного организма реакциях отдельных органов и систем. Так, торможение деятельности пищеварительных желез и органов выделения при тяжелой мышечной работе или гипоксии играет положительную роль, сохраняя резервные силы организма для усиления функций дыхания и кровообращения, непосредственно обеспечивающих транспорт кислорода тканям организма [5, 7].

Практические мероприятия, направленные на повышение устойчивости человека к профессиональным нагрузкам и экстремальным факторам, заключаются в расширении диапазона физиологических резервов организма. Оно может обеспечиваться путем закаливания организма, общей и направленной физической подготовки, специальной тренировки к неблагоприятным факторам (термобарокамеры, экспериментальные стенды, тренажеры), в процессе трудовой деятельности и путем использования фармакологических средств и адаптогенов.

Влияние разумной физической тренировки на расширение диапазона физиологических резервов организма человека совершенно очевидно. В физиологии труда хорошо известно, что кислородный предел (максимально возможное количество кислорода, которое способен потреблять человек при интенсивной работе) и максимальная величина кислородного долга определяют возможности длительного выполнения человеком интенсивной физической работы. У здоровых нетренированных лиц кислородный предел составляет 2,5-3,0 л/мин, а максимальный кислородный долг—10,0 л/мин, тогда как у физически тренированных они достигают соответственно 4,5—5,0 и 15,0—20,0 л/мин. [1, 2, 6].

Наличие физиологических резервов позволяет человеку в ряде случаев переносить без отрицательных последствий и при сохранении высокой работоспособности воздействие таких величин экстремальных факторов, которые значительно превышают принятые

предельно допустимые уровни или концентрации. Различные данные о пределах устойчивости здорового человека к необычным факторам, составляющим специфику условий труда, в значительной степени объясняется различным диапазоном физиологических резервов у отдельных людей [8].

Мерой физиологических резервов организма и его выносливости к физической нагрузке может служить величина, которая характеризует способность человека выполнять физическую нагрузку. Для выявления диапазона физиологических резервов организма человека применяются интенсивные, кратковременные, строго дозированные физические и умственные нагрузки, так называемые функциональные пробы. В настоящее время большое значение приобретает воспитание сознательного отношения к укреплению своего здоровья, повышение спортивного уровня и выявление спортивных наклонностей у студентов и учащихся. В свете этого можно выделить следующие задачи, формы и методы профилактической работы студенческой молодежи.

Задачи: развитие потребности к здоровому образу жизни, развитие потребности в собственном физическом совершенствовании, развитие ориентации на систематические занятия физкультурой и спортом, развитие интереса к знаниям об основах здорового образа жизни, совершенствование спортивных навыков.

Формы: мероприятия (беседы, встречи, диспуты, экскурсии, поход) игры, (подвижные спортивные, познавательные).

Методы работы: самоанализ, поощрения, убеждения, взаимодействие, требование, оценка коллективных и групповых работ, беседы.

Основным условием в процессе усвоения всей суммы знаний современной жизни является четкое функционирование всех органов и систем юношеского организма, в частности, центральной нервной системы, обеспечивающее процесс адаптации молодого человека к взрослой жизни, и возможность усвоения им суммы знаний. Чем выше уровень зрелости центральной нервной системы, тем выше процент усвоения.

Однако показатели последних лет говорят о снижении этого уровня. 40% молодых людей имеют пограничные нервно-психические и соматические расстройства в виде нарушения адаптации, трудности усвоения образовательно-профессиональных программ [1, 2, 6].

В вузах должна проводиться работа по внедрению здоровьесберегающих технологий и по созданию единого образовательного, оздоровительного и социально реабилитирующего пространства. В каждой оздоровительных группах, направления на предупреждение формирования хронической патологии, снятие утомления от интеллектуальной нагрузки, стабилизацию эмоционально-волевой сферы и, как следствие, улучшение усвоения школьной и вузовской программы. При внедрении данной программы должен быть учтён один из немаловажных принципов в работе по оздоровлению - это принцип возможности массового охвата при минимальных материальных затратах и активном участии взрослых в этом процессе.

Данные медицинского мониторинга, проводимого на протяжении нескольких лет в учебных заведениях, использующих данную программу, убедительно показывают эффективность оздоровительной среды, создаваемой в школах, колледжах и вузах. Таким образом, для внедрения в широкую практику была предложена система оздоровления и воспитания, сознательного отношения к сохранению и укреплению здоровья.

Занятия физической культурой и спортом только тогда являются факторами, повышающими уровень здоровья, функционального состояния, когда при их применении соблюдаются определенные условия. К ним относятся правильное использование физической нагрузки, строгая ее индивидуализация, отсутствие физических и эмоциональных перегрузок, строгое выполнение режима (в том числе исключение курения и употребления алкоголя) и др. Болезнь появляется обычно не сразу. Болезненному процессу может предшествовать определенное состояние, иногда продолжающееся длительное время. Это так называемое пред-патологическое, или преболезненное состояние, создающее

благоприятные условия для возникновения и развития той или иной болезни. Изучение этого периода, своевременное его выявление имеют огромное значение для предупреждения возможного развития болезни.

Чрезмерной следует считать такую нагрузку, которая, независимо от ее интенсивности, в данный момент превышает возможности выполняющего эту нагрузку лица. Это значит, что одна и та же физическая нагрузка может быть для одного небольшой, для другого чрезмерной, а для третьего оптимальной. Чрезмерная нагрузка может явиться причиной заболеваний различных органов и систем, иногда приводящих даже к смерти, особенно если она сочетается с нарушением режима, вредными привычками, наличием очагов хронической инфекции и т. д.

Следовательно, чрезмерность нагрузки обусловлена не столько её степенью, сколько тем, кто эту нагрузку выполняет. Отсюда очевидно, какое огромное значение приобретает индивидуализация подхода к человеку, использование оптимальной нагрузки, соответствующей возможностям данного конкретного лица, т. е. отсутствие перегрузки.

Наиболее эффективным средством предупреждения состояния перетренированности являются строгая индивидуализация нагрузки и рационализация тренировочного процесса, достаточный отдых между тренировками, обеспечивающий восстановление после нагрузок, соблюдение режима и ликвидация очагов хронической инфекции.

**Результаты исследования.** Итак, строгая индивидуализация тренировочной нагрузки, отсутствие перегрузки, достаточные интервалы отдыха, систематические врачебные наблюдения и неуклонное выполнение рекомендаций врача, ликвидация очагов хронической инфекции являются основными мерами профилактики заболеваний, травм и повреждений всех занимающихся физической культурой. Большое значение имеют следующие формы профилактической работы: диспансеризация, профилактический осмотр, санитарное просвещение.

Факторами риска неинфекционных заболеваний и с большим трудом, а порой болезненно изживаются в зрелом возрасте, сформировать привычку к двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, разнообразному и умеренному питанию, чуткости и вниманию к окружающим, рациональному режиму. Изучение факторов риска показало, что многие из них повышают вероятность заболевания различными формами неинфекционной патологии (курение — один из ведущих факторов риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний бронхолегочного аппарата, ишемической болезни сердца, злокачественных опухолей дыхательных путей и ряда других локализаций; нерациональное питание, избыточная масса тела приводит к ожирению, сахарному диабету, сердечнососудистым болезням), что роль отдельных факторов риска в возникновении и развитии конкретных заболеваний не одинакова.

**Выводы.** Дальнейшее повышение уровня здоровья, увеличение продолжительности жизни и активной трудоспособности, снижение заболеваемости и уменьшение потерь от временной и стойкой утраты трудоспособности во многом зависят от широкого и планомерного внедрения мер первичной профилактики в отношении всего населения. Знания и практические навыки в области гигиены физической культуры и спорта позволяют включиться в решение важных задач по формированию здорового образа жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Аулик И.В. Физическая работоспособность человека. М.: Физкультура и спорт. 1979. - 149 с.
2. Богданов Я.М. Гигиена. М.: Физкультура и спорт. 1993. - 234 с.
3. Вопросы физического воспитания студентов. // Межвуз, сборник. Л.: ЛГУ. 1991. - 179 с.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. // Пособие для студентов вузов. М.: Аспект-пресс. 1995. - 217 с.
5. Коробейников Н.К. Физическое воспитание. М.: Высшая школа. 1984. - 312 с.
6. Лаптев А.Г., Полиевский С.А. Гигиена. // Учебник. М.: Физкультура и спорт. 1990. -321 с.
7. Ломейко В.Ф., Ищенко А.С. Студенту о физическом воспитании. М.: Высшая школа. 1980. - 289 с.
8. Микрюков В. Спортсменом можешь ты не быть, а вот здоровым быть обязан. // Основы безопасности жизнедеятельности. Физкультура, 2000, №2. С. 12-16.

## АДАПТИВ ҲАРАКАТГА КЕЛТИРУВЧИ РЕКРЕАЦИЯ ВА РЕАБИЛИТАЦИЯ ШАКЛЛАРИ

*Сатторова П.Э., талаба, Файзиев Я.З., ўқитувчи,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

*Аннотация:* Адаптив жисмоний маданиятнинг тури бўлиб, у имконияти чекланган кишиларда дунёқарашни, гедонизм фалсафий қарашларини шакллантириш, рекреацион фаолиятнинг асосий приёмлари, йўллари, восита ва методларининг улар томонидан ўзлаштирилиши ҳисобига шахснинг дам олиш, бўш вақтини кўнгилли, қизиқарли ўтказиш, фаолият турини алмаштириши эҳтиёжларини қондира олади.

*Калит сўзлар:* Абилитация, адаптация, адаптив, адаптив жисмоний маданият

**Мавзунинг долзарблиги.** Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация – адаптив жисмоний маданиятнинг саломатлиги меъёрда бўлмаган шахслар (жумладан, ногиронлар) дам олиш, кўнгилочарлик, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш, фаолият турини ўзгартириш, ҳузур қилиш, мулоқотда бўлишга бўлган эҳтиёжларини қондиришга имкон берадиган таркибий қисми (тури).

Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация мазмуни ногирон шахс бирон-бир фаолият турли (меҳнат, ўқиш, спорт ва б.) давомида толиқишнинг олдини олиш, кўнгилочарликлар, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш ва умуман соғломлаштириш, кондицияни яхшилаш, ҳузурланиш орқали ёки ҳузурланиш билан ҳаётий кучга эгалик (чидамлилиқ, бардошлилик) даражасини оширишга сарфлайдиган жисмоний кучларни фаоллаштириш, кўллаб-қувватлаш ва тиклашга йўналтирилади.

Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреациядан энг катта самарани профилактик тиббиёт соғломлаштирувчи технологиялари билан таъминлаган ҳолда кутиш мумкин бўлиб, унинг асосий ғояси машғулот воситалари, шакллари ва усуллари танлаш борасида тўлиқ эркинлик ҳисобига шуғулланувчилар учун психологик қулайлик ва қизиқишни таъминлашдан иборат.

**Тадқиқот мақсади.** Адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреациянинг асосий мақсади ногирон шахсга гедонизм фалсафасини (тамойилини) тарғиб қилган Эпикурнинг тарих синовларидан ўтган дунёқарашларини сингдиришдан, ногирон шахснинг рекреация усуллари ўзлаштиришидан иборат.

**Тадқиқот методлари.** Унга хос жиҳатлар ҳамкорлар ва воситаларни танлаш эркинлиги, бошқа фаолият турларига ўтиш, алоқалар кенглиги, ўзини-ўзи бошқариш, ўйин фаолияти, ҳаракатлардан ҳузурланиш ҳисобланади.

Ногиронлар учун адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бу - нафақат биологик жиҳатдан оқланган, эмоционал ҳолатни, соғлиқ ва ишга лпёқтлилиқни кўллаб-қувватлайдиган ўзини-ўзи тартибга соладиган ҳаракат фаоллиги, балки ёпиқ маконни баргараф қилиш усули, руҳий ҳимоя, мулоқот қилиш имконияти, шахсий манфаатларни қондириш, машғулот тури ва шаклини танлаш истагини қондириш ҳисобланади.

Орттирилган ногиронлик ёки оғир касаллик ҳолатларида адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация стрессни йўқотиш (баргараф қилиш) ва адаптив жисмоний маданиятда (адаптив жисмоний тарбиялаш, адаптив спорт ва б.) иштирок эттириш йўналишида биринчи босқич, биринчи қадам бўлиши мумкин ва лозимдир.

Соф атамаларга хос англашилвочилиқларга йўл қўймаслик учун, таъкидлаш жоизки, жисмоний маданият институтлари учун ўқув қўлланмада Л.П. Матвеев жисмоний маданиятнинг ушбу тури унга гигиеник (кундалик турмуш режими доирасида) жисмоний маданиятни қўшган ҳолда шароитга оид деб аталади.

Саломатлиги заифлашган кишининг (жумладан, ногирон шахснинг) дам олиш, кўнгилочарлик, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш, фаолият турини алмаштириш, ҳузур олиш, жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида мулоқот қилиш эҳтиёжларини қондиришга йўналтирилган адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация турли ташкилот ва муассасалар томонидан амалга оширилади.

Уларнинг барчаси шартли равишда иккита йирик гуруҳга ажратилиши мумкин:

1) адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация асосий фаолият йўналиши ҳисобланган муассаса ва ташкилотлар;

2) адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация қўшимча фаолият йўналиши сифатида иштирок этадиган, асосий фаолият йўналиши адаптив жисмоний тарбия, адаптив спорт, жисмоний реабилитация ҳисобланган муассаса ва ташкилотлар.

Биринчи гуруҳдаги муассаса ва ташкилотлар қаторига ўз фаолиятини дам олиш, кўнгилочарликлар, бўш вақтни қизиқарли ўтказиш ва ҳ.к. мақсадларда жисмоний машқлар билан машғулот ўтказишга қаратадиган ногиронлар жисмоний маданият-спорт клублари киради. Бу бюджет томонидан молиялаштирилмайдиган, вақти-вақти билан пул дотациялари оладиган жамоат ташкилотларидир.

Худди шу гуруҳ таркибига аквапарклар, боулинг-клублар (марказлар), бильярд заллари, аттракционлар, рекреация парклари ва бошқалар ҳам киради. Қоидага кўра, бу тижорат ташкилотлари ҳисобланади. Уларнинг айримларида соғлиғи меъёردа бўлмаган шахслар, жумладан, ногиронлар учун гуруҳлар кўзда тутилади. Бундай гуруҳлар билан адаптив жисмоний маданият бўйича мутахассислар (инструкторлар, ўқитувчилар, мураббийлар, услубчи инструкторлар ва б.) ишлаши лозим. Бундай гуруҳларда тўловлар имтиёзли шартларда амалга оширилади.

Адаптив-рекреацион характердаги тадбирлар ўтказадиган муассаса ва ташкилотларнинг иккинчи гуруҳи таркибига куйидагилар киритилади:

- ривожланишда меъёрдан четлашиш кузатиладиган болалар учун белгиланган тартибда тасдиқланган дастурлар бўйича адаптив жисмоний тарбия дарсларидан ташқари ўқув дарси режасида жисмоний маданият-соғломлаштириш тадбирлари: ўқув машғулотларигача гимнастика, жисмоний маданият дақиқалари, жисмоний маданият паузалари, куннинг иккинчи ярмида қўшимча (жумладан, рекреацион характердаги) машғулотлар; спорт байрамлари ва бошқалар кўзда тутилган ихтисослашган таълим муассасалари;

- адаптив спорт билан ўқув-машқ машғулотларидан ташқари адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бўйича машғулотлар ҳам ўтказиладиган адаптив жисмоний маданият соҳасида болалар қўшимча таълим муассасалари;

- жисмоний реабилитация, даволашга оид жисмоний маданият, шунингдек, адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бўйича машғулотлар амалга ошириладиган реабилитация марказлари, соғлиқни сақлаш ва ижтимоий таъминот тизимидаги даволаш-профилактика муассасалари.

Бундай рекреацион машғулотлар адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация бўйича малака ошириш курслари ўтгандан сўнг даволашга оид жисмоний маданият бўйича мутахассислар томонидан амалга оширилиши лозим.

Доимий равишда фаолият кўрсатадиган ташкилот ва муассасалардан ташқари, адаптив ҳаракатга келтирувчи рекреация вақтинчалик ишлайдиган структураларда ҳам амалга оширилади. Бундай структуралар қаторига ногирон болалар ва уларнинг соғлом тенгдошлари (ака-укалари, опа-сингиллари, яқин дўстлари ва б.) учун ёзги ва қишки соғломлаштириш лагерларини киритиш мумкин.

Ёзги ва қишки лагерларда кун тартибда рекреация тадбирларига катта эътибор қаратилади. Тоза ҳаво, сув ҳавзаси (ёзда), табиат дам олиш, турли ҳаракатлар, ўйинлар, эстафеталар, «қувноқ стартлар», турли сахналаштирилган томошалардан қониқиш ҳиссини олиш учун ажойиб муҳит вужудга келтиради.

Ёзги ва қишки соғломлаштириш лагерлари ходимларининг штатлар рўйхатида адаптив (даволашга оид) жисмоний маданият бўйича мутахассис учун албатта ставка ажратилган бўлиши лозим бўлиб, унинг вазифалари қаторига ногирон болалар билан рекреацион машғулотлар ташкил қилиш (жумладан, мустақил машғулотлар ташкил қилиш) ҳам киради.

Ногирон болалар ва уларнинг тенгдошларини битта гуруҳга бирлаштириш

ривожланишда меъёрдан четлашиш кузатиладиган болаларнинг ижтимоийлашуви, уларнинг жамиятга интеграциялашуви учун кулай шароитлар яратади, психологик комплексларни бартараф этишга хизмат қилади.

**Адаптив жисмоний реабилитация** – адаптив жисмоний маданиятнинг саломатлиги меъёрда бўлмаган шахснинг даволаниш, вақтинчалик йўқотилган функцияларни тиклаш (асосий касаллик, масалан, ногиронлик сабабчиси саналган касаллик туфайли узоқ муддатга ёки умрбод йўқотилган функциялардан ташқари) эҳтиёжларини қондиришга имкон берадиган таркибий қисми (тури).

**Хулоса.** Адаптив жисмоний реабилитациянинг асосий мақсади ногиронларнинг у ёки бу касалликка мос рухий реакциясини шакллантириш, уларни организмнинг тезроқ тикланишини рағбатлантирадиган табиий, экологик жиҳатдан оқланган воситалардан фойдаланишга; мос келувчи жисмоний машқлар комплекси, гидровибромассаж ва ўзини укалаш усуллари, чиниктирувчи ва термик жараёнлар ва бошқа воситалардан (Су-Джок акупунктура ва ҳ.к.) фойдаланиш кўникмаларини ўрганишга йўналтириш ҳисобланади.

#### Адабиётлар

1. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
2. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иктисодиет, 2014. – 84 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005. – 296 с.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007. – 448 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.

УДК: 616.24-002-092

### ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ В УСЛОВИЯХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

*Сафарова З.Т., преподаватель, Амонов Н.Н., студент,  
Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан  
Сафарова З.Т., преподаватель, школы №4 г.Бухара, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация:** В статье приведены данные о возрастных особенностях адаптивных процессов в условиях двигательной активности.

**Ключевые слова:** выносливость, коэффициент, частота, физическая уровень, динамика.

**Актуальность.** Физиологическая адаптация (от лат. *adaptatio* -приспособление) - приспособление организма к условиям существования. «Жизнь - постоянное приспособление к условиям существования» - утверждал физиолог И.М.Сеченов - Организм без внешней среды, поддерживающей его существование, невозможен; поэтому в научное определение организма должна входить и среда, влияющая на него"[3].

При этом: «Каждый организм представляет собой динамическое сочетание устойчивости и изменчивости, в котором изменчивость служит его приспособительным реакциям и, следовательно, защите его наследственно закрепленных констант». Организм даже в предельно короткие промежутки времени изменчив в связи с динамикой его функциональных состояний и с гомеостатической изменчивостью его «гомеостатических констант». И исключительно системный подход должен лежать в основе современных знаний о механизмах и сущности процесса адаптации: человек это система, как и всякая другая в природе, подчиняющаяся неизбежному и единым для всей природы законам[1,2].

**Цель исследования:** изучить физиологические основы показателей выносливости и адаптации организма человека в условиях двигательной активности и правильно организовать здоровый образ жизни.

**Методы исследования.** Задачей исследования явилось изучение функции сердечно-сосудистой системы, дыхания и работоспособности при выполнении различных

функциональных проб (бег на 100 метровую и 300 метровую дистанции). Испытуемыми являлись мальчики-подростки 14-16 лет и девушки 16-18 лет не занимающиеся систематически спортом и девушки-юноши спортсмены.

Частота пульса регистрировалась до и после выполнения нагрузок а также после отдыха (восьми минутного восстановительного периода после каждой нагрузки). Все пробы проводились в один день с определённой последовательностью, с восстановлением после них по частоте пульса[2].

**Результаты исследования и их обсуждение:** результаты исследований показали, что девушки имеющие высокий уровень физической подготовленности как правила, на все пробы стандартной продолжительности отвечают меньшими сдвигами и более быстрым восстановлением. У менее подготовленных она быстро достигает высокого уровня. Одним из наиболее информативных показателей уровня физической подготовленности является интенсивность восстановления, которая всегда была выше у наиболее тренированных. "Стоимость" 1 кг работы по кровотоку и потреблению кислорода была ниже у более физически подготовленных девушек, чем у их сверстников.

Исследования показали, что хороший уровень физической подготовки, позволяющий успешно сдать новые нормативы сопровождаются и более совершенной реакцией систем кровообращения и дыхания на разнообразные функциональные пробы.

В процессе исследования были определены и уточнены также некоторые методические вопросы, пробежка на 100 м и 300 м дистанцию у спортивно тренированных и не тренированных девушек студенток.

Динамическими исследованиями непосредственного влияния тренировочных занятий различной плотности, соревнований и обследований с применением функциональных проб у девушек тренированных установлено благоприятное воздействие тренировки на приспособляемость сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам.

Положительные сдвиги наблюдали и при исследовании показателей нервно-мышечного аппарата, выразившегося в постепенном уменьшении величины субординационного и конституционной моторной хронаксией в покое в их сближении.

В комплексе с показателями физического развития и функциональных параметров некоторых анимальных и вегетативных функций изучалась точность проприорецепции пространства.

Полученные данные показали постоянное увеличение в процессе тренировки точности проприорецепции пространства при мануальных движениях и прыжках в длину с места, превышающие к концу второго года наблюдений показатели контрольных групп более чем 1,5 и 2 раза.

В исследованиях использовалась максимальное потребление кислорода (МПК) как показатель функциональных возможностей систем, обеспечивающий организм кислородом. Всего было обследовано 40 детей обоего пола в возрасте 7 и 10 лет, не посещающие спортивные секции.

**Выводы.** Уточнённый в специальных исследованиях и впервые примененный нами в работе с детьми метод предварительного прогнозирования МПК позволил получить истинные величины максимального потребления кислорода в пределах работы, без угрозы перенапряжения детского организма. У школьников определялись и основные признаки физического развития: вес тела, длина тела, величина ЖЁЛ.

Хотя каждому возрасту свойственен определённый уровень развития систем кислородного обеспечения организма, тем не менее следует признать, что у детей от года к году происходит повышение эффективности как внешнего дыхания, так и сердечной деятельности. В старшем школьном возрасте различия в МПК/кг усиливается, главным образом, в связи со снижением этого показателя у девушек, в то время как у мальчиков на протяжении всего школьного периода относительное МПК достоверно не меняется. Исследования показали, что основной причиной снижения у школьниц с возрастом относительного МПК является накопление жировой массы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алипов Н.Н. «Основы медицинской физиологии». Изд Практика 2016 год.
2. Бернадский А.С. «Человеческий организм. Тайны и загадки». 2018 год.
3. Захаров Ю.М., В.Б.Брин., Б.И.Ткаченко «Физиология человека». Изд ГЕОТАР-Медиа. 2010 год.

## АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ УСУЛЛАРИ

*Файзиев Я.З., ўқитувчи, Сатторов М.Э., талаба,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

***Аннотация:** Имкониятлари чекланган кишиларнинг нормал ижтимоий муҳитга адаптацияси ва реабилитациясига, тўлақонли ҳаётни ҳис этиш, шунингдек, жамиятнинг ижтимоий тараққиётига шахсий ҳиссаси заруратини англашга қаршилик қиладиган руҳий тўсиқларни енгиб ўтишига йўналтирилган спорт-соғломлаштирувчи хусусиятли тадбирлар комплекси.*

***Калим сўзлар:** Абилитация, адаптация, адаптив, адаптив жисмоний маданият*

**Долзарблик.** Адаптив жисмоний маданиятда коммуникатив фаолиятни оптималлаштириш ва ижтимоийлаштириш усуллари: эмпатия шакллантириш усуллари, тилни билиш, хилма-хилликка чидамлик, ролга оид интизом, билим олиш қобилиятлари; белгиланган роль ва функцияларни бажариш топшириғи усуллари (хусусан, ҳакам, ҳакамлар коллегияси аъзоси, мураббий, мусобақа ташкилотчиси, спорт-тиббий таснифлашни ўтказишдаги эксперт, гандикап (фора) билан мусобақа қоидалари ишлаб чиқувчи функциялари); қоидали ўйинлар (сюжетли-ролли ўйинлар, сахналаштириш ўйинлари), тақлид-ижро ва ижодий характерли машқлар, этюдлар, берилган вазиятларни тайёргарликсиз ижро этиш, моделлаштириш ва таҳлил қилиш (мимика, имо-ишоралар, ҳаракатлар ифодалилиги, пантомимика, ўз кадр-қимматини ҳис қилиш, ўзини-ўзи назорат қилишни такомиллаштириш учун); эртак-терапия усуллари ва б.

**Тадқиқот мақсади.** Адаптив жисмоний маданиятда ҳаракатга келтирувчи ҳаракатларни ўқитиш усуллари (ўқув фаолиятини ташкил қилиш, рағбатлантириш, назорат қилиш ва ўқув фаолиятида ўзини-ўзи назорат қилиш усуллари).

**Тадқиқот методлари.** Жисмоний хислатлар ва қобилиятларни ривожлантириш усуллари (бир маромдаги, ўзгарувчан, такрорланадиган, ораликли, ўйинга оид, мусобақа, доиравий). Адаптив жисмоний маданият усуллари комплексли равишда қўллаш.

Усул бу мақсадга эришиш усулидир. У доимо предметли мазмунга эга бўлади ва мақсадли йўналтирилган педагогик фаолият жараёнида белгиланган натижага эришиш йўли сифатида қўлланади. Усул бу – педагог ва ўқувчининг ўзаро алоқалар жараёни бўлиб, бу ерда ўқувчининг жисмоний, ақлий, руҳий, шахсий қобилиятлари, унинг тана тузилиши, ривожланиши, ҳиссиётлари, иродаси ва хулқ-атвори фаолият майдони ҳисобланади ва бунда унинг ўзи педагогик таъсир объекти ва субъекти сифатида иштирок этади.

**Услугият** адаптив жисмоний маданият олдида турган коррекцион, соғломлаштириш, таълим ва бошқа вазифаларни ҳал қилишга йўналтирилган усуллар йиғиндисини ифодалайди. Масалан, таянч-ҳаракатланиш аппарати шикастланган ногиронлар учун мувозанатни ривожлантириш услубияти ёки эшитиш қобилияти ва кўриш қобилияти суст бўлган шахсларнинг макон бўйлаб йўналишни топиш қобилиятини коррекциялаш (тўғирлаш) услубияти мақсадга эришишга олиб келадиган усуллар ва услубий йўллар мажмуидан изчиллик билан ва оқилона фойдаланиш технологиясини назарда тутуди.

**Услубий йўналиш** педагогик жараёни йўналтирадиган йўналишни тавсифлайди. Адаптив жисмоний маданият ва унинг барча кўринишларида етакчилик қиладиган йўналиш коррекцион-ривожлантириш ва соғломлаштириш йўналишини саналиб, бу шуғулланувчилар доирасининг хусусиятлари ва асосий педагогик вазифаларни ҳал қилишнинг устувор роли билан асосланади.

**Услубий ёндашув** адаптив жисмоний маданиятнинг ўзига хос вазифаларини ҳал қилишда маълум бир концепция танлашни акс эттиради. Ушбу танловнинг негизида илмий изланиш, ўзини оқлайдиган мантикий тузилмалар, амалий тажрибалар ётади. Услубий



ёндашув усул ва воситаларни оптималлашнинг муқобил вариантлари мавжудлигини назарда тутлади. Хусусан, ногиронлар ва имконияти чегараланган шахсларни ҳаракатга ўргатиш учун нафақат анъанавий услубий ёндашувлар, балки ноанъанавий ёндашувлар фойдаланилади, масалан, берилган натижа билан ҳаракатга келтирадиган ҳаракатга ўргатиш концепцияси; ақлий ривожланишда орта қолиш ва ЗПР кузатиладиган болаларда ҳаракат ва психомоторика бузилишини тузатиш учун шуғулланувчиларнинг ёшиддан қатъи назар энг самарали концепция сифатида ўйин фаолияти асосий концепция сифатида илгари сурилади.

Қуйидаги усуллар гуруҳлари адаптив жисмоний маданият учун энг одатий ҳисобланади:

- билимларни шакллантириш усуллари;
- ҳаракатга келтирадиган ҳаракатни ўргатиш усуллари;
- жисмоний хислатлар ва қобилиятларни ривожлантириш усуллари;
- шахсиятни тарбиялаш усуллари;
- педагог ва шуғулланувчиларнинг ўзаро алоқа қилиш усуллари.

Ушбу усуллар гуруҳларининг ҳар бири ҳар бир шахс ёки ўхшаш хусусиятларга эга бўлган шахслар гуруҳининг ўзига хосликларини акс эттирадиган хилма-хил *услубий усулларни* ўз ичига олади. Айнан услубий усулларни танлаш шуғулланувчиларнинг барча хусусиятларини: асосий нуқсон структураси ва оғирлигини, қўшимча ёки иккиламчи нуқсонлар бор ёки йўқлигини, шахснинг ёши, жисмоний ва руҳий ривожланиш даражасини, сесор тизимлар, таян-ҳаракатланиш органлари сақлангалиги ёки шискатланганлигини, ақл-заковатини, ўқиш қобилиятини, тиббий кўрсатмалар ва қарши далиллар ва ҳ.к.ни ҳисобга олган ҳолда индивидуал ёндашувни амалга оширади.

**Билимларни шакллантириш усуллари.** Ушбу усуллар кенг доирадаги вазифаларни ҳал этиши кўзда тутилган бўлиб, улар қуйидагиларга йўналтирилади:

– турли хилдаги ҳаракатга келтирувчи кўникмаларни муваффақият билан ўзлаштириш шартлари, тамойиллари, тушунчалари ва тасаввурларини, тўлақонли ҳаракатланиш техникасини ўзлаштириш, жисмоний ва руҳий хислатлар ва қобилиятларни, шунингдек, уларни амалиётда қўллаш тажрибасини ривожлантириш;

– жисмоний машқлардан онгли равишда фойдаланиш учун стимуллар, мотивлар, кадриятлар, меъёрлар, дастурлиамаллар яратиш.

Билимларни шакллантириш усуллари икки гуруҳга бўлинади: сўз усуллари (нутққа оид таъсир ахбороти) ва кўргазмалилик усуллари (перцептив таъсир ахбороти).

Биринчи гуруҳга қуйидагилар киради:

– ахборотни тушунтириш, тавсифлаш, кўрсатиш, фикр юритиш, аниқлаштириш, изоҳ бериш, оғзаки баҳолаш, таҳлил қилиш, муҳокама қилиш, илтимос қилиш, маслаҳат бериш, суҳбат қилиш ва ҳ.к. кўринишида вербал (оғзаки) етказиш усули;

– ахборотни мимика, пластика, артикуляция, имо-ишоралар, эшитиш қобилияти бузилган шахслар учун кар-соқовлар алифбоси кўринишида новербал (нутқсиз) етказиш усули;

– туташ, боғланган нутқ усули – икки ёки ундан ортиқ шахснинг сўз ва ибораларни бир вақтнинг ўзида уйғунликда айтиши. Натқ ва эшитиш қобилияти бузилганда «жўр» бўлиб айтиш мустақил гапиришдан кўра осонроқ бўлади, шу сабабли гапириш билан боғлиқ нуқсонларни бартараф этиш усули бўлиб хизмат қилади;

– идеомотор нутқ усули – уларни тўғри айтиш ва ҳаракатга келтирувчи фаолиятда ўзини-ўзи тартибга солишга ундайдиган алоҳида сўзлар, атамалар, топшириқларни мустақил равишда хаёлан «ичида» айтиш.

Иккинчи гуруҳдаги усуллар кўриш, эшитиш, ҳис қилиш, кинестетика, вестибуляр, ҳарорат ва сенсорли-перцептив ҳаракат образини яратадиган бошқа воситалардан келиб тушадиган ахборотни ҳиссиёт орқали идрок қилишга асосланади. Ҳиссиётлар, зехн, идрок қилиш ва тасаввур қилиш ҳаракатга келтирадиган кўникмаларни шакллантириш, минимал

хатолар билан ҳаракатга келтирадиган ҳаракатлар индивидуал техникасини ташкил қилиш учун асос бўлиб хизмат қилади.

Турли нуқсонларга эга бўлган ногиронлар учун ахборотни ҳиссиёт орқали идрок қилишнинг алоҳида каналлари нуқсонларга эга эканлиги сабабли кўргазмалилик, намоиш, кўрсатиш ва ҳаракат усуллари айланма йўллар, нуқсонларнинг ўрнини босиш, сақланиб қолган функциялардан фойдаланишни мўлжаллаган ўзига хос характерга эга бўлади.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Ўқитиш усуллари танлаш ва билимларни шакллантириш сенсорли тизимлар, нутқ ва ақл-заковатнинг сақланганлиги билан асосланади, лекин эшитиш қобилияти нуқсонини қоплаш асосан кўриш ёрдамида идрок қилиш, кинестетик ва вибрацион ҳиссиётлар ёрдамида амалга оширилади.

**Хулоса.** Имкониятлари чегараланган шахсларда жисмоний хислатларни йўналтирилган тарзда ривожлантириш мақсадида худди соғлом кишилар учун бўлгани каби усуллар фойдаланилади:

– *мушак кучини ривожлантириши* учун – максимал ҳаракатлар, такрорий ҳаракатлар, динамик ҳаракатлар, изометрик ҳаракатлар, изокинетик ҳаракатлар усуллари, «зарба» усули ва электростимуляция усули;

– *тезлик хислатларини (тезликни) ривожлантириши* учун – такрорий, мусобақа, ўйин, вариатив (контрастли), сенсорли усуллар;

– *чидамлилиқни ривожлантириши* учун – бир маромдаги, ўзгарувчан, такрорий, ораликли, мусобақа, ўйин усуллари; имкониятлари чегараланган шахсларда чидамлилиқ, куч ва тезлик хислатларини ривожлантириш услубияти уларнинг соғлиғи ва функционал ҳолатини, машқ пайтида тўғри келадиган юкнинг оптимал ва очиқ режимларини аниқлашга (машқлар интенсивлиги ва давом этиши, дам олиш характери ва давом этиши, битта машғулотдаги жисмоний машқлар ҳажми, уларни навбатма-навбат бажариш мақсадга мувофиқлиги, толиқиш ва ишга лаёқатлилиқни тиклаш омиллари), тиббий қарши далилларни ҳисобга олиш ва функционал, жисмоний, руҳий ҳолат динамикасини назорат қилишга таянади;

– *мослашувчанлиқни ривожлантириши* учун куйидаги услубий йўллар қўлланади: динамик фаол ва пассив машқлар, статик машқлар ва аралаш машқлар. Уларнинг барчаси зарур ҳаракатлар амплитудасини таъминлашга, шунингдек, жароҳат, касаллик ва ҳ.к. натижасида бўғимларда йўқотилган ҳаракатчанлиқни тиклашга йўналтирилган. Чўздириш машқлари асосан бирлаштирувчи тўқималар – пай, мушак пардаси, мушак пайларига қаратилади, чунки айнан улар бўшаши хусусиятига эга бўлмаган ҳолда эгилувчанлиқнинг ривожланишига тўсқинлик қилади;

– *мувофиқлаштирувчи қобилиятларни ривожлантириши* учун гавданинг алоҳида қисмлари ҳаракатлари мувофиқлашганлигини такомиллаштириш ва тузатиш киритиш, вақт, макон ва ҳаракатларни дифференциация қилиш, бўшашиш, мувозана, кичик моторика, ҳаракатлар бир маромдалиги ва бошқаларга қаратилган услубий йўллар кенг доираси фойдаланилади.

#### Адабиётлар

1. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.

2. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.

3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005. – 296 с.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007. – 448 с.

5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.

## СПОРТ ВА ТИББИЁТ ЁКИ “СПОРТ ТИББИЁТИ” НИМА?

*Эргашев Э.М., шифокор,*

*Бухоро шаҳар Марказий поликлиника, Бухоро, Ўзбекистон*

*Умарова С.М., таянч докторант,*

*Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** Ушбу мақолада Спорт тиббиёти тиббиётнинг мустақил соҳаси сифатида ривожланиши ва ўзининг ўрганиш усули (хусусан, организм ва унинг айрим тизимлари ҳамда аъзоларнинг функционал имкониятларини аниқлаш соҳасида), вазифалари, илмий муассасалари ва физкультура ҳамда спорт соҳасидаги мутахассислар тўғрисида маълумот берилган. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни тиббий таъминлаш имкониятлари ҳақида мулоҳаза юритилади ва айрим тавсиялар изоҳланади.

**Калит сўзлар:** тиббиёт, спорт, спорт тиббиёти соҳаси, ривожланиш босқичлари, даврлаштириш масалалари, профессионал мутахассислар, Ўзбекистонда спорт тиббиёти соҳаси, имкониятлар.

**Долзарблиги.** Спорт тиббиёти – тиббиётнинг жисмоний машқлар ва спортнинг одам организми, унинг айрим тизимлари ва аъзоларига таъсирини ўрганадиган соҳаси. Асосий вазифаси жисмоний машқларнинг организмга саломаликни мустаҳкамлайдиган, меҳнат қобилиятини оширадиган ва умрни узайтирадиган омил сифатидаги таъсирини ўрганиш ҳамда жисмоний машқлар ва спорт машғулотларининг рационал усулларини ишлаб чиқишдан иборат. Спорт тиббиёти тиббиётнинг мустақил соҳаси сифатида ривожланади. У ўзининг ўрганиш усулига (хусусан, организм ва унинг айрим тизимлари ҳамда аъзоларнинг функционал имкониятларини аниқлаш соҳасида), илмий муассасалари ва физкультура ҳамда спорт соҳасидаги мутахассис врачларга эга. Спорт тиббиёти кўпгина клиник ва назарий тиббиёт фанлари билан бевосита боғлиқ. Спорт тиббиёти, асосан, мушак, суяк ва бошқа(лар) тизимларда, шунингдек, айрим аъзоларда жисмоний машқлар ва спорт билан шуғулланиш натижасида пайдо бўладиган морфологик ўзгаришларни ўрганадиган функционал динамик анатомия, турли аъзо ва тизимлар фаолиятида ҳар хил спорт юклама (нагрузка)лари чоғида пайдо бўладиган ўзгаришларни ўрганадиган физкультура ва спорт физиологияси; спортчининг саломатлигига ва меҳнат қобилиятига таъсир қиладиган мураккаб биокимёвий жараёнларга алоқадор маълумотларни қайд қиладиган ва умумлаштирадиган спорт биокимёси; турли характердаги гигиеник омиллар (кийим-бош, пойабзал гигиенаси, машқлар ўтказиладиган жой, спорт ишоотлари қурилишлари, санитария меъёрлари ва бошқа(лар))ни ўрганадиган физкультура ва спорт гигиенаси: физкультура ва спорт машғулотлари билан боғлиқ шикастланишларнинг олдини олиш ва даволаш усулларини ишлаб чиқадиган спорт травматологияси; турли дори воситаларининг организмга таъсирини ўрганадиган спорт фармакологияси ва бошқалар билан шуғулланади. Спорт тиббиёти спорт машқлари билан нораціонал шуғулланиш натижасида пайдо бўлиши мумкин бўлган патологик ўзгаришларни ўрганади ва уларнинг олдини олиш чораларини ишлаб чиқади.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни тиббий таъминлаш махсус тиббий-жисмоний тарбия хизматлари (кабинетлар, диспансерлар) ва соғлиқни сақлаш органларининг даволаш-профилактик муассасалари орқали территориал принципа амалга оширилади. Спорт тиббиёти аҳолини даволаш-профилактик хизматининг асосий қисми бўлибгина қолмай, инсоннинг жисмоний тарбия тизимидаги ажралмас бўлагидир.

Спорт тиббиётининг мақсади – жисмоний тарбия ва спортни ҳар томонлама ривожланиши учун инсоннинг баркамол ривожланиши, соғлиғини сақлаш ва уни мустаҳкамлаш, Ватан ҳимоясида ва меҳнатда юқори жисмоний тайёргарлигини таъминлашдир.

“Спорт тиббиёти” термини мамлакатимизда яқиндан ишлатилмоқда. 1980 йилгача “врачлик назорати” термини қўлланиб келинган. Сўнгги йилларда спорт тиббиётининг бир қанча соҳасида талайгина муваффақиятларга эришилди, шу сабабли тўхтовсиз ривожланиши ва вазифаларининг кенгайиб бориши бу фан номини ўзгаришига олиб келди. Спорт

тренировкасини уюштириш ва ўтказишда спорт тиббиётининг фаол қатнашиши учун асосий белгиси ҳисобланади. Спортчиларнинг соғлиги ва функционал ҳолатини кузатиш ва аниқлашда янги экспериментал текшириш усуллари жорий қилинди. Спортчиларни жисмоний қобилиятини ва чиниққанлигини аниқлашда янги функционал синовлар қўлама бойитилди.

Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш кишида ҳар томонлама жисмоний ривожланиш имконини беради, физиологик функцияларни такомиллаштиришга ёрдам беради ва киши организмни ҳар томонлама мустаҳкамлашга олиб келади. Кейинги вақтларда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларни соғлигида кузатиладиган патологик ўзгаришлар сабабларини, уларни олдини олиш ва даволаш масалаларини ўз зиммасига олган спорт тиббиётининг яна янги бир соҳаси ривож топди.

#### **Спорт тиббиётининг ривожланиш босқичлари қуйидаги даврлар:**

I давр – Врачлик назорати фанининг пайдо бўлиши ва тикланиши (1918-1928 йиллар).

II давр – жисмоний тарбия ҳаракатини медицина хизмат кўрсатувчи муассасаларга ташкил этилиши, ривожланиши. Спорт тиббиётининг умумий назарияси ва илмий асосларни ишлаб чиқиш, уларни соғлиқни сақлаш ва жисмоний тарбия амалиётига жорий қилиш (1930-1941й).

III давр – врачлик назоратига оид ишларни қайта тиклаш, спорт тиббиётини янги системасини яратиш, врачлик жисмоний тарбия диспансерларини ташкил қилиш: етакчи спортчиларга медицина хизмати кўрсатиш, ватан спорт медицинасини халқаро майдонга кенг миқёсда чиқиши (1945-1965).

IV давр – спорт тиббиётига оид амалий ва илмий ишлар сифатини яхшилаш; янги йўналишларни яратиш ва спорт медицинасини янги методик кўргазмалар ва тавсиялар билан қайта курулантириш (1965 йилдан ҳозиргача)

#### **Спорт тиббиётининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:**

1. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи кишилар соғлиги устидан мунтазам медицина назоратини ўрнатиш ва олиб бориш; тренеровкани тузишда спортчининг шахсий хусусиятларига қараб тренеровкага қўмаклашиш.

2. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларни саломатлигини, функционал ҳолатини ва шу билан бирга жисмоний машғулотлар нотўғри уюштирилиши оқибатида саломатлигида юз берадиган ҳар хил нохушликларни эрта қўлланиладиган тиббий текшириш методларини такомиллаштириш, янги мукамал усулларни ишлаб чиқиш ва спорт тиббиёти амалиётини доимий рационал жорий қилиш;

3. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчиларни шикастланиш сабабларини ўрганиш, уларни даволаш ва профилактикани график тартиби билан бирга олиб боришни назарда тутати.

#### **Спорт тиббиётининг асосий фаолият турлари ва йўналишлари:**

- Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи кишиларни тиббий кўриқдан ўтказиш;

- Етакчи спортчиларни диспансер кузатувида олиш;

- ТПН олиб бориш: спорт билан шуғулланиш назоратида спортчиларни саломатлигини мустаҳкамлашда соғломлаштириш, даволаш ва профилактика чора тadbирларини ташкил қилиш;

- Жисмоний тарбия ва спорт машқлари учун ажратилган жойлар, мусобақа ўтказиладиган жойлар шароити устидан, шу жумладан спорт иншоотлари устидан санитария гигиена жиҳатдан назорат қилиш;

- Спорт мусобақаларни ўтказишда медицина хизмати кўрсатиш;

- Жисмоний тарбия – соғломлаштириш ишларини оммавий турларини ўтказишда тиббий хизмат кўрсатиш;

- Спорт травматизмининг олдини олиш;

- Илмий текшириш ва методик ишларни олиб бориш;

- Тиббий ва спортга оид масалалар бўйича консультациялар бериш;

• Спортчилар ўртасида санитария ишларини олиб бориш ва кенг омма орасида жисмоний тарбия умумий ғояларни пропаганда қилишга доир агитация ишларини амалга ошириш.

### **Спорт тиббиётида қўлланиладиган тиббий назорат усуллари**

**I.** Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи кишиларни тиббий кўрикдан ўтказиш дастлабки, такрорий, кўшимча турларга бўлинади.

**Дастлабки** – яъни биринчи марта тиббий кўрикдан ўтказишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга руҳсат этиш-этмаслик масаласи ҳал қилинади ва текширувчини сало-матлиги тўғрисида справка берилади.

Тиббий кўрик умумклиник текшириши асосида олиб борилади:

Сўраб-суруштириш (анамнез), кўздан кечириш, пайпаслаш (пальпация): перкуссия, аускультация ва асбоб-ускуналар ёрдамида текшириш усуллари қўлланилади. Бундан ташқари паспорт маълумоти ва спорт анамнези аниқланади. Ўқув тренировка процессини ташкил этиш учун органларининг функционал имкониятларини ва иш қобилиятини аниқлаш мақсадида махсус синамалар ёрдамида текширилади. Тиббий кўрик ва жисмоний тайёргарлик маълумотларига асосланиб, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчилар кўйидаги тиббий гуруҳларга ажратилади: асосий, тайёрлов ва махсус тайёргарликка ажратилади. Қўйида тавсифланади:

1. Асосий гуруҳ – жисмоний тайёргарлиги етарли бўлган, соғлом ёки саломатлигида деярли ўзгаришлар бўлмаган шахслар асосий медицина гуруҳларига киради. Бу гуруҳдагилар жисмоний тарбиянинг тўла программасини бажарадилар, спорт билан шуғулланишлари ва мусобақаларда қатнашишлари мумкин.

2. Тайёрлов гуруҳ – соғлигида бир оз ўзгариш бўлган ва жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлиги орқада қолаётган шуғулланувчилар киради. Уларга спорт билан шуғулланиш ман этилади. Улар учун жисмоний тарбия нормативларини топшириши муддати узайтирилади, ўқув машғулотлари сони ҳам чекланади.

3. Махсус гуруҳ – саломатлигида анчагина ўзгаришлар бўлган шахслар киради. Уларга жисмоний тарбия таълим вазирлигини махсус ўқув дастурига биноан бажарадилар. Улар нормативларни топширишидан озод қилинади.

**Такрорий** тиббий кўрикда жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам равишда шуғулланувчиларнинг соғлиги, жисмоний ривожланиши ва функционал ҳолатида содир бўладиган ўзга-ришларга аниқлайди. Такрорий тиббий кўрик бир йилда 1 марта ўтказилади.

**Кўшимча** тиббий кўрик асосан мусобақа ўтказишдан олдин, бевосита спортчиларни мусобақаларда қатнашиш масаласи ҳал қилинаётганда ўтказилади.

**II.** Диспансеризация – медицина хизмати кўрсатишда энг юқори ва такомиллашган туридир, бунда даволаш билан профи-лактика биргаликда олиб борилади. Етакчи спортчилар соғлигини, иш қобилиятини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган профилак-тика ва даволаш тадбирларида малакали тиббий ёрдами кўрсатиш план асосида олиб борилади.

**III.** ВПН – тренировка ва мусобақалар ўтказилганда врач тренер билан биргаликда спортчиларни кузатиб боради. ВПН маълумотларига асосланиб машғулотларнинг спортчиларга бево-сита таъсири ўрганилади, тренировканинг самарадорлигини таҳ-лил қилишда турли синамалар қўйилади ва тренировкалар планига ўзгартиришлар киритиш мумкин бўлади.

**IV.** Санитария-гигиеник назорат. Спорт иншоотлари гигие-ник талабларига жавоб бериши шарт. Акс ҳолда жароҳатланиш, касалланиш ва спорт натижаларини тушиб кетишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун спорт иншоотлари куриш лойиҳалари Давлат санитария назоратининг маҳаллий органлари билан келишилади ва объектларга топширилади, кейин улар санитария- эпидемик станциялар ва врачлик жисмоний тарбия диспансерлари доимий санитария назоратида бўлади.

**V.** Спорт мусобақаларида тиббий хизматни ташкил этиш.

Врач мусобақа бош судьясининг ўринбосари сифатида тасдиқланади. Тиббий ҳодим бўлмаганда мусобақаларни ўтказиш ман қилинади.

Мусобақаларни ўтказишда тиббий хизмат йўналиши:

1. Спортчиларнинг ҳужжатларини текшириш ва уларни мусобақада қатнашиш учун рухсат бериш масаласини ҳал этиш.

2. Спортчиларни овқатланиши ва жойлаштириш шароити, мусобақа ва тренировкалар ўтказиладиган жойларни санитария гигиена жиҳатдан назорат қилиш.

3. Мусобақа қатнашчиларини врач кўригидан ўтказиш.

4. Мусобақа қатнашчиларига тиббий ёрдам кўрсатиш.

**VI.** Спортда шикастланишнинг олдини олиш. Спортдаги шикастланишларни келиб чиқишини тренер ва жисмоний тарбия ўқитувчилари олдини олиш тадбирларини амалга оширишда актив иштирок этишлари зарур.

**VII.** Спорт ва жисмоний тарбиянинг умумий ғояларини пропаганда қилиш барча агитация ишларини олиб бориш, соғлом турмуш тарзи, рационал меҳнат ва дам олиш режими, овқатланиш билан боғлиқ масалалар устида ҳам тўхталиб ўтиш керакки, чекиш ва ичкиликнинг зарарини тушунтириш, яъни умумий санитария муолажа ишларини фаол олиб бориш зарур.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Саидов Б.М. Спорт тиббиёти (Эл.дарслик)..Фан ва технология.2013,480 б
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. М.: «Медицина», 1999г. — 304 стр.
3. medstape.ru

## **АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДА МАШҒУЛОТЛАРНИ ТУЗИШ ШАКЛ ВА УСУЛЛАРИНИ ТАНЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ**

*Зиёев Д.Я., талаба,  
Бухоро давлат тиббиёт институти, Бухоро, Ўзбекистон  
Файзиев Я.З., ўқитувчи,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон*

**Аннотация:** *Адаптив жисмоний маданиятнинг имконияти чекланган кишиларда махсус билимлар комплексини, ҳаёт учун ва касбий жиҳатдан зарур ҳаракат кўникма ва малакаларини шакллантириш; асосий жисмоний ва махсус сифатларнинг кенг доирасини ривожлантириш, турли орган ҳамда тизимларнинг функционал имкониятларини ошириш, имконияти чекланган кишиларда қолган ҳаракат сифатларини шакллантириш, сақлаб қолиш ва қўллаш ҳисобида шахснинг меҳнат ва турмуш фаолиятини амалга оширишдаги эҳтиёжларини қондира оладиган тури.*

**Калит сўзлар:** *Абилитация, адаптация, адаптив, адаптив жисмоний маданият*

**Мавзунинг долзарблиги.** Жисмоний машқлар – адаптив жисмоний тарбиянинг асосий воситаси. Жисмоний машқларни таснифлаш. Адаптив жисмоний тарбияда табиий-муҳитли ва гигиеник омиллар. АЖТ умумпедагогик ҳамда бошқа восита ва усуллар (вербал, ғоявий-ҳаракатли ва руҳий тартибга солувчи, кўرғазмалли, техник ва ҳоказо). Асосий нуқсон, ёндош касалликлар ва иккиламчи нуқсон: тафакур, хотира, эътибор, идрок, нутқли тасаввур, ҳиссий-иродали соҳа, кўриш, эшитиш соматик касалликларни коррекция қилиш воситалари.

**Тадқиқот мақсади.** Имконияти чекланган кишилар билан ишлашда жисмоний тарбиянинг умумий: соғломлаштирувчи ва тарбияловчи вазифалари.

**Тадқиқот методлари.** Соғломлаштириш вазифалари нафақат умумий ҳолатга таъсир этади, балки касаллик орқали организмнинг бузилган баъзи функцияларини тиклаш учун ҳам ишни ташкил этишни кўзда тутди. Бу вазифалар қуйидагиларни ўз ичига олади:

- жисмонан соғломлаштириш;
- тўғри жисмоний ривожланиш учун шароит яратиш;
- чиниктириш;
- соматик ҳолат хусусиятларини коррекциялаш (нафас олиш тизими, юрак-қон томир тизимини коррекциялаш).

Тарбия вазифалари феъл-атворга хос маълум хусусиятларни (ирода, қатъият, жамоавийлик ҳисси, ҳамжитҳатлик, фаоллик, дадилликни) ишлаб чиқишни кўзда тутиб, улар рухий ривожланишни кучайтиришни таъминлайди. Тарбия вазифалари ҳал этилгач, эътибор, хотира, результате решения воспитательных задач развиваются внимание, память, хозиржавоблик, мўлжал олиш яхшиланади, интеллект ривожланади.

Имконияти чекланган кишиларнинг асосий жисмоний сифатларини (куч, эпчиллик, тезкорлик, чидамликни) тарбиялаш ҳозирга қадар организмнинг комплекс шикастланиши ва уларда мустақил ҳаётга тўлиқ мослашув имконсизлиги ҳақида фикр мавжудлиги сабабли мақсадга мувофиқ эмас деб ҳисобланган.

Имконияти чекланган кишилар билан ишлашда ҳаракатланиш укув ва кўникмаларини шакллантириш бўйича вазифаларни ҳал этиш, аввало, ёш жиҳатидан ҳаракат функциялари шаклланиши бўйича табиий жараёнга ёрдамлашишни кўзда тутди, шунинг учун имконияти чекланган киши ҳаракат соҳасида нуқсонли ўзгаришлар туфайли мустақил ўзлаштира олмайдиган укув ва кўникмаларни шакллантириш зарур.

Имконияти чекланган кишиларнинг адаптив жисмоний тарбиясида мустақил аҳамиятга эга ўзаро боғлиқ бир қатор махсус коррекциялаш вазифалари аниқланади. Бу, аввало, асосий нуқсонни компенсациялаш ва асосий касаллик билан ифодаланувчи иккиламчи нуқсонларни коррекциялаш ҳамда кўйидаги ҳолатларни ривожлантирувчи ҳаракатли топшириқларни бажаришга қаратилган вазифалар саналади:

- мушак-бўғимли ҳис этиш;
- муҳит ва вақтни англаш;
- мушакларнинг зўриқиш ва заифлашиши даражаси;
- ҳаракатлар кетма-кетлиги бўйича хотира;
- ўз ҳаракатларига эътибор бериш;
- оғзаки кўрсатма бўйича ҳаракатларни бажариш;
- уларни бажариш сифати бўйича ҳаракатлар таҳлили.

**Адаптив жисмоний тарбиянинг педагогик вазифалари.** Адаптив жисмоний тарбияда педагогик вазифаларнинг ҳамма турлари АЖТнинг нисбатан ташкил этилган кўриниши сифатида бирмунча тизимли тақдим этилган.

Педагогик вазифалар қаторига педагогик таъсирларнинг мазмуни ва йўналишларининг белгиланиши, муайянлаштирилиши ва аниқлиги, жисмоний тарбиянинг воситаларидан ҳамма йўналтирилган шаклларида услубий йўллари ва адекват кичик усуллари киради.

#### **Педагогик вазифаларнинг турлари:**

а) ҳамма учун умумий – соғлом ва имконияти чекланган кишилар учун оммавий ва махсус (коррекция) таълим муассасалари учун давлат дастурларида акс этирилган ва жамият эҳтиёжлари билан ифодаланган вазифалар.

б) асосий нуқсон, ёндош касалликлар, иккиламчи нуқсонлар мавжудлиги билан ифодаланган ривожланишда нуқсонига эга болалар ни жисмоний тарбиялаш хусусиятларини акс этирувчи ўзига хос вазифалар.

#### **Умумий вазифалар:**

- саломатликни мустаҳкамлаш, меъёра жисмоний ривожланишга кўмаклашиш;
- организмнинг ташқи муҳит таъсирига қаршилигини ошириш;
- ҳаракат техникаси асосларини ўргатиш, ҳаёт учун муҳим укув ва кўникмаларни шакллантириш;
- ҳаракатли мувофиқлаштириш қобилиятларини ривожлантириш;
- шахснинг жисмоний тарбиясида зарур билимларни шакллантириш;
- жисмоний машқлар билан мустақил шуғулланиш, уларни дам олиш, машқ қилиш, иш қобилиятини ошириш қобилияти ва эҳтиёжни тарбиялаш;
- ахлоқий ва иродали сифатларни тарбиялаш, ҳамжиҳатлик, масъулият, ўз ҳаракатлари учун жавобгарлик, қизиқувчанлик, фаоллик ва мустақилликка ўргатиш.

Адаптив жисмоний маданият воситаларига жисмоний машғулотлар, табиий-муҳитли (табиий) ва гигиеник омиллар киради. Жисмоний машғулотлар асосий ўзига хос восита, унинг ёрдамида шуғулланувчига йўналтирилган таъсирга эришилади ва тузатувчиривожлантирувчи, компенсаторли, даволовчи, профилактик, таълим, соғломлаштирувчи ва тарбиявий масалалар ҳал этилади.

Машғулотларни кўп маротатаба такрорлаш орқали ҳаракатлар такомиллаштирилади. Бунда ҳаракатлантирувчи фаолият биологик тузилма ва вазифаларнинг комплекс тарзда ўзгартирилиши билан олиб борилади.

#### **Машиқлар:**

– таянч-ҳаракат апаратыни мустаҳкамлайди ва ривожлантиради, суяклар ўсиши рағбатлантиради, бўғим ва боғламаларни мустаҳкамлайди, мушакларнинг кучи, тонуси ва қайишқоқлигини оширади;

– қон ва лифо айланмасини, модда алмашувини яхшилади;

– МАТга яхши таъсир этади, бош мия қобиғининг иш қобилятини ва кучли кўзғалишларга барқарорлигини оширади;

– МАТнинг аналитик-сунъий фаолиятини ва иккита сигналли тизимни яхшилади;

– Сенсорли тизимлар функциясини яхшилади.

Жисмоний машқлар, онгли мақсадли ҳаракатлар қатор руҳий жараёнлар билан боғлиқ (эътибор, хотира, нутқ ва х.к.), ҳаракатлар тўғрисидаги тасаввур, фикрлаш, ҳис-туйғу ва кечинмалар билан қизиқиш, маслак, мотив, эҳтиёжларни ривожлантирадидилар, ихтиёр, характерни шакллантирадидилар, хатти-ҳаракатлар инсоннинг организми ва шахсига таъсир этган ҳолда уни маънавий ривожлантирувчи воситалардан бири ҳисобланади.

Жисмоний машғулотларнинг самарадорлиги қатор *омилларнинг* таъсирида аниқланади:

1) машғулотларнинг хусусиятлари, уларнинг мураккаблиги, янгиллиги, эмоционаллиги, юкламанинг миқдори.

2) шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятлари: ёш, жинс, саломатлик ҳолати, ҳаракатланиш имкониятлари, нуқсонлар, ёндош касалликлар, бехато функциялар ҳолати билан чегараланган (ҳаракатлантирувчи, сенсорли, интеллектуал), ўқиш ва контактларга ҳаракатланиш тажрибаси, қобилятлари билан;

3) ташқи шароитлар – машғулотдаги психологик муҳит, машғулот жойларининг техник жиҳозланганлиги, шуғулланувчилар учун шахсий қулайликлар яратилган асбоб-ускуна ва инвентарлар билан гигиеник таъминланганлик.

**Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.** Жисмоний машқларнинг умумий таснифи мавжуд эмас, чунки битта машқнинг ўзи турли белгиларга эга бўлиб, турли таснифий гуруҳлардан ўрин олиши мумкин:

– *мақсадли йўналтирилганлик бўйича:* умумий ривожлантирувчи, спорт, рекреацион, даволаш, профилактика, коррекция, касбий-тайёарлик;

– у ёки бу жисмоний ҳислатларнинг ривожланишига асосий таъсир кўрсатиш бўйича: куч, тезлик, чидамлилиқ, мослашувчанлик;

– *белгиланган мушак гуруҳларига асосий таъсир кўрсатиш бўйича:* бел мушаклари, қорин пресси, елка, билак, болдир, сон ва мимикани ифодалайдиган мушаклар учун машқлар;

– *мувофиқлаштирувчи йўналтирилганлик бўйича:* маконда йўналишни яхши аниқлаш, мувозанат, аниқлик, ҳаракатларни фарқлаш (ажратиш), бўшашиш, ҳаракатлар бир маромдалиги;

– *ҳаракатлар биомеханик структураси бўйича:* циклик (юриш, югуриш, сузиш, велосипед миниш, эшкак эшиш), ноциклик (улоқтириш, гимнастика машқлари, тренажерда ҳаракатланиш), аралаш (югуриб келиб узоқликка сакраш, ҳаракатли ва спорт ўйинлари) ҳаракатлар;

– *физиологик функцияларнинг қизгинлик даражасини акс эттирадиган топшириқларни бажариш интенсивлиги бўйича:* интенсивлик паст (ЧСС 100 зарба/мин.



гача), ўртача (ЧСС 120 зарба/мин.гача), тетиклантирувчи (140 зарба\мин.гача), машқ (160 зарба/мин);

– *турли нозологик гуруҳлар учун спорт турлари бўйича*: кўриш қобилияти, эшитиш қобилияти, ақлий жиҳатдан етуқлигк бўйича ногиронлар, таяниш-ҳаракатланиш аппарати шикастланган ногиронлар учун машқлар;

– *даволаш таъсири бўйича*: учламчи мушакларни, ноаниқликни, бўғимлар ҳаракатчанлигини, рағбатлантирувчи рефлексларни, трофик жараёнларни, қон айланишини тиклаш;

– *бошланғич ҳолат бўйича*: қоринда, белда, ёнбошлаб ётган ҳолда, ўтирган, тик турган, тиззалаган, чўккалаган, эмаклаган ҳолда;

– *машқларни бажариши мустақиллик даражаси бўйича*: фаол мустақил, қўллаб-қувватланган ҳолда, бировнинг ёрдами билан, эҳтиётни таъминлаган ҳолда, ҳаракатларни тактил ҳамроҳлик қилган ҳолда, қўлтиқтаёққа, ҳассага таянган ҳолда, протезлар ва бошқа техник воситалар ёрдамида, ортопедик воситалар ёрдамида;

– *фанлараро алоқалар интеграцияси бўйича*: бадий-музикий, хореографик рақс машқлари, шаклий-коррекцион ритмопластика (лой билан ишлаш), расм чизиш, эртақ-драма-ўйин-терапияси, фикрлашни, нутқни, эътиборни, хотирани, оддий математик қобилиятларни фаоллаштирадиган тематик ўйин композициялари.

#### Адабиётлар:

1. Джозеф Винник (Joseph Winnick). Адаптивное физическое воспитание и спорт (Adapted Physical Education and Sport). – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608 с.

2. Светличная Н.К. Основы адаптивного физического воспитания детей. – Т.: Иқтисодиёт, 2014. – 84 с.

3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т.1. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2005. – 296 с.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. / Под общ.ред. С.П.Евсеева. – М.: Сов.спорт, 2007. – 448 с.

5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. Л.В.Шапковой. – М.: Сов.спорт, 2007. – 608 с.

### КЕКСАЛАР САЛОМАТЛИГИ-ЮРТ БОЙЛИГИ

*Иноятов А.Ш., н.ф.б.ф.д.(PhD), ўқитувчи,  
Бухоро давлат университети, Бухоро, Ўзбекистон.*

Юксак инсоний муносабатларга асосланган жамиятнинг ёши улуғ одамларга бўлган эътибори ва ғамхўрлиги унинг маданий-ахлоқий даражасини белгилайди. Бизнинг жаннатмакон диёримизда ҳам кексаларга алоҳида ғамхўрлик қилиш, уларга меҳр-оқибат, хурмат-эҳтиром кўрсатиш хаётимизнинг ажралмас қисмига айланган.

Кейинги йилларда иқтисодий жиҳатдан ривожланган давлатларда турмуш даражасининг юксалиши, ижтимоий ҳамда соғлиқни сақлаш соҳасидаги тараққиёт натижасида кексалар сони кўпаймоқда. Бунинг натижасида кексайиш ва кексалик муаммолари халқаро аҳамиятга молик ижтимоий-социологик масалага айланмоқда. Бунда кексайиш жараён, кексалик унинг натижаси сифатида тушунилмоқда.

Кексалар саломатлигини муҳофаза қилиш ва улар учун соғломлаштирувчи дастурлар, машқлар тизимини тузишга йўналтирилган илмий изланишлар жаҳоннинг етакчи илмий марказлари ва олий таълим муассасалари, жумладан, University of San Francisco (АҚШ), Hamburg University in Germany (Германия), University of Sorbonne (Франция), University of Granada (Испания), Trento of universities (Италия), Kioto of universities (Япония), Seoul of National University (Жанубий Корея), Россия Фанлар академияси ҳузуридаги «Геронтология» илмий-тадқиқот институти, П.Ф.Лесгафт номидаги Жисмоний тарбия, спорт ва саломатлик миллий давлат университетларида олиб борилмоқда.

Кексалар саломатлигини сақлаш, уларни ижтимоий ҳимоялашга оид жаҳонда олиб борилган тадқиқотлар натижасида қатор, жумладан, қуйидаги илмий натижалар олинган: кексаларни соғломлаштириш учун махсус машқлар тизими ишлаб чиқилган (**Kioto of universities, Япония**); кексаларни қўллаб-қувватлаш, қариликни фаоллик билан ўтказиш,

кексаларнинг турмуш тарзини такомиллаштириш усуллари ишлаб чиқилган (**Trento of universities, Италия**); кексаларни ижтимоий ҳаётга фаол жалб этиш, уларни ижтимоий ҳимоялаш усул ва тамойиллари аниқланган (**Seniorenakademien, Германия**); кексалик ёшининг психофизиологик хусусиятлари, уларни саломатлигини сақлашда ахборот тизимидан тўлиқ фойдаланишнинг ўзига хос хусусиятлари аниқланган (**Seoul of National University, Жанубий Корея**); кексаларнинг таълим олишида ижтимоий ҳимоя механизми такомиллаштирилган (**Open universities, Буюк Британия**); қариш физиологияси ва патологияси, қаришнинг индивидуал кўринишлари ва ижтимоий ҳимоясига оид махсус тадқиқотлар амалга оширилиб, унинг ижтимоий-социологик жиҳатлари илмий асосланган (**University of San Francisco, АҚШ**), кексалар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар мажмуаси ишлаб чиқилган (**П.Ф.Лесгафт номидаги Жисмоний тарбия, спорт ва саломатлик миллий давлат университети**)

Бугунги кунда республикада 60 ёшдан ошганлар сони 2 миллион 875 мингдан кўпроқ кишини ташкил этади. 80 ёшдан ошганлар эса 225 минг нафарни, 90 ёшдан ошганлар эса 44 минг нафарни, 100 ёшдан ошганлар эса 8 минг 700 нафар бўлиб, уларнинг соғлиғи, яшаш тарзи тегишли идоралар томонидан назоратга олинган. Юртимизда кишиларнинг ўртача ёши 67 ёшдан 73.5 ёшга, аёллар ўртасида эса 75.8 ёшга етгани мустақиллик йилларидаги қувонарли натижадир.

Жамият равнақига ўзининг ақлий, маънавий ва жисмоний кучини сафарбар этган нафақа ёшидаги аҳоли қатлами яъни кексалар ва қарияларимизга малакали ва ихтисослашган турли хил хизматларни сифатли ташкил этиш устивор вазифаларимиздан ҳисобланади.

Жаҳон тажрибасида, жамиятнинг ёши улуғ одамларга бўлган эътибори ва ғамхўрлиги унинг инсонпарварлик тамойиллари асосида маънавий ва маърифий жиҳатдан тараққий этганлик даражасини белгилайди. Шу нуқтаи назардан кексаларга ғамхўрлик қилиш, уларга меҳр-оқибат, ҳурмат-эҳтиром кўрсатиш ҳар қандай жамият ҳаётининг ажралмас қисмига айланиши лозим.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёев томонларидан қабул қилинган қарор ва фармонларда Ўзбекистонни янгилаш ва ривожлантиришнинг маънавий-ахлоқий негизларини мустаҳкамлашда фахрийларнинг мамлакатнинг ижтимоий-сиёсий ҳаётида фаол иштирок этиши учун зарур шарт-шароитлар яратиш устувор вазифа сифатида белгиланган. Жумладан 2016 йил 28 декабрдаги “Ўзбекистон фахрийларни ижтимоий қўллаб-қувватлаш “Нуроний” жамғармаси фаолиятини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги фармон нуронийларимизни рағбатлантириш, уларнинг ҳаёт даражаси ва сифатини янада яхшилаш борасидаги тизимли ишларнинг мантиқий давоми бўлди.

Фармонда нуронийларни ёшларни Ватанга муҳаббат, кекса авлод кишиларини эъзозлаш, эзгулик ва раҳмдиллик сингари халқимизнинг кўп асрлик анъаналарини ҳурмат қилиш руҳида тарбиялашга йўналтирилган ижтимоий фаолиятга жалб этиш вазифалари белгиланган. Бу кўпни кўрган ёши улуғларимизнинг ҳаёт йўли, панду насиҳатлари ёш авлод вакилларининг пок қалбли, виждонли, Ватанига, халқига садоқатли ҳамда юксак маънавиятли бўлиб камолга етишида муҳим аҳамият касб этади.

Ҳужжатга кўра, кексаларга тиббий-ижтимоий ёрдам кўрсатиш сифатини ошириш, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш юзасидан кенг қўламли чора-тадбирлар амалга оширилади. Хусусан, энди кекса ёшдаги шахсларни тўловсиз асосда даволаш ва соғломлаштириш, янги санатория-даволаш муассасалари қуриш ва мавжудларида кексаларнинг бепул асосда дам олишини таъминлаш, ўзгалар парваришига муҳтож ёлғиз кексалар ва ногиронларга асосий озиқ-овқатлар, гигиена воситалари, кийим-кечаклар бериш тизимли асосда йўлга қўйилади.

Кексаларни эъзозлаш ҳамда саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган меъёрий ҳужжатлар: Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2015 йил 18 февралдаги 2302-сон қарори билан тасдиқланган «Кексаларни эъзозлаш йили» Давлат дастури, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2015 йил 10 августдаги «Кексалар ва ногиронларни қўллаб-қувватлаш ва манзилли ижтимоий ҳимоя қилиш бўйича чора-тадбирларни янада

кучайтириш тўғрисида»ги 237-сон, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2016 йил 28 декабрдаги “Кексалар ва ногиронларни давлат томонидан қўллаб-қувватлаш тизимини янада такомиллаштиришга доир кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” ги ПҚ-2705-сон қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июнь “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғриси”даги ПҚ–3031-сон қарорлари ҳам дастурамал бўлиб хизмат қилади.

Айниқса, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” фармонида катта ёшдаги фуқаролар учун жисмоний тарбия ва соғломлаштириш дастурларини ишлаб чиқиш масаласининг қўйилиши ва шу асосда чора тадбирлар белгиланиши масаланинг ҳукумат даражасида долзарблигини акс этганлиги кўрсатади.

Жамиятни янгилаш шароитида кексаларнинг турмуш тарзи, уларнинг фаолияти, ҳаётий эҳтиёжлари, манфаатлари, қарашлари, мақсадлари, кадриятлари, шунингдек, асосий фаолият мезонини ташкил этадиган саломатлигини муҳофаза қилишни ҳаётнинг ўзи тақозо этмоқда. Бунга эса маҳаллий шароит ҳамда миллий менталитетимиздан келиб чиққан ҳолда, кексаларимиз саломатлиги ва соғлигини тиклашга қаратилган махсус жисмоний машғулотлар ва машқлар тизимини яратиш орқали эришиш мумкин.

Шундан келиб чиққан ҳолда Бухоро вилояти “Нуроний” жамғармаси билан ҳамкорликда “Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш технологияси” ишлаб чиқилди.

Кекса ёшдаги кишилар организмнинг психофизиологик хусусиятлари ҳамда саломатлигини муҳофаза қилишнинг ўзига хос хусусиятларини ўрганиш асосида ишлаб чиқилган индивидуал “Кекса ёшдаги кишиларни соғломлаштириш” дастури Бухоро вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси “Соғломлаштириш даволаш комплекслари”да тадбиқ этилди.

Бухоро вилояти “Жуйзар соғломлаштириш маскани”да синовдан ўтказилган ва тадбиқ этилган дастур асосидаги соғломлаштирувчи машғулотларда кекса ёшдаги кишилар учун индивидуал соғломлаштирувчи машқлар тизими ва уларни ташкил этишнинг янги шакл, метод, усуллари қўлланилди.

Махсус методика асосида соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузиш технологияларига доир ташкил этилган тажриба-синов ишларининг самарадорлиги текширувдан ўтказилди.

Тадқиқот методикасининг юқори самарадорлиги биринчи навбатда кекса ёшдаги кишилар саломатлигининг сезиларли даражада тикланиши, улар жисмоний ҳолати даражасининг 3,9 дан 5,1 балгача ўсиши ( $p < 0,05$ ) билан асосланди. Шунингдек, машғулотларни ўтказиш даврида кекса ёшдаги кишиларнинг (умумий ҳолда ҳисоблаганда) касал бўлган кунлари эксперимент тажрибасидан олдинги ҳолат билан солиштирганда 109 кундан 49 кунгача пасайгани қайд этилди.

Машғулотлар натижасида жисмоний ишчанлик фаолияти  $2,0 \pm 0,1$ дан  $2,4 \pm 0,1$  кг/дақ ( $p < 0,05$ ) ўсиб, юрак қон томир ҳамда нафас олиш тизимлари ҳолатининг яхшиланганлиги кузатилиб, жисмоний юкламалардан сўнг ЮҚСнинг тикланиши  $3,2 \pm 1,4$ дан  $1,5 \pm 0,3$  дақ гача қисқарган. Тинч ҳолатдаги юрак қисқаришлари суръати  $72,6 \pm 2,3$ дан  $64,1 \pm 2,1$  мар/дақ га пасайиб, ўпканинг тириклик сигими 15,5 % га, нафасни ушлаб туриш вақти 60,2% ошганлиги эксперимент натижасида аниқланди.

Олиб борилган ишлар натижасида кекса ёшдаги кишилар организмнинг психофизиологик хусусиятларини барқарорлаштириш ҳамда узоқ умр кўриш имкониятини ошириш, саломатлигини сақлаш ва муҳофаза қилишнинг ўзига хос хусусиятларининг концептуал, мазмуний ва ташкилий компонентлари ишлаб чиқилди. Кекса ёшдаги кишилар учун индивидуал соғломлаштирувчи машқлар тизими, уларни ташкил этишнинг шакл (индивидуал, кичик гуруҳларда), метод (умумпедагогик ва махсус) ва воситалари (жисмоний машқлар ва гигиеник омиллар) аниқланди ҳамда кекса ёшдаги кишилар учун тадқиқот доирасида тайёрланган муаллифлик соғломлаштирувчи индивидуал дастуридан фойдаланиш

имкониятлари кўрсатилиб, кексаларнинг ушбу дастурлардан фойдаланишга бўлган мотивацияси ривожлантирилди.

Шунингдек, махсус методика олий педагогик таълим муассасаларининг жисмоний маданиятга оид туркум дарсликлари, маъруза матнлари янги ўқув материаллари, соғломлаштирувчи индивидуал дастурлар тузишга доир топшириқлар тизими билан бойитилишига хизмат қилди.

Тадқиқот давомида кекса ёшдаги кишилар билан соғломлаштирувчи технологиялардан фойдаланишнинг назарий жиҳатларини кўриб чиқдик, кекса одамнинг турли хил ижтимоий, тиббий ва психологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда бу иш шаклининг имкониятларини аниқладик. Биз томонимиздан тавсия этилган машқлар тизими амалий машғулотларда қўлланилди ҳамда ўзининг самарадорлигини кўрсатди.

Кекса ёшдаги кишилар билан ўтказилган сўров натижалари бажарилган ишнинг турли жиҳатларида афзалликлар билан бирга камчиликлар ҳам борлигини кўрсатди. Умуман олганда, биз томонимиздан илгари сурилган фаразга асосан соғломлаштирувчи машқлар маълум даражада, кекса ёшда сурункали касалликлар (суяк-мушак, юрак-қон томир) мавжудлиги билан боғлиқ айрим муаммоларни ҳал қилади ва уларнинг ижтимоий эҳтиёжларини амалга оширишга ёрдам беради. Ўтказиладиган сўров натижалари шуни кўрсатдики, машқлар тизими кексаларнинг умумий фаолият даражаси, уларнинг жисмоний ва руҳий ҳолатига ижобий таъсир кўрсатди.

Назорат гуруҳида бўлган ва машқларда қатнашмаган респондентларнинг кўпчилигидан фарқли ўлароқ, тажриба гуруҳидагилар машқларидан кейин жисмоний ҳолатлари сезиларли даражада яхшиланганлигини қайд этдилар.

Биргаликдаги ва маълум даражада самарали фаолият, кексалар учун зарур ижобий руҳий муҳитни яратишга хизмат қилди. Бундан ташқари, жисмоний фаровонликни ошиши, чарчаш ва заифлик ҳис-туйғуларини камайиши, кексалар орасида бундай фаолиятга бўлган кизиқишни сезиларли даражада оширди.

Шуни таъкидлаш лозимки, дастлаб бу натижалар бизни тадқиқот дастуримизда белгиламаган бўлса-да, ижтимоий хизмат кўрсатиш марказининг айрим мижозлари учун соғламлаштирувчи машқлар билан шуғулланиш фаолияти кундалик ҳаётнинг ажралмас қисмига айланди.

Тавсия этган машқларимизнинг мураккаблиги ҳар бир кекса киши учун унинг жисмоний кучига, соғлиги даражасига, ўзига хос касаллик турига ва бошқа хусусиятларга қараб танланган бўлса, бу машғулотлар янада самарали бўлишини аниқладик.

Хулоса қилиб айтганда, олиб борилган тадқиқот натижалари қуйидаги тавсияларни бериш имкониятини пайдо қилди:

1. Кекса ёшдаги кишилар саломатлигини сақлаш орқали уларнинг ижтимоий ҳаётга ҳамда жамиятимиз фаолиятида иштирок этишларини таъминлаш учун зарур шарт-шароитлар яратиш.

2. Кексаларимизнинг саломатлигини сақлаш мақсадида соғлиқни тиклашга қаратилган жисмоний машғулотларни доимий кун тартибига киритиш.

3. Тадқиқотимиз натижасида кекса ёшдаги кишилар учун тузилган соғломлаштирувчи йўналишдаги индивидуал дастурлар методикасидан Республика “Нуроний” жамғармаси ҳузуридаги махсус шуғулланиш хоналарида ташкил этиладиган жисмоний тарбия машғулотлардан самарали фойдаланиш.

4. Республикаимиздаги соғломлаштириш марказларида биз томонимиздан таклиф этилган кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштириш машқлар тизимини татбиқ этган ҳолда уларнинг саломатлигини тиклашга қаратилган тадбирларни амалга ошириш.

5. Олий таълим муассасаларининг 5100100 “Жисмоний маданият” таълим йўналиши ўқув режаси қўшимча ва танлов фанлар блокига “Кекса ёшдаги кишилар учун соғломлаштирувчи йўналишдаги индивидуал дастурларни тузиш методикаси” фанини киритиш.

## 5-СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ СПОРТ ЎЙИНЛАРИ ТЕХНИКАСИНИ ЎЗЛАШТИРИШ КЎРСАТКИЧЛАРИ

*Адашева М., мустақил изланувчи,*

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети, Чирчиқ, Ўзбекистон*

Бугунги кунда жаҳонда таълимни модернизациялаш шахсни маънавий ва жисмоний ривожлантириш ҳамда таълим жараёнининг сифатини оширишга йўналтирилганлиги билан аҳамиятлидир. Ҳорижий мамлакатларда жисмоний тарбия дарслари самарадорлигини ошириш бўйича махсус дастурлар ишлаб чиқилган. Хусусий мактабларда эса ўқув дастурларини танлаш давлат мактабларига нисбатан эркин бўлганлиги сабабли турли педагогик муқобилларнинг апробацияси ўтказиб турилади.

Мамлакатимиз ва хориж олимларининг илмий-услубий адабиётларини ўрганиш шундан далолат берадики, умумтаълим мактабларида жисмоний тарбиянинг олиб борилиши бўйича қатор илмий изланишлар олиб борилган. Жумладан, Т.С.Усманходжаев, В.К.Бальсевич, В.А.Богданова ва бошқаларнинг ишларини мисол тариқасида келтириш мумкин.

Соғломлаштиришга йўналтирилган жисмоний тарбия дарсларини ташкиллаштириш муаммолари Д.Антонюс, М.Г.Горский ва бошқаларнинг тадқиқотларида ўрганилган.

Мактаб ўқувчиларининг жисмоний тайёргарлигида ёш хусусиятларининг таҳлили А.А.Гужаловский, В.И.Лях, А.Г.Сухарев, В.П.Губа, О.В.Гончарова ва бошқаларнинг ишлари орқали ўрганилди.

Жаҳоннинг етакчи таълим муассасалари, асосан, умумий ўрта таълим мактабларидаги жисмоний тарбия машғулоти жараёнида ўқувчиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган таълим муҳитини таъминлайдиган чоралар мажмуаси, саломатлик ва соғлом турмуш тарзи қадриятини шакллантирувчи шароитларни ташкил этиш қаратилган муаммолар ўрганиб келинмоқда.

Аммо мазкур тадқиқот мавзуси доирасида айрим методик тавсияларни инобатга олмасак, ўқувчилар соғлиғини мустаҳкамлаш муаммосини ҳал этишга бағишланган алоҳида монографик тадқиқот амалга оширилмаган, бўлади.

Волейбол ўйини барча мушакларнинг яхши ривожланишига, тез идрок этишни, кувватни, чаққонликни, чидамликни оширишга, нафас олишни яхшилашга, юрак-қон томир ва мушакларни мустаҳкамлашга, ақлий чарчокни тезда ёзишга ёрдам беради. Сакраб (тўпни ошириш, тўсиш) бажариладиган ўйин усуллари тўғри ҳаракат қила олиш воситаси сифатида муҳим аҳамиятга молик. Волейбол танага ижобий таосир кўрсатиб, уни ортиқча юкдан халос қилади (Т.С.Усмонходжаев, Г.Арзуманов, 2015).

Волейбол рақибларнинг қизғин курашидан иборат томошабоп ўйин бўлганлиги учун у тезда кишиларни ўзига жалб қилди. Ўйин қоидаларининг соддалиги ва анжомларнинг оддийлиги волейбол билан ҳар қандай ёшдаги кишилар шуғулланиши мумкинлигини кўрсатди.

**Тадқиқотнинг мақсади:** 5-синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия фанидан 2-чорақда ўзлаштириш кўрсаткичларини аниқлаш.

### **Тадқиқотнинг вазифалари:**

5-синф ўқувчиларини волейбол спорт тури техник элементларини ўзлаштириш кўрсаткичларини аниқлаш;

5-синф ўқувчиларини баскетбол спорт тури техник элементларини ўзлаштириш кўрсаткичларини аниқлаш.

**Тадқиқотнинг объекти:** 5-синф мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарслари жараёни.

**Тадқиқотнинг предмети:** 5-синф мактаб ўқувчиларининг жисмоний тарбия дарсини волейбол ва баскетбол спорт турлари техник ҳаракатларни ўзлаштириш кўрсаткичларини аниқлаш.

**Тадқиқот усуллари:** илмий-услубий адабиётлар таҳлили, суҳбат, педагогик кузатув, эксперт баҳолаш, математик-статистик таҳлил.

**Тадқиқотни ташкиллаштириш:** Тадқиқотлар Тошкент шаҳар Миробод туманидаги 125, 214, 218-умумтаълим мактаблари, Юнусобод туманидаги 105-умумтаълим мактаби, Наманган вилояти Чуст туманидаги 43-умумтаълим мактабида таҳсил олувчи ўқувчилар ўртасида ўтказилган. Тадқиқотларда 500 дан ортиқ мактаб ўқувчилари иштирок этган.

**Ўтказилган тадқиқот натижалари ва муҳокамаси.**

Умумтаълим мактабларида 5-синфда таҳсил олувчи ўқувчиларнинг жисмоний тарбия фанини 1-чорада ўзлаштириш кўрсаткичларини баҳолаш мақсадида малакали мутахассислардан ташкил топган экспертлар жамоаси ташкил этилди ( $n=24$ ).

Баҳолаш маъқуллаш йўли орқали амалга оширилди. Бунда экспертлар фикрларининг мувофиқлик даражасини гуруҳда баҳолаш учун конкордация ( $W$ ) коэффицентидан фойдаланилди. У бизнинг тадқиқотларимизда етарлича юқори ( $W=0,86$ ) ҳамда ишончли ( $p<0,05$ ) бўлди.

Экспертлар гуруҳи томонидан 5-синф ўқувчиларининг техник ҳаракатлари қуйидагича баҳоланди: “аъло” - техник ҳаракатларнинг мутлақо тўғри бажарилиши - 5 балл; “яхши” - техник ҳаракатларнинг кичик хатолар билан бажарилиши - 4 балл; “қониқарли” - ҳаракатларнинг катта хатолар билан бажарилиши - 3 балл; “қониқарсиз” - бажарилган техник ҳаракатлар 2 баллдан кам.

*Тўпни узатиш.* Бу ўйинни давом эттириш учун шерикка ёки рақиб томонга узатилган тўпни ўзаро ўтказиш усули бўлиб ҳисобланади. Бундан ташқари, тўпни олдинга, юқорига ва орқага ўтказиш усуллари ҳам мавжуд (Т.С.Усмонходжаев, Г.Арзуманов, 2015).

*Тўпни қабул қилиш.* Бу рақиблар ҳужумидан кейин тўпни ўйинда сақлаб қолишдаги ҳимоя усули ҳисобланади. Икки қўллаб тўпни пастдан қабул қилиб олиш замонавий волейболда асосий усулдир. У ҳужум пайтида, кучли зарб вақтидаги асосий усулдир. Бу усулда гавда тўғри ёки бироз эгилган, қўллар олдинга-пастга туширилган, бир кафт иккинчисига қўйилган бўлади. Тўп билакларда қабул қилиб олинади. Билакларга бўладиган зарбни юмшатиш мақсадида қўллар тирсакдан яқинлаштирилиб кўтарилади ва бурилади, оёқлар то тўғриланади ва гавда кўтарилади (Т.С.Усмонходжаев, Г.Арзуманов, 2015).

Экспертлар гуруҳи томонидан 5-синф ўқувчиларининг майдонда жойлашуви, ҳаракатланиши ва асосий туриш ҳолатларини 17,5% - “аъло”, 16,5% - “яхши”, 31% - “қониқарли”, 35% - “қониқарсиз” баҳоланган.

12 ёшли мактаб ўқувчиларининг тўпни пастдан, юқоридан узатиш техникаси бажариш техникаси экспертлар томонидан 21% - “аъло”, 18% - “яхши”, 24% - “қониқарли”, 37% - “қониқарсиз” баҳоланган.

*Тўпни икки қўллаб юқоридан қабул қилиш.* Бу усул билан тўп унча кучли келмаётган пайтларда, бошқа усулни қўллаш ноқулай бўлганда қабул қилинади (Т.С.Усмонходжаев, Г.Арзуманов, 2015).

Экспертлар гуруҳи томонидан 21% - “аъло”, 19% - “яхши”, 24% - “қониқарли”, 36% - “қониқарсиз” жуфтликда тўпни юқоридан узатиш ва қабул қилиш ҳаракати баҳоланган.

*Топни ошириш.* Тўпни ўйинга киритиш *ошириш* дейилади. Зарб учун қулай бўлган қатой ҳолатда туриш, юқорига отиш ва қўлни силтаб тўпни уриш ҳамда тўпни ургандан кейинги ўйинчининг ҳаракатлари оширишнинг асосий хусусиятларидир. Оширишда тўпни мушт ёки кафт билан уриш мумкин. Бунда тўп юқорига бир қўл билан отилади. Юқорига отишнинг йўналиши ва баландлиги оширишнинг бажариш усулига боғлиқ. Тўпни бош устидан уриб юборилса - *юқоридан*, пастдан урилса - *пастдан* ошириш, ўқувчи тўрга қараб турса - *тўғридан*, ён билан турса - *ёнламасига то п ошириш* дейилади.

Тўпни бош устидан юқорига ошириш ҳаракатини бажариш 5-синф ўқувчиларининг 24% - “аъло”, 31% - эса “қониқарсиз” бажарган.

Икки қўлда (билакларда) пастдан тўпни деворга ошириш ва қабул қилиш машқларини бажариш 14% - “аъло”, 23% - “яхши”, 28% - “қониқарли”, 35% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Пастдан келаётган тўпни икки қўллаб билакларда қайтариш ва узатиш техникаси 5% - “аъло”, 9% - “яхши”, 41% - “қониқарли”, 45% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Майдонда ўйинчиларни жойлаштириш, ҳаракатланиши ва асосий туришларни мустақил бажариш 4% - “аъло”, 13% - “яхши”, 32% - “қониқарли”, 51% - “қониқарсиз” баҳоланган.

5-синф ўқувчиларида “тўпни жойда туриб сакратиш машқини бажариш кўникмаси”ни эксертлар гуруҳи 25% - “аъло”, 28% - “яхши”, 33% - “қониқарли”, 14% - “қониқарсиз” баҳолаган.

Тўпни шеригига узатиш ва қабул қилиш 15% - “аъло”, 20% - “яхши”, 29% - “қониқарли”, 36% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Тўп билан ҳаракатланиб келиб тўпни ҳалқага ташлаш 4% - “аъло”, 12% - “яхши”, 35% - “қониқарли”, 49% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Жарима чизигидан тўпни икки қўлда кўкракдан ҳалқага ташлаш 21% - “аъло”, 19% - “яхши”, 28% - “қониқарли”, 32% - “қониқарсиз” баҳоланган.

4 метр масофадан икки қўллаб пастдан ҳалқага ташлаш 28% - “аъло”, 26% - “яхши”, 25% - “қониқарли”, 21% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Тўпни ўнг ва чап қўлларда олиб юриш 15,5% - “аъло”, 24,5% - “яхши”, 26% - “қониқарли”, 34% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Жарима чизигидан икки қўллаб пастдан тўпни саватга ташлаш 19% - “аъло”, 17% - “яхши”, 33% - “қониқарли”, 41% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Жойдан туриб тўпни шеригига икки қўлда кўкракдан узатиш 29% - “аъло”, 29% - “яхши”, 27% - “қониқарли”, 15% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили натижаларига кўра 5-синфларда ўтказиладиган жисмоний тарбия дарслари жараёнида ўқувчиларни ҳаракат амалларига ўргатиш ва жисмоний қобилиятларини ривожлантиришда қўлланиладиган восита ва усулларни шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда ишлаб чиқиш зарурати юзага келган.

Экспертлар жамоаси томонидан тажрибада иштирок этган ўқувчиларнинг “Тўпсиз ҳаракатланиш” техникаси 13,5% - “аъло”, 19,5% - “яхши”, 28% - “қониқарли”, 39% - “қониқарсиз” баҳоланган. “Тўп билан ҳаракатланиш” техникасини баҳолашда эса 18% - “аъло”, 17% - “яхши”, 31% - “қониқарли”, 34% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Умумтаълим мактабларида жисмоний тарбия фанини чуқур ўргатиш учун барча спорт турлари бўйча электрон мультимедиа дарсликларни тайёрлаш зарурати мавжуд.

## МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛЮДМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

*Хасанов Р.А., старший преподаватель, Абдурахмонова Д.У., студент, Бухарский государственный университет, Бухара, Узбекистан*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрено влияние адаптивной физической культуры с пожилых возраста.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, двигательной активности, физическая подготовленность.

**Актуальность.** В научно-методической литературе отмечается, что в настоящее время актуален поиск новых форм повышения двигательной активности населения пожилого возраста. Одной из таких форм являются выездные школы здоровья, пребывание в которых составляет 10 — 14 дней. Однако научно-методическое обоснование подбора эффективных средств и методик проведения занятий в школах здоровья требует дальнейшей разработки и совершенствования. Это вполне понятно, так как контингент школ здоровья отличается большим разнообразием в возрастном аспекте, в уровне физической подготовленности и состоянии здоровья.

Анализ состояния здоровья пожилого возраста показывает, что в последние годы происходит увеличение количества людей с нарушениями в состоянии здоровья. По мнению большинства специалистов, главную роль в сохранении и восстановлении здоровья и физической работоспособности должна сыграть адаптивная физическая культура. Занятия адаптивной физической культурой здоровья должны обеспечивать:

- профилактику заболеваний и нормализацию состава тела (при необходимости), вызванных возрастными изменениями в организме человека;
- улучшение (восстановление, поддержание) физической работоспособности и физической подготовленности лиц пожилого возраста, сниженной вследствие малоподвижного образа жизни;
- социализацию этой категории населения в обществе;
- формирование культуры здорового образа жизни, улучшение настроения и самочувствия и т. д.

**Цель исследования.** В данной работе является научное обоснование методики проведения оздоровительных занятий с лиц пожилого возраста, имеющими нарушения в состоянии здоровья.

Достижение поставленной цели осуществлялось в следующей последовательности:

- во-первых, на основе анализа научно-методической литературы, были выбраны доступные средства физической культуры и определена эффективность их оздоровительно-реабилитационного воздействия на организм лиц пожилого возраста;
- во-вторых, на основе анализа полученных результатов, были внесены коррективы в методику занятий в школе здоровья с целью повышения эффективности занятий.

Перед началом занятий в школе здоровья проводится тестирование, которое повторяется в последний день пребывания в школе здоровья.

**Методы и организация исследования.** Основой методики занятий адаптивной физической культурой с людьми пожилого возраста в условиях выездной школы здоровья является многократное выполнение физических упражнений, оказывающих положительное воздействие на основные системы организма лиц пожилого человека.

Функциональное состояние такого человека определяется особенностями строения клеток систем и органов, которые имеют возрастные изменения, нарушения в состоянии здоровья. Большинство из них долгое время не имели регулярных занятий физическими упражнениями. Из приведенной характеристики следует, что основной задачей применения физических упражнений является обеспечение максимального оздоровительного и реабилитационного эффекта. Этот процесс может идти активно только в случае если оказывается достаточное воздействие на основные системы организма, прежде всего, на сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную и иммунную системы. Таким образом, в основу методики занятий адаптивной физической культурой пожилого возраста в условиях выездной школы здоровья были включены упражнения парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, а также упражнения хатха-йоги и упражнения для укрепления позвоночника Поля Брегга.

**Результаты исследования.** Значительное увеличение двигательной активности людей пожилого возраста в условиях выездной школы здоровья вызывает болезненные ощущения в работающих мышцах. Это потребовало дополнительного включения в вечернее время, через день, парной бани с выполнением простейших приемов самомассажа.

Рационально организованное питание (раздельное) с исключением мясных продуктов усиливает эффект от занятий физическими упражнениями в школе здоровья.

Реализация предлагаемой методики занятий адаптивной физической культурой осуществлялась специалистами, имеющими соответствующий уровень подготовленности. Предварительно им подробно объяснялись изменения, внесенные в традиционное выполнение упражнений, предлагалось упражнения выполнять самостоятельно, чтобы почувствовать особенности выполнения привычных упражнений.



**Выводы.** В ходе эксперимента было установлено положительное влияние занятий адаптивной физической культурой в школе здоровья по предложенной методике, что проявляется в положительной динамике показателей деятельности сердечно-сосудистой системы людей пожилого возраста. При этом отмечены положительные изменения регуляторных механизмов системы кровообращения, что свидетельствует об адаптации организма к большому числу разнообразных факторов.

#### Литература

1. Аристова, Л. В. О физкультурно-оздоровительном направлении в федеральной целевой программе «Старшее поколение» и опыте работы региональных центров / Л. В. Аристова, С. Н. Пор-тугалов, О. В. Тиунова // Матер. Всерос. науч.- практ. конф. «Старшему поколению — активное долголетие». — СПб, 2001.

2. Баевский, Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. - М.: Медицина, 1979.

3. Гаврилов, Д. Н. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры пожилых людей / Д. Н. Гаврилов, А.

4. Г. Комков, А. В. Калинин // Второй международный конгресс «Спорт и здоровье»: Материалы конгресса. — СПб.: Олимп-СПб, 2005.

5. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста в рамках Федеральной целевой программы «Старшее поколение» / В. Д. Кряжев [и др.] // Теория и практика физической культуры. — 2003. — №10.

6, Якубовская, А. Р. Адаптивная физическая культура для лиц пожилого возраста / А. Р. Якубовская, Т. И. Васильева // Второй международный конгресс «Спорт и здоровье»: Материалы конгресса. — СПб.

## МУНДАРИЖА

### I



#### ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ДАВЛАТ СИЁСАТИ

#### ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

#### STATE POLICY IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ПЕДАГОГИК СОҲАНИ ЮКСАЛТИРИШНИНГ КОНЦЕПТУАЛ ЙЎНАЛИШЛАРИ Хамидов О.Х.....	3
ЗАМОНАВИЙ ШАРОИТДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИНИ ТАЙЁРЛАШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ Маъмуров Б.Б., Кодирв Ш.Ш.....	8
ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ ДАВЛАТ СИЁСАТИНИНГ УСТИВОР ЙЎНАЛИШЛАРИДАН БИРИ Қахҳоров О.С.....	13
СПОРТЧИНИНГ СОҒЛИФИГА ЕТКАЗИЛГАН МОДДИЙ ЗАРАР ВА МАЪНАВИЙ ЗИЁННИ ҚОПЛАШНИНГ ҲУҚУҚИЙ АСОСЛАРИ Ҳамроқулов Б.М.....	15
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УЗБЕКИСТАНЕ Маткаримова Н.Т.....	18
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕВУШЕК К ЗДОРОВОМУ МАТЕРИНСТВУ Каримова В.М. ....	21
«АЛПОМИШ» ВА «БАРЧИНОЙ» МАҲСУС ТЕСТ МЕЪЁРЛАРИНИ ТОПШИРИШ ЖАРАЁНИНИНГ УСЛУБИЙ-АМАЛИЙ ТАЪМИНОТИ Салихова Г.Х.....	23
ЎЗБЕКИСТОНДА МУСТАҚИЛЛИК ЙИЛЛАРИ ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ ВА УНИНГ РИВОЖЛАНИШИ – ДАВЛАТ СИЁСАТИНИНГ УСТУВОР ЙЎНАЛИШИ Ёдгоров З.Ш. ....	27
СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА ЯНГИЧА НАЗАР ДАВР ТАЛАБИ Салимов Ў.Ш. ....	29
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ДОПИНГ НАЗОРАТИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ДАВЛАТ СИЁСАТИ Махаммадиев А.А., Ҳайитов О.Э.....	32
ЎЗБЕКИСТОН ТАЛАБА ЁШЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ОРҚАЛИ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЖИҲАТЛАРИ. Тилляходжаев А., Ахмедов И.....	35
ҚИЗЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ АСОСИДА ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШ Абдужалилова Ш.А., Исмоилова Д.М.....	38
ҚОРАКЎЛЧИЛИК БИЛАН ШУҒУЛЛАНАДИГАН ОВУЛЛАРДА ОММАВИЙ СПОРТ ТУРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ. Турсунов Х.Ш. Жалилов Х.О. Шукуров Р.С. Абдурашидов О.М.....	40
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ДАВЛАТ ТОМОНИДАН ОЛИБ БОРИЛАЁТГАН ИСЛОҲОТЛАР ВА УЛАРНИНГ САМАРАСИ Мейлиев Х. ....	42

JISMONIY MADANIYAT VA SPORT XOTIN-QIZLAR HAYOTIDAGI ANAMIYATI Abdullayev Sh.Dj. ....	45
ИННОВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ МАССОВОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ Ахматов М., Тажибаев С.С., Туробов Х.....	47
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ИЖТИМОЙ ТЎСИҚЛАРНИ ЎРГАНИШ МУАММОЛАРИ Шопулатов А.Н.....	51
СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ВА ШАХСНИНГ ИЖТИМОЙ МОСЛАШУВИ ЎРТАСИДАГИ ЎЗARO БОҒЛИҚЛИК Зокирова Ф.Б.....	53
РАҚАМЛИ ИҚТИСОДИЁТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ШАРОИТИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ КАСБ-ҲУНАРГА ЙЎНАЛТИРИШ Эшдавлатов Ф.....	55
ОБОСНОВАНИЕ КОНЦЕПЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО И МАССОВОГО СПОРТА В ВУЗАХ УЗБЕКИСТАНА Латыбова Л.В., Тошев А.Т.....	56
ЖАМИЯТИМИЗДА СОҒЛОМ БОЛА ТАРБИЯСИНИНГ ПЕДАГОГИК ВА ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАРИ ХУСУСИДА Ғуломов Н.С.....	58
ДЕМОКРАТИК ЖАМИЯТДА ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ВА АХЛОҚИЙ ТАРБИЯЛАШ Иноятгов М.Б.....	60
JISMONIY MADANIYATNING IJTIMOY FUNKSIYASI. Botirov X.A., Djuraeva M.Z. ....	63
SHAXSNI SHAKLLANTIRISHDA SPORTNING ANAMIYATI Boymurodova G.T., Tosheva N.T. ....	65
БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МУТАХАССИСЛАРИДА МИЛЛИЙ ҚАДРИЯТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ Абдулахатов А.Р., Олимов А.И. ....	67
ЎЗБЕКИСТОННИНГ СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШГА ҚАРАТИЛГАН СТРАТЕГИЯСИ Қурбонова Д. ....	69
ЖАМИЯТДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКИЛЛАНТИРИШДА ОТА- ОНАНИНГ РОЛИ. Имомова Н.А.....	71
АҲОЛИНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ ОШИРИШДА ОММАВИЙ СПОРТНИНГ ЎРНИ Вайсова Г.А. ....	75
ИНСОН КАПИТАЛИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ Бабажанов Р.Ю. ....	78
ЁШЛАРНИ ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ВОСИТА СИФАТИДА Ҳикматов А. И. ....	81
ЁШЛАР ЎРТАСИДА ҲУҚУҚБУЗАРЛИКЛАРНИ ОЛДИНИ ОЛИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ Жунайдуллаев М.А. ....	83

## II



### МАКТАБ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРИ ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ ОПТИМАЛЛАШТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИЦ

### ACTUAL PROBLEMS OF OPTIMIZATION OF MOTOR ACTIVITY OF SCHOOLGIRLS

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ Дудко М.В., Хрипко И.В.....	87
МАКТАБ СПОРТ ТЎГАРАКЛАРДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ 11-13 ЁШЛИ ҚИЗ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ ДИНАМИКАСИ Абдуллаев М.Ж.....	90
ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАР САЛОМАТЛИГИНИНГ ҲОЛАТИ ВА УЛАР ИММУН ТИЗИМИНИНГ ШАКЛЛАНИШИГА СПОРТНИНГ ТАЪСИРИ Исроилжонов С.....	92
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕВОЧЕК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ХОРЕОГРАФИИ Ахмедова Д.А., Хасанова Г.М.....	94
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИЦ СРЕДСТВАМИ ROPESKIPPING Арипова В.Б. ....	96
Оптимизация физического воспитания в школе средствами хатха-йоги Мирзакулов Ш.А., Люлина Е.С.....	98
ҚИЗЛАРДА ВАЛЕОЛОГИК ОНГНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАСИ Мирзаева С.Р. ....	101
ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ ТАРБИЯЛАШДА ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ВА ЁШИГА БОҒЛИҚЛИГИ Маматкулова З., Мовлонова З.....	104
МАКТАБ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАРИНИ ҲАРАКАТ ФАОЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА АЁЛ-УСТОЗ МУРАББИЙЛАРНИНГ ТУТГАН ЎРНИ Арслонов Қ.П.....	107
МАКТАБ О'QUVCI QIZLARDA VOLLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA SOG'LIOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH Sadriiddinova D., Abdullayev Sh.Dj.....	109
ЎҚУВЧИ ҚИЗЛАРГА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАНИНИ ЎҚИТИШНИНГ БАЪЗИ МУАММОЛАРИ Рафиев Х.Т.....	112
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИЦ Эргашова Д.М., Рўзикулов М.А., Хамраев И.Т.....	114
ПОНЯТИЯ И ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 9 – 11 ЛЕТ. Гафурова М.Ю.....	116
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Шамсиев Н.А., Сафарова З.Т., Асадова Н.Ё.....	119
ЎҚУВЧИ - ЁШЛАРНИНГ КУН ТАРТИБИДА ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М.....	121

UMUMIY O'RTA TA'LIM MUASSASALARIDA QIZLAR SPORTINI RIVOJLANTIRISH MASALALARI Munirov N.A., Akramova G.M.....	125
MAIN MEANS AND METHODS OF ATHLETICS FOR SCHOOLCHILDREN AGED 11-12 Fatullaeva M.A. ....	129
JISMONIY YUKLAMALARNING SPORTCHI QIZLAR ORGANIZMIGA PSIXO-FIZIOLOGIK TA'SIRI Bekmetova Sh.Q. ....	131
JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHNING USLUBIY ASOSLARI Toshev A.T., Yusupova Z.SH. ....	133
“MAKTAB O'QUVCHILARI HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING O'RNI” Sabirova N.R., Yusupov J.N. ....	135

### III



#### ТУРЛИ ТУРДАГИ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ

#### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ РАЗЛИЧНОГО ТИПА

#### ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF VARIOUS TYPES

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УСТАНОВОК МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ СПОРТСМЕНОВ КОНТАКТНЫХ И БЕЗКОНТАКТНЫХ ВИДОВ СПОРТА Кузнецова Е.Д., Прокопьева А.И.....	139
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА ЧЕЛОВЕКА Маъмуров Б.Б., Михайлов А.Г.....	142
ФУТБОЛЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА МУСОБОҚА ЖАРАЁНЛАРИДА ЭНЕРГИЯ САРФИ ВА ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ Шукурова С.С., Хасанова Н.Р.....	145
МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР БИЛАН ЭРТАЛАБКИ БАДАНТАРБИЯ МАШҚЛАРИНИ АМАЛГА ОШИРИШ Файзуллаева М.З., Рустамова М.Э.....	147
ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ СИСТЕМЫ « <u>WORKOUT</u> » Кочкаров А.А.....	149
SHINIQQAN TALABA QIZLARIMIZNI QO'LLAB-QUVVATLASH - SOG'LOM KELAJAGIMIZ GAROVIDIR Aminjonova Ch.A.....	151
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИЦ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Баянкин О.В., Супрунов С.И., Попова Н.В.....	154

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО АЭРОБИКЕ СРЕДИ ДЕВУШЕК, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ Фетхуллова Н.Х., Яхшиева М.Ш.....	157
СПОРТ МАКТАБЛАРИНИНГ БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРЛОВ ГУРУҲИДАГИ 12-14 ЁШЛИ БОЛАЛАРГА ТЎСИҚЛАР ОША ЮГУРИШ ТЕХНИКАСИ ЭЛЕМЕНТЛАРИНИ ЎРГАТИШ Холмуратов Р.Н.....	160
РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВАМ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ Икрамов Б.Ф., Икрамов Ф.Т.....	162
X-XI SINFLAR O'QUVCHILARI BILAN TURISTIK SAYRLAR O'TKAZISHNING ANAMIYATI Yodgorov M.A., Nurov Sh.R., Nurmatova G.O.....	164
V-VI SINFLARDA BASKETBOL DARSLARINI O'TISHDA INDIVIDUAL MASHQ USULIDAN FOYDALANISH Smirnov K.B., Yodgorov M.A., Baxodirov S.S.....	166
UMUMTA'LIM MAKTAB O'QUVCHILARNI SPORT TO'GARAKLARIGA JALB ETISHNING SAMARALI USULLARI. Mamutov Q.T. ....	168
МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ЖИСМОНИЙ ҚОБИЛИЯТЛАРНИ РИВОЖЛАНИШИДА ТАФАККУРНИНГ АҲАМИЯТИ Ёкубова Д. М.....	171
СПОРТЧИЛАРДА КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИК ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК МУАММО СИФАТИДА Ганжиев Ф.Ф.....	174
МАКТАБГАЧА ТА'LIM TASHKILOTLARIDA BOLALARNING HARAKAT FAOLLIGI VA SHAQQONLIK SIFATINI OSHIRISH USLUBIYATI Ibroimova G.X.....	177
JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA BOLALARNING TEZLIK QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH Xurramov J.Q.....	180
СПОРТЧИ ПСИХОЛОГИК-ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ КОРРЕКЦИЯЛАШНИНГ МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ Собирова Д.А.....	183
ТУРОН ЯККАКУРАШИ ВОСИТАСИДА ТАЛАБАЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ Шукуров Р.С.....	186
5-6 ЁШЛИ БОЛАЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ АНИҚЛАШ Умаров Д.Х., Холмуродов Л.З.....	189
ЁШ АВЛОДНИ ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШДА СПОРТ АФЗАЛЛИКЛАРИНИ УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ВА КАСБ-ҲУНАР ТАЪЛИМИДА ҚўЛЛАШДАГИ МУАММОЛАР МИСОЛИДА Ҳикматов А.И.....	192
ТАЛАБА-ЁШЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ ВА МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ Шукуров Р.С.....	194
ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Тураев М.....	199
БОШЛАНҒИЧ ТАЪЛИМДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИНИ СОҒЛОМЛАШТИРИШГА ЙўНАЛТИРИШ МЕТОДИКАСИ Толибова О.Ё.....	200

МАКТАВГАЧА YOSHDAGI BOLALARNI JISMONIY O'YINLAR YORDAMIDA INTELLEKTUAL RIVOJLANTIRISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI Muxitdinova N.M.....	204
ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МАЛАКАЛИ КАДРЛАР БЎЛИБ ШАКЛЛАНИШИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ ЎРНИ Муқимов М.О., Намазов З.А., Тўйчиев С.С.....	206
ИЧКИ ИШЛАР ОРГАНЛАРИ МАХСУС БЎЛИНМАЛАРИ ХОДИМЛАРИНИНГ КАСБИЙ-АМАЛИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ Иноятлов Б.Б.....	208
УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА ЎҚУВЧИ ЁШЛАРДА ЖИСМОНИЙ ҲАРАКАТ, МАЛАКА ВА КЎНИКМАЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ БОСҚИЧЛАРИ ВА УЛАРГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР Саидов И.И.....	210
СПОРТЧИЛАР ФАОЛИЯТИДА ЭМОЦИЯ ВА ИЧКИ КЕЧИНМАЛАР ВУЖУДГА КЕЛИШИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ Файзиев З.Х.....	214
МАКТАВГАЧА ТА`ЛИМ ТАШКИЛОТЛАРИДА РИТМИК ГИМНАСТИКА VOSITASIDA BOLALAR HARAKAT FAOLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI Ibroimova G.X., Namroqulova I.Sh., Ilxomova M.Z.....	218
БОШЛАНҒИЧ СИНФЛАРДА АМАЛИЙ ГИМНАСТИКА ОРҚАЛИ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ. Саидов И.И.....	221
О`SMIRLIK DAVRIDA XOTIRANING PSIXOLOGIK MECHANIZMLARI Jalolova M.O.....	223
ХОТИН-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ ТАЪЛИМИДАГИ ТУШУНЧА ВА АТАМАЛАРНИНГ ҚИСҚАЧА ТАХЛИЛИ Рафиев Х.Т.....	225
ЦЕННОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК К СПЕЦИАЛЬНЫМ ТЕСТАМ "АЛПОМИШ" И "БАРЧИНОЙ" Хамраев И.Т., Батыров Х.А., Бахронова Н.Х.....	228
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА СТУДЕНТА, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Шокиров К.....	230
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ 12-14ЛЕТ Рахматова Д.Н., Матякубова М.Б.....	234
ЕНГИЛ АТЛЕТИКА БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ЕНГИЛ АТЛЕТИКА ТУРЛАРИГА САРАЛАШ ВА ЙЎНАЛТИРИШ Каримов Ф.М., Жўраева З.О.....	236
Бошланғич синф ўқувчиларига жисмоний тарбияни ўраганиш услублари Жумаев А.Р.....	239
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК ВУЗА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ. Шокиров К.....	243
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ Зуфаров Т.У., Вакасова С.А., Хидиралиева Б.К.....	245
ТАЛАБАЛАРНИНГ РЕПРОДУКТИВ САЛОМАТЛИГИНИ ЯХШИЛАШНИНГ САМАРАЛИ ЙЎЛЛАРИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШ Танибердиев А.А.....	249

УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ТАБАҚАЛАШТИРИЛГАН ТАЪЛИМНИНГ САМАРАДОРЛИГИ	
Султонова Г.У.....	253
AYOLLAR SPORT MASHG'ULOTLARINING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI	
Kimsanova Z.I., Rustamova M.Q.....	256
ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗНЫХ ВИДОВ АЭРОБИКИ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ.	
Дронникова Т.А.....	258
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УКРАИНЕ	
Батюк А.Н.....	260
МАКТАВГАЧА YOSHDAGI BOLALARNING NERV TIZIMINING O'ZIGA XOSLIGI.	
Muxitdinova N.M., Sharipova M.N.....	263
ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МУТАХАСИСЛАРНИ КАСБИЙ КОНПЕТЕНЦИЯЛАРИНИ УЗЛУКСИЗ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ УСУЛ ВА ВОСИТАЛАРИ.	
Сатторов А.Э., Ибрагимов А.К.....	265
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЖЕНСКОГО СПОРТА ПОСРЕДСТВОМ КУЛЬТУРНО- СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИЧНЫХ СОБЫТИЙ	
Чумакова К.П.....	268
МАКТАВГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ЎЗИГА ХОСЛИГИ	
Жамилова Г., Баймурадov P.C.....	271
МАКТАВГАЧА ТА'ЛИМ TASHKILOTLARIDA JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDA QO'LLANILADIGAN TA'LIMIY METODLAR VA ULARGA UMUMIY TAVSIF.	
Muxitdinova N.M., Olloyorova D.T.....	274
ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ, СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИНГ ШАКЛЛАРИ ВА ТУРЛАРИ	
Фармонов Ў.А. ....	277
BOLALAR TARBIYASIDA HARAKATLI O'YINLARNING TA'LIMIY VA TARBIYAVIY ANAMUATI	
Toshov M.X., Karomatov J.A.....	280
BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI BILAN XALIQ MILLY O'YINLARINI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH METODIKASI	
Abitova J.R.....	282
СПОРТДА КЛАСТЕР	
Ботиров Х.А., Курбанов Ж.И. ....	284
ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА ЎҚИТУВЧИ-ЎҚУВЧИ ҲАМКОРЛИГИ (халқ ўйинлари мисолида)	
Абдуллаев А.А. ....	286
ТАЛАБА ҚИЗЛАР ХОҲИШ-ИСТАКЛАРИ АСОСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ	
Машарипов Ф.Т., Сафарбоев Н.Ш. ....	287
ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ОЦЕНКА ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ	
Сейтмуратов Т.Ш. ....	291
ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ В СЕМЬЕ	
Абдуллаев К.Ф. ....	294



ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ВАЖНЫЙ ФАКТОР ПРАВИЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ	
Бобомуродова Н.Ж. ....	296
РОЛЬ СЕМЬИ В ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЕ КУРАШ	
Кобилжонов Қ.Қ. ....	299
МАКТАВГАЧА ТА’ЛИМДА BOLALARINING JISMONIY RIVOJLANISHIDA TARBIYACHINI O’RNI	
Do’stova M.T., Xo’janioyozova B.X., Amonova D.N. ....	301
МАКТАВГАЧА ТА’ЛИМ, UMUMIY TA’ЛИМ МАКТАБЛАР, АКАДЕМИК ЛИТСЕY VA KASB HUNAR KOLLEJLARIDA JISMONIY TARBIYANING DOLZARB MUAMMOLARI	
Yusupova Z.SH., Toshev A.T. ....	303
СОДЕРЖАНИЕ ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ	
Атамурадов Ж.Ж. ....	306
ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАЛАБА ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ ЯНАДА ТАКОМИЛЛАШТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ИМКОНИАТЛАРИ.	
Ахмедов Ф.Қ., п.ф.н., доцент, Кулбоев Н.С. ....	308
SOCIAL-PEDAGOGICAL SIGNIFICANCE TO SUPPORT HUMAN VALUES TO STUDENTS WITHIN IN SPORTS EXERCISES	
Sultonov R.T., Badayev.R.R. ....	311
КИЧИК ЁШДАГИ ҚИЗЛАР БИЛАН ЎТКАЗИЛАДИГАН СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	
Джуллибаева Ш., Есенбаева Н., Утепбергенов А., Отепбергенов Г., Кутлимуратов М. ....	313
О’QUVCHILARNING FAZOVIY TASAVVURINI OSHIRISHDA QIZIQARLI MASALALARNING O’RNI	
Mamatov D.K., G’aybullayeva Z. ....	314
ТУРЛИ ЁШДАГИ ЎҚУВЧИ-ҚИЗЛАР ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШНИНГЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	
Калмуратов И.П. ....	316
НАРАКАТЛИ О’YINLARNING МАКТАВГАЧА YOSHDAGI BOLALAR JISMONIY XUSUSUYATLARI RIVOJLANISHIGA TA’SIRI	
Ibragimov A.K., Ma’ murov B.B. ....	318
НАРАКАТЛИ О’YINLAR ORQALI BOLALARNING JISMONIY HAMDA RUHIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH	
Gafurova M.Yu., Nurullayev A.R. ....	320
ЁШ КУРАШЧИЛАРИНИНГ ТАЙЁРГАРЛИК ДАВРЛАРИ	
Хидоятлов Ш.Ш. ....	322
МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИ ОРҚАЛИ ХОТИН –ҚИЗЛАР ЎРТАСИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБ ЭТИШ ИШЛАРИНИНГ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ВА МАҲАЛЛА ҲАМКОРЛИГИ	
Давронова Д.С., Саматова Д.Д.....	323
ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ХОТИН - ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК ПСИХОЛОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ	
Пўлатов Дж.А.....	325
РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ СТУДЕНТА В КОНТЕКСТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЕГО ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	
Дзюба Д.Р., Хасанова Г.К.....	327
«Важность физического воспитание ребенка дошкольного возраста»	
Мирзаева Д.Ш.....	329

## IV



### СПОРТ СОҲАСИДА ИҚТИДОРЛИ ҚИЗЛАРНИ САРАЛАБ ОЛИШ ВА МАҚСАДЛИ ТАЙЁРЛАШ МУАММОЛАРИ

#### ПРОБЛЕМЫ ОТБОРА И ЦЕЛЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ОДАРЕННЫХ СПОРТСМЕНОВ

#### PROBLEMS OF SELECTION AND TARGETED TRAINING OF GIFTED ATHLETES

БАДИЙ ГИМНАСТИКА СПОРТ ФАОЛИЯТИГА ЙЎНАЛГАНЛИКНИ АНИҚЛОВЧИ ПСИХОЛОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАР Ҳайитов О.Э. ....	334
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ СОҲАСИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИНИНГ НАЗАРИЙ МУАММОЛАРИ Артиков Н.А. ....	338
ЁШ ГАНДБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИ БОШЛАНҒИЧ САРАЛАШ МЕЗОНЛАРИНИ АНИҚЛАШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ Юсупов З.З. ....	340
ТОИФАЛИ БАДИЙ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ИШ ҚОБИЛИЯТИНИ МОНИТОРИНГИ Ниязбекова Р.А. ....	344
КО'Р YILLIK TAYYORLOV TIZIMIDA FUTBOLCHILARNI SARALASH VA SPORT TURIGA YO'NALTIRISH Smirnov K.V., Vaxodirov S.S., Normurodov U.M. ....	346
УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИНИНГ ЎСМИР- ҚИЗЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ИНТЕГРАЦИЯСИ Ходжаев Б.Қ., Ходжаев Б.Б. ....	349
ШАХМАТ СПОРТИДА АЁЛЛАРГА МОС МЕТОДОЛОГИК ЖИҲАТЛАР Махмудов А.Х., Ахунжонов А.Т. ....	352
ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ Ибрагимов М.Б. ....	355
ЁШ ФУТБОЛЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ТЕЗКОРЛИК СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ УСЛУБЛАРИ Қаюмов Ш.А. ....	357
ИННОВАЦИОННАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТКОЙ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОСНОВЕ ИТ-ТЕХНОЛОГИИ MOTION CAPTURE. Кумсков М.И., Мамуров Б.Б., Маманазаров А.Б. ....	360
BO'LG'USI JISMONIY MADANIYAT MUTAXASISLARINING O'QUVCHI YOSHLAR ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA BO'LGAN QIZIQISHINI RIVOJLANTIRISH Sharipova D.D., Yaqubova D.B. ....	363

БАДИЙ ГИМНАСТИКА СПОРТ ТУРИ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЁРГАРЛИГИГА ТАЪСИР КЎРСАТУВЧИ ОМИЛЛАР	
Ибрагимов А.К.....	365
СПОРТЧИ ХОТИН-ҚИЗЛАРЛАРДА ПСИХОЛОГИК МУҲОФАЗАНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ	
Назаров А.М.....	367
ГЛОБАЛЛАШУВ ДАВРИДА ХОТИН – ҚИЗЛАР СПОРТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ	
Салимов Ғ.М.....	369
AYOLLAR ORGANIZMINING SPETSIFIK XUSUSIYATLARI	
Solayev T., Bekmanova.H. ....	372
Xotin - qizlar sportida innovasion yondashuvning istiqboli xususiyatlari	
M.A.Normurodova.....	373
К ВОПРОСУ ОТБОРА ДЕВОЧЕК ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
Иванова М.М., Босак Д.В.....	374
СПОРТ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА	
Латыбова Л.В., Юсупова З.Ш. ....	378
БОЛАЛАРНИ СПОРТ ТУРЛАРИГА ТАНЛАБ ОЛИШДА ГЕНЕТИКА ВА ТАНА ТУЗИЛИШИНИ ХИСОБГА ОЛИШ ЗАРУРАТИ	
Ахмедов Ф.Қ., Жалолова З.С. ....	379

## V



### **ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА АХБОРОТ-КОММУНИКАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ҚЎЛЛАШНИНГ ИСТИҚБОЛЛИ ЙЎНАЛИШЛАРИ**

### **ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННО- КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ**

### **PROMISING AREAS OF APPLICATION OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

ТАЛАБА-ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯСИДАГИ ИНФОРМАЦИОН ЖАРАЁНЛАР	
Алламуратов Ш.И. ....	382
SPORT MAQSADINI TAKOMILLASH TIRISHDA QO'LLANILGAN STATISTIK DASTURLAR	
Yaxshiyeva M.Sh., Kayumov Sh.A., Fetxulova N.X.....	384
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ КАСБИЙ БИЛИМЛАРИНИ ОШИРИШДА АХБОРОТ КОММУНИКАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ	
Олимов А.И. ....	386
ЁШ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИ МУСОБАҚА ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА АЙЛАНИШ МАШҚЛАРИНИ КОМПОЗИЦИЯЛАРНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ	
Ниязбекова А.А. ....	388
БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ КОМПЬЮТЕР ДАСТУРИ ОРҚАЛИ	
	390

АНИҚЛАШ	
Шарипов А.К., Жамматов Ж.Ш., Салаев Т.К.....	
УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ВА МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ТАРБИЯ ИНТЕГРАЦИЯЛАШУВИНИНГ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ	
Хакимов Х.Н.....	394
ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ АКТИВИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЕ MOODLE	
Кадиров Р.Х.....	397
BO‘LAJAK LISMONIY MADANIYAT O‘QITUVCHILARNING KASBIY TA‘YORGARLIGIDA INTEGRATSIYALASH JARAYONNING ANAMIYATI	
Eryigitov D.X.....	402
БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИГА МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШ	
Олимов А.И.....	404
РОЛЬ ИННОВАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Мукимов О.Э., Машарипова Р.Ю.....	406
ПЕДАГОГИК СОҲА ТАЛАБАЛАРИНИНГ ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ФАОЛИЯТИГА ИЖОБИЙ МУНОСАБАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ МОДЕЛИ	
Кадиров Р.Х.....	408
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАК ОДНО ИЗ ВАЖНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В УСОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ТРЕНЕРОВ ПО СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	
Ибрагимов Б.Б.....	411
OLIY TA‘LIM TIZIMIDA FANLARNI O‘QITISHDA MODULLI TEKNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING NAZARIY ASOSLARI	
Farmonova M.....	413
ЎзДЖТСУда АХБОРОТ ТИЗИМЛАРИ ВА ТЕХНОЛОГИЯЛАРИНИ ЖОРИЙ ЭТИШ ИСТИҚБОЛЛАРИ	
Мусаев Б.....	416
ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИДА МАСОФАВИЙ ТАЪЛИМНИНГ ИСТИҚБОЛЛАРИ	
Ботиров О. ....	417
ОЛИЙ ТАЪЛИМДА ЎҚУВ ЖАРАЁНИНИ ТАШКИЛ ЭТИШДА АХБОРОТ - КОММУНИКАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ.	
Рўзиев Ф., Боймуродова Г.....	419
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНОЛОГИИ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	
Мусаев Б., Мамадалиев К.....	420
LISMONIY TARBIYA VA SPORTDA AXBOROT TA‘LIM VOSITALARIDAN FOYDALANISH.	
Imomova Sh.M. ....	423
LISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA MOBIL UYALI ALOQALAR ORQALI ZOOM DASTURIDAN FOYDALANISHNING AFZALLIKLARI	
Sayidova N.S., Haydarov O.R. ....	426
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
Сайидова Н.С., Отакулова В.Р. ....	429
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТЕ	
Сайидова Н.С., Журакулов Ж.Ж. ....	433
КОНЦЕПЦИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	
Казимова Г.Х., Каримова О.Р. ....	436

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЗАМОНАВИЙ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ	
Холматов М. ....	439
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИ ЎҚИТУВЧИЛАРИ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШДА ИНТЕНСИВ ТАЪЛИМНИНГ РОЛИ ВА ЎРНИ.	
Қосимов Ф. Ж., Самандаров А., Мусурмонов Э.Ш.....	441
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
Арипова Х.А. ....	444

## VI



### ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИНГ РИВОЖЛАНИШИ ТАРИХИ ВА ЗАМОНАВИЙ ҲОЛАТИ

#### ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ И СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

#### THE HISTORY OF DEVELOPMENT AND THE CURRENT STATE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В УЗБЕКИСТАНЕ: МЕСТО И РОЛЬ ЖЕНЩИН	
Асатова Г.Р.....	447
ОСОБЕННОСТИ ЭТАПОВ ЭВОЛЮЦИИ ТРИАТЛОНА ОТ «ГОНОК НАХОДЧИВЫХ» ДО ОЛИМПЕЙСКОГО ВИДА СПОРТА	
Ниязова Р.Р., Хасанова Г.М., Кун Е.Ю.....	449
ВЕЛИКИЕ УЧЕНЫЕ И МЫСЛИТЕЛИ ВОСТОКА О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ.	
Турдыев У.К.....	452
ЎЙИНЛАРНИНГ КЕЛИБ ЧИҚИШ ТАРИХИ ВА УНИНГ ЖАМИЯТДАГИ ЎРНИ.	
Икрамов А.А.....	454
ЗИЁРАТ ТУРИЗМИНИНГ СОҒЛОМЛАШТИРИШ ХУСУСИЯТЛАРИ	
Қурбонова М.Б., Бобожонов Ш.У.....	457
РУС ОЛИМПЛАРИНИНГ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР БОРАСИДА ОЛИБ БОРГАН ИЗЛАНИШЛАРИ	
Икрамов А.А.....	459
ABU ALI IBN SINONING TA'LIM-TARBIYA VA JISMONIY TARBIYA MASALASI TO'G'RISIDAGI G'OYALARI	
Kurbanov J.I.....	461
XOTIN-QIZLARNING MILLIY XUSUSIYATLARI VA HOZIRGI DAVR JISMONIY MADANIYATNINNG TA'SIRI	
Abduyeva S.S.....	464
АЁЛЛАР БАСКЕТБОЛИНИНГ ҲОЗИРГИ ДАВРДАГИ ҲОЛАТИ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	
Фармонов Ў.А. ....	466
PEDAGOGIKA TARIXIDA GIMNASTIKA	
Umarova S.M.....	470
XOTIN-QIZLAR (AYOLLAR) SPORTI TARIXI VA RIVOJLANISHI	
Abduyeva S.S., G'afurov N.M. ....	472

БАРКАМОЛ АВЛОД ТАРБИЯСИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ Маматов Ш.Н.....	474
ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Абдурахмонова Д.У., Хасанов Р.А. ....	477
МИЛЛИЙ ХАЛҚ ЎЙИНЛАРИ – БАРКАМОЛЛИК ОМИЛИ Тўқсанова З.И., Бобожонова С.У. ....	479
СПОРТДА АГЕНТЛИК ФАОЛИЯТИ ТУШУНЧАСИ, БЕЛГИЛАРИ ВА ТАРТИБГА СОЛИШНИНГ ЎЗИГА ХОС ҲУСУСИЯТЛАРИ Хаётов А.Х. ....	481
ИБН СИНО ИЛМИЙ МЕРОСИ СОҒЛОМ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШДА БЕБАҲО ХАЗИНАДИР Иноятов С.И. ....	484

## VII



### ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИДА, СПОРТ ТРЕНИРОВКАСИДА ИННОВАЦИОН ШАКЛЛАР, ВОСИТАЛАР ВА ТЕХНОЛОГИЯЛАР

### ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ, СРЕДСТВА И ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

### INNOVATIVE FORMS, MEANS AND TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION, SPORTS TRAINING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ ВЫЗОВОВ Маъмуров Б.Б., Киличев А.А., Кулишов В.В.....	486
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ «УЗБЕК ЖАНГ САНЪАТИ» Халмухамедов Р.Д., Ражабов Г.К., Махмудова М.М.....	488
СПОРТЧИ ФАОЛИЯТИДА ИРОДА ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРНИНГ НАМОЁН БЎЛИШИ Баротов Ш.Р., Носиров Ж.Ш.....	492
ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ ЁШ ЕНГИЛ АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ Абдуллаев М.Ж., Жунайдуллаев М.....	496
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ОБУЧЕНИИ УПРАЖНЕНИЯМ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ БРЕВНЕ Моргунова И.И.....	498
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ ДЕВОЧЕК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ Исмадова М.И., Тешаев Ш.Ж.....	501

ПРОБЛЕМА ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗах СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	
Частоедова А.Ю., Ирнарзова В.Л.....	504
13-14 ёшли футболчиларнинг куч сифатларини ривожлантириш усуллари	
Рўзикулов Б.Б.....	507
СПОРТ ЖАМОАСИДА ЎЗИНИ ЎЗИ БАҲОЛАШ – ЎҚУВ-ТРЕНИРОВКА ЖАРАЁНИНИНГ ИННОВАЦИОН УСУЛИ СИФАТИДА (бадий гимнастика спорт тури мисолида)	
Умарова Н.Ш.....	510
ЎҚУВЧИЛАРНИ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРЛАРИГА ҚИЗИҚИШИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ (умумий ўрта таълим мактаблари мисолида)	
Рахматов О.У.....	513
БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ СПОРТ КОУЧИНГИ АСОСИДА КАСБИЙ МАЛАКАЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ОМИЛИ	
Ахмедова С.А.....	516
ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ	
Эрдонов О.Л.....	520
ҲАҚҚАҚУРАШ ТО'ҒАРАҚЛАРИДА БОЛАЛАРНИ ТАЙЙОРЛАШДА НАРАҚАТЛИ О'ЙНЛАРНИНГ О'РНИ	
Normurodov U.M., Rayxonov A.M., Akbarov Sh.A.....	524
ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ФАОЛ ЖИСМОНИЙ ЮҚЛАМАЛАРДАН КЕЙИНГИ БИОКИМЁВИЙ МОНИТОРИНГИ	
Хасанова Н.Р., Шукурова С.С.....	526
BASKETBOLCHILARNI MUSOBAQALARGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH USULLARINI O'RGANISH VA TAHLIL QILISH	
Nurov Sh.R., Rayxonov A.M., Akbarov Sh.A.....	528
KURASHDA QARSHI HUYUM HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH USLUBLARI	
Norov O.T., Suvonov Q.Y., Nuraliyeva O'.Sh.....	530
KURASH TURLARINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA TUTGAN O'RNI	
Suvonov Q.Y., Norov O.T., Nuraliyeva O'.Sh.....	532
“BADIY GIMNASTIKA MASHG'ULOTLARIDA JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARIGA ZAMONAVIY YONDOSHUVLAR”	
Ibroimova G.X.....	533
МЕТОДИКА ОЦЕНКИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ	
Гофуров А.У.....	538
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА	
Жумаев У.С.....	541
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СПОРТЧИЛАРИНИНГ СПОРТДА ЮҚОРИ НАТИЖАЛАРГА ЭРИШИШ, ТАЪЛИМ СИФАТИНИ ОШИРИШ МАҚСАДИДА ХАЛҚАРО ТАЖРИБАЛАРГА ТАЯНИШ.	
Джўраева М.З., Очилов Ё.И.....	549
ЮҚОРИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ДАРСЛАРИДА ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАШҚЛАРИНИ МЕЪЁРЛАШ	
Содиқов А.Т.....	553
УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ	
Кошбахтиев И.А., Дадабаев О.Ж.....	556

СПОРТДА ЮКЛАМАЛАРНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ УМУМИЙ ҚОНУНИЯТЛАРИ	
Ибрагимов М.Б.....	558
ЮРТИМИЗДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҚЎЛ ЖАНГИ МАШҒУЛОТЛАРНИ РЕЖАЛАШТИРИШНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ МИСОЛИДА.	
Абдуллаев Й.З.....	561
УЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГЛАРИНИНГ ИННОВАЦИОН ФАОЛИЯТИ	
Музафарова Ф.Б., Уринова Л.Ш.....	563
JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL ETISHDA INNOVATSION PEDAGOGIK-TEKNOLOGIYALARNI QO'LLASHNING SAMARADORLIGINI OSHIRISH	
Eryigitov D.X.....	564
YENGIL ATLETIKACHILAR AYOLLARNING JISMONIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGINI OSHIRISHGA DOIR	
Sabirova N.R., Yusupov J.N.....	568
ЎҚУВЧИЛАР ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАХЛИЛИ	
Расулов З.П.....	570
РЕСПУБЛИКАМИЗДА КУРАШ СПОРТ ТУРИ ИЛМИЙ-МЕТОДОЛОГИК ТАМОЙИЛЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАСАЛАЛАРИ	
Қосимов У., доцент, Кулбулов Ф.Н.....	573
УЗОҚ МАСОАГА ЮГУРУЧИ ЕНГИЛ АТЛЕТИАЧИЛАРНИ ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРСАТКИЧЛАР ДИНАМИКАСИ	
Жумаев А.Р., Жўраева З.О. ....	575
МАЛАКАЛИ СПОРТЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТРЕНЕРНИНГ РОЛИ	
Кулбулов Ф.Н., Самандарова Ф.У.....	577
ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА САКРОВЧАНЛИК СИФАТИНИ МАХСУС ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ЁРДАМИДА ШАКЛЛАНТИРИШ	
Қазақов С.Р.....	579
САМОКОНТРОЛЬ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА	
Мусаева А.....	582
РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И ТОЧНОСТИ НАНЕСЕНИЯ УДАРОВ У ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ (WTF) В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	
Юсупова Н.Ш.....	585
МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ	
Нормурадов А.Н.....	589
O'RTA MASOFA YUGURUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI UCHUN INNOVATSION TEKNOLOGIYALAR	
Rahmonov R.R.....	591
ТУРЛИ ЎЙИН АМПУЛАДАГИ ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ	
Қамбаров Д.С.....	595
ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ АНАЭРОБ ЧИДАМЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.	
Маматқулов Д.....	597
НАРОДНЫЕ ИГРЫ В НРАВСТВЕННОМ И ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ	
Батыров Х.А., Хамраев И.Т., Искандарова М.А.....	599
ХОТИН-ҚИЗЛАР ЎРТАСИДА ҲАРАКАТ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ ДОЛЗАРБ МУАММОЛАРИ	
Афраимов А.А., Умаров А.М.....	601



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ В ВУЗОВСКОМ КУРСЕ ГРАФИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН.	
Ядгаров Н.Д., Маматов Д.К.....	603
КОЭФФИЦИЕНТ ВЫНОСЛИВОСТИ	
Азизова Н.А., Сафарова З.Т., Шамсиев Н.А.....	605
ЁШ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ЧИДАМҚОРЛИГИНИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР ВА ҲАРАКАТЛИ ҰЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАБ ОШИРИШ	
Баймурадов Р.С.....	607
ТУРЛИ ИНДИВИДУАЛ УСЛУБДА ЖАНГ ОЛИБ БОРУВЧИ ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ҲАРАКАТ РЕАКЦИЯЛАРИ КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАҲЛИЛИ	
Анашов В.Д. ....	610
ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИ ТЎП БИЛАН МУОМАЛА ҚИЛИШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ УСЛУБЛАРИ	
Сатторов А.Э., Болбеков А.С.....	612
15-17 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING SHAXSLARARO MUNOSABAT JARAYONLARI VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK XUSUSIYATLARI	
Fatullayeva M.A., Narzullayev F.A.....	614
ПОЛОВОЗРАСТНЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ДОСУГА У ТАДЖИКОВ	
Сафаралиев Б.С, Маманазаров А.А.....	618
МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ 1-ЧОРАҚДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИДАН ЎЗЛАШТИРИШ КЎРСАТКИЧЛАРИ (5-синфлар мисолида)	
Адашева М. ....	622
ДЗЮ-ДО КУРАШИДА АЙРИМ УСУЛЛАРНИНГ ХУСУСИЯТИ.	
Бурхонов А.М. ....	624
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЖАРАЁНИГА ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ЖОРИЙ ЭТИШ	
Абдуллаев А.А., Шанасирова З.Ю. ....	626
ВОЛЕЙБОЛЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИДА ВОСИТА ВА УСЛУБЛАРНИНГ ҚЎЛЛАШ	
Казаков А., Казаков Б. ....	629
15-16 ЁШЛИ УЗУНЛИККА САКРОВЧИЛАРНИ МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИДА ТЕЗҚОРЛИК-КУЧ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ	
Рўзметов Р.Т. ....	631
РОЛЬ ТРЕНЕРА В ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ БОРЬБА	
Рахимов М.М., Машарипов Ф.Т. ....	635
ЁШ БАСКЕТБОЛЧИЛАРДА ҚЎЛ ВА ОЁҚ КУЧИНИ ҲАРАКАТЛИ ҰЙИНЛАР ЁРДАМИДА РИВОЖЛАНТИРИШ САМАРАДОРЛИГИ	
Рўзметов Р.Т. ....	637
COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF MORPHOMETRIC PARAMETERS OF ATHLETES INVOLVED IN RHYTHMIC GYMNASTICS	
Тешаев Ш.Ж., Исматова М.И. ....	640
Ёш энгил атлетикачиларнинг умумий чидамлилигини ривожлантириш	
Рахматова Д.Н. ....	642
СПОРТЧИ ШАХСИНИНГ ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИДА КУЗАТУВЧАНЛИК ВА ДИҚҚАТЧАНЛИК	
Қодирова С.Қ. ....	645
СПОРТЧИЛАРДА ВАТАНПАРВАРЛИК ТУЙҒУСИНИ ШАКЛЛАНИШИДА МИЛЛИЙ ХАРАКТЕРНИНГ ЎРНИ	
Авезов О.Р. ....	647
SPORTS COMMUNICATION AS A SOCIAL PHENOMENON	
Yuldashev F.A., Yuldasheva M.B. ....	649

THE PHILOSOPHY OF KURASH AND ITS PEDAGOGICAL IMPORTANCE Abdulakhatov A.R., Badayev R.R., Ahmedov F.Sh. ....	652
ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРИШДА ҚИЗЛАР БИЛАН ЎТГАЗИЛАДИГАН МАШҒУЛОТ ВОСИТАЛАРИНИ САРАЛАШ Абдуллаев М.Ж., Шохимов Ж. ....	654
ҚИСКА МАСОФАГА ЮГУРУВЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШДА ЮКЛАМАЛАРНИ ТАҚСИМЛАНИШИ Абдуллаев М.Ж., Курбонов Х. ....	655
БОШЛАНҒИЧ СПОРТ ИХТИСОСЛИГИДАГИ КУРАШЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ВА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИ Хидоятлов Ш.Ш. ....	656
ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА СОҒЛОМЛАШТИРИШ ВА ОММАВИЙ – СПОРТ ТАДБИРЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИНГ ЎРНИ Ибрагимов А.К., Бердиев О.И. ....	658
ЁШ ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ, УЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ КЎПРОҚ БАРҚАРОР КЎРСАТКИЧЛАРИНИ ТАНЛАБ ОЛИШ Тошов М.Х., Мўминов Ф.И. ....	661
ТУРЛИ ЁШЛИ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА САКРОВЧАНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ДИНАМИКАСИ Дўстов Б.А., Усмонов Ш.Х. ....	663
18-20 ЁШЛИ ҚИЗЛАР БИЛАН ЎТКАЗИЛГАН АНКЕТА СЎРОВНОМА ТАҲЛИЛИ Юлдашев А.А., Тўраева З.М. ....	665

## VIII



### СОҒЛИГИНИНГ ҲОЛАТИДА НУҚСОНИ БЎЛГАН ШАХСЛАР БИЛАН АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ МЕТОДИКАСИ

#### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

#### ORGANIZATION AND METHODOLOGY OF CONDUCTING CLASSES ON ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS WITH PEOPLE WITH HEALTH DEVIATIONS

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ Палибаева З.Х. ....	667
ТАЛАБА ҚИЗЛАР САЛОМАТЛИГИНИ НАЗОРАТИ - КЕЛАЖАК СОҒЛОМ АВЛОД ПОЙДЕВОРИДИР Асроров А.А., Қазақов С.Р., Аминжонова Ч.А. ....	670
СОҒЛОМЛАШТИРУВЧИ ГИМНАСТИКА МАШҚЛАРИ АСОСИДА АЁЛЛАР САЛОМАТЛИГИНИ ТИКЛАШ Пулатова М.Д. ....	673

ЦЕЛЕПОЛОГАЮЩИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Тураев М.....	676
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАНИЯ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ У ТРЕНИРОВАННЫХ И НЕТРЕНИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ	
Комилова Б.О., Шамсиев Н.А., Гафарова С.М.....	677
БОЛАЛАР ТАНА ТУЗИЛИШИДАГИ НУҚСОНЛАР ВА УЛАРНИ БАРТАРАФ ЭТИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ АҲАМИЯТИ	
Рахманова Д.А., Болтабоев С.А.....	680
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Нурматов Ф.А., Джурабаева Д.Э.....	682
АДАПТИВ ҲАРАКАТГА КЕЛТИРУВЧИ РЕКРЕАЦИЯ ВА РЕАБИЛИТАЦИЯ ШАКЛЛАРИ	
Сатторова П.Э., Файзиев Я.З.....	686
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНЫХ ПРОЦЕССОВ В УСЛОВИЯХ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.	
Сафарова З.Т., Амонов Н.Н., Сафарова З.Т.....	688
АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ УСУЛЛАРИ	
Файзиев Я.З., Сатторов М.Э.....	690
СПОРТ ВА ТИББИЁТ ЁКИ “СПОРТ ТИББИЁТИ” НИМА?	
Эргашев Э.М., Умарова С.М.....	693
АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯДА МАШҒУЛОТЛАРНИ ТУЗИШ ШАКЛ ВА УСУЛЛАРИНИ ТАНЛАШ ХУСУСИЯТЛАРИ	
Зиёев Д.Я., Файзиев Я.З.....	696
КЕКСАЛАР САЛОМАТЛИГИ-ЮРТ БОЙЛИГИ	
Иноятов А.Ш. ....	699
5-СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ СПОРТ ЎЙИНЛАРИ ТЕХНИКАСИНИ ЎЗЛАШТИРИШ КЎРСАТКИЧЛАРИ	
Адашева М. ....	703
МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛЮДМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА	
Хасанов Р.А., Абдурахмонова Д.У.....	705