O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

GULISTON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI KAFEDRASI

“Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim samaradorligini oshirishning ilmiy-uslibiy asoslari: muammo va yechimlar”

Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi 2025-yil 26-27-aprel

«Научно-методические основы повышение эффективности образования в сфере физической культуры и спорта»

Республиканская научно практическая конференция 26-27 апрель 2025

“Ziyo nashr-matbaa” XK

Guliston-2025

UO‘K: 37.013:796.011.3(06)
KBK: 74.00+75.1
J 67

“Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim samaradorligini oshirishning ilmiy-uslibiy asoslari: muammo va yechimlar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy konferensiya[Matn] / O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi Guliston davlat pedagogika instituti. –Sirdaryo: Ziyo nashr-matbaa, 2025. – 664 b.

Ushbu konferensiya to‘plamida 2025-yil 26-27-aprel kunlari Guliston davlat pedagogika instituti tomonidan tashkil etilgan “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim samaradorligini oshirishning ilmiy-uslibiy asoslari: muammo va yechimlar” mavzusida o‘tkazilgan Respublika ilmiy-amaliy konferensiyaga kelib tushgan tezis va maqolalar o‘rin olgan. Ilmiy-amaliy konferensiya materiallari oliy ta’lim muassasalari professor-o‘qituvchilari, katta ilmiy xodim – izlanuvchilar, magistrlar, bakalavr va umumta’lim maktab o‘qituvchilari, shuningdek barcha tadqiqotchilar foydalanishlari uchun mo‘ljallangan.

Tahrir hay’ati:

Rais: J.X.Karshibayev, rektor, b.f.d., professor.

A’zolar:

N.A.Ayaqulov – Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor.

A.A.Qalandarov – O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor.

J.K.Komilov – Yoshlar masalalari va ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo‘yicha prorektor.

D.Yu.Samadova – Ilmiy va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i.

Sh.T.Norqulov – Pedagogika fakulteti dekani.

Sh.T.Saribayev – “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi mudiri.

B.Ergashev – “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi dotsenti

F.J.Karimov–“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi o‘qituvchisi

E.A.Bolbekov–“Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi o‘qituvchisi

Taqrizchilar:

p.f.n., dotsent J.K.Komilov.

p.f.b.f.d.(PhD), dotsent A.A.Taniberdiyev.

Konferensiya to‘plamiga kiritilgan maqolalarning mazmuniga mualliflar javobgardir.

ISBN 978-9910-641-34-3

© Guliston davlat pedagogika instituti, 2025.
© «Ziyo nashr-matbaa» 2025

KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimiz jismoniy tarbiya va sport sohasini zamon talablari asosida jahon andozalariga to‘laqonli javob beradigan tarzda rivojlantirish masalasi hukumatning ustivor vazifalaridan hisoblanadi. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohani rivojlantirish, ta’lim jarayonini modernizatsiyalash va mazmunini yangilash maqsadida, uni manzilli qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha qator tizimli chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Hozirda, nafaqat an’anaviy jismoniy tarbiya vositalari va usullari bilan yosh avlodni harakat faolligini an’naviy ko‘rsatkichlarini aniqlash, balki, ular tanasini kasbiy jihatdan muxim bo‘lgan adaptatsion xususiyatlarini, rivojlanish darajasi va sifatlarini salomatlik darajasi bilan aniqlash zarur.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmonlari, 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari hamda mazkur sohaga taalluqli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga xizmat qiladi.

So‘nggi yillarda yurtimiz sportchilarning jahon va osiyo chempionatlarida, yirik xalqaro turnirlarda faxrli shoxsupa pog‘onalaridan joy olib, Vatanimiz shuxratini jahon hamja’miyati oldida tarannum etib kelishi ushbu farmon va qarorlarning maxsulidir.

Institutimizda o‘tkazilayotgan ilmiy-amaliy anjuman “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim samaradorligini oshirishning ilmiy-uslibiy asoslari: muammo va yechimlar”ga bag‘ishlangan bo‘lib, yurtboshimizning yuqorida aytilgan bir qator hujjatlar doirasida olib borilayotgan amaliy tadbirlardan biridir.

Tashkil etilgan anjuman jismoniy tarbiya va sport sohalariga qo‘llanilishi, o‘qitish jarayonlarida erishilgan natijalarni umumlashtirish hamda ommalashtirishni shuningdek, mavjud muammolar yechimiga qaratilgan tadqiqotlarni tahlil qilishni maqsad qilib olgan.

Anjuman ishiga muvaffaqiyat tilayman!

Guliston davlat pedagogika instituti rektori

J.H.Karshibayev

Pedagogik faoliyatda asosiy o‘rin harakatli o‘yinlarga berilib, ularga kichik guruhlar yoki butun sinf bo‘lib, sport seksiyalari va ba’zi paytlarda kattaroq jamoalar o‘ynaydi.

Yakka tartibdagi (individual) harakatli o‘yinlar bolalar tomonidan rejalashtirilib o‘tkaziladi. Bu o‘yinlarda har bir qatnashuvchi o‘z rejasi asosida, o‘ziga qiziq bo‘lgan holda o‘tkaziladi.

Harakatli o‘yinlar tartibi (qatnashuvchilarning munosabati) uning mazmuni bilan aniqlanadi.

Gimnastika, sportning turli xillari, turizmda o‘yin metodlari qo‘llaniladi qo‘llaniladi. Bunda musobaqa elementlari harakatlarning tabiyligi, g‘oyaviyligi ko‘zda tutiladi.

Bunda harakatli o‘yinlarda sport turlari bilan shug‘ullanganda (maxsus tanlangan, xalq o‘yinlari) o‘yin texnikasini rejalashtirishga qaratilgan.

Pedagogik amaliyotda o‘yin metodi jismoniy tayyorgarlik ko‘rishga va sport mashg‘ulotlarida keng qo‘llaniladi.

Shu bilan birgalikda u qatnashuvchilarda ijobiy xislatlarni, irodani mustaxkamlashda, asosiy faktor bo‘lib xizmat qiladi.

Harakatli o‘yinlarning pedagogik guruhlarga bo‘linishi o‘yinlar mazmuni haqida aniq tushuncha berib, ularni to‘g‘ri tanlashga imkon beradi.

O‘yinlar o‘tkazilishining asosi jismoniy tarbiyada rivojlanishning g‘oyaviy mohiyati, estetik tarbiya va o‘yin metodlarini rejalashtirishga asoslangan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. R.I.Azizova “Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi” O`quv qo`llanma T.: 2010.
2. K.D.Raximqulov “Milliy harakatli o‘yinlari” O`quv qo`llanma T.: 2012.
3. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars “Motion in Games” First International Workshop, Utrecht, MIG 2008.
4. Жуков М.Н. – М.: Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издателский центр «Академия» 2000. – 160 с.

I- IV- SINF O‘QUVCHILARIGA MOS HARAKATLI O‘YINLAR

M.M. Ulug‘bekova - Guliston davlat pedagogika instituti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya:Ushbu tadqiqotda, l- lV- sinf o‘quvchilari uchun mos harakatli o‘yinlar tanlash masalasi ko‘rib chiqiladi. O‘yinlar o‘quvchilarning jismoniy rivojlanishini, ijtimoiy ko‘nikmalarini va ruhiy salomatligini ta'minlashda muhim

rol o‘ynaydi. Tadqiqotda harakatli o‘yinlarning ta'rifi, ularning turli xil turlari va o‘quvchilarning yosh xususiyatlariga mosligini aniqlashga qaratilgan.

O‘yinlarni tanlashda e'tiborga olinadigan asosiy omillar sifatida: jismoniy faollik darajasi, guruh ishlash qobiliyati, maqsadga muvofiqlik va qiziqarli bo‘lishi keltiriladi. Shuningdek, ushbu tadqiqotda l- lV- sinflaridagi o‘quvchilar uchun eng samarali harakatli o‘yinlar misollari keltiriladi hamda ularning tashkil etilishi bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

Natijada, ushbu maqola pedagoglarga, tarbiyachilarga va ota-onalarga harakatli o‘yinlarni tanlash jarayonida yordam berish niyatida yozilgan bo‘lib, jismoniy tarbiya sohasida yangi yondashuvlarni taklif etadi. O‘qituvchilar va tarbiyachilar uchun ushbu tavsiyalar orqali bolalar bilan ishlash metodikasini takomillashtirish imkoniyati yaratiladi.

Kalit so‘zlar: harakatli o‘yinlar o‘quvchilar l- lV sinf tanlash usullari fizik faollik tarbiyaviy ahamiyat koordinatsiya rivojlantirish jamoaviy o‘yinlar shaxsiy rivojlanish sog‘lom turmush tarsi ,o‘yin qoidalari, motivatsiya, ijtimoiy ko‘nikmalar , o‘yinga tayyorgarlik, xavfsizlik choralari.

Darsda, shuningdek turli o‘yinlami o‘tkazish jarayonida o‘rganiladigan material laming metodik jihatdan izchilligiga alohida e’tibor berish muhim ahamiyatga ega. Chunki bu izchillik, birinchidan, darsning ta’limiy va tarbiyaviy vazifalarini to‘g‘ri hal qilish, ikkinchidan, dars materiallarini to‘liq o‘tishga erishish, uchinchidan, butun dars davomida har bir mashqni muayyan me’yorda amalga oshirish imkonini beradi.

Darsning boshida yoki o‘rtasida zo‘r e’tibor berishni va o‘zaro muvofiq murakkab harakatlar qilishni taqozo etadigan o‘yin hamda mashqlar o‘tkazilsa, dars oxirida o‘quvchiiarning charchagan tana a’zolarini birmuncha tinch holatga keltiradigan o‘yin va mashqlami o‘tkazish kerak. Masalan, dars boshida bolalaming diqqatini jalb qilish uchun «0‘ylab top», «Hamma o‘z joyiga», «Man qilingan harakat» singari o‘yinlar o‘tkazilsa, darsning asosiy qismida « «Oq ayiqlar» va boshqa o‘yinlami o‘tkazish, darsning yakunlovchi qismida esa kam harakatli «Pat», «Pr-r-r.» (qush uchishini ifodalovchi tovush) singari o‘yinlami o‘tkazish maqsadga muvofiqdir.

Agar butun dars faqat o‘yinlardan iborat boMsa, serharakat o‘yinlami kam harakatli o‘yinlar bilan, bir xil yo‘sindagi o‘yinlami ikkinchi xil o‘yinlar bilan navbatlashtirib o‘tkazish kerak.

Agar o‘qituvchi bir sport turi texnikasining ayrim qismini o‘ym orqali bolalarga o‘rgatishni o‘z oldiga maqsad qilib qo‘ysa, awal o‘yinning mazmuni va yo‘nalishini puxta o‘ylab olishi zarur.

Masalan, «To‘pni oldirma» yoki «To‘p ilish» o‘yinlari yordamida bolalarga to‘p uzatish va ilib olish harakatlarini o‘rgatish belgilangan bo‘lsa, bu ishni faqat

mazkur o‘yinlar orqali arnalga oshirib bo‘lmaydi. Chunki o‘ynayotganlarning asosiy e’tibori to‘pni tez uzatish va ilib olish bilan band bo‘lib, o‘yin texnikasi element - larini bajarish e’tibordan chetda qoladi. Agar bu ish tegishli metodik ko‘rsatmalarga amal qilib va ba’zi bir o‘zgarishlar kiritib o‘tkaziladigan o‘yinlar yordamida bajarilsa, maqsadga erishish mumkin.

O‘ynovchilarni ortiq charchatib qo‘ymaslik uchun hayajonli va ermak o‘yinlami ko‘p o‘tkazavermay, ularni bolalaming jismoniy tayyorgarlik darajasi va organizm imkoniyatini hisobga olgan holda boshqa xildagi o‘yin va mashqlar bilan qo‘shib olib borish kerak.

Hushyor o‘qituvchi ayrim bolalaming charchash belgilarini (rangi o‘chishini, harakatlari sustligi va o‘yinni davom ettirish istagi yo‘qligini) darhol sezib oladi.

Jismoniy tarbiya darsining muhim xususiyatlaridan biri vaqtdan unumli foydalanishdir. Bu tadbir darsni unumli o‘tkazish imkonini beradi. 0 ‘qituvchi o‘quvchilarni darsda faol qatnashtirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanishi, shuningdek, hamma o‘quvchilarga beriladigan topshiriqlar bir me’yorda bo‘lishiga erishishi lozim. Bunga esa har bir o‘yin va har bir ishtirokchi uchun vaqtni aniq taqsimlash yoli bilan erishish mumkin. Agar o‘ynovchilar soni juda ko‘p bo‘lsa, bir necha guruh yoki jamoa tuzish, topshiriqni bajarish uchun belgilanadigan vaqtni qisqartirish lozim.

O‘yin paytida uning qoidalarini buzgan o‘quvchilami o‘yindan chiqarib yuborish emas, balki, ularga jarima ochkolari berish orqali «jazolash» maqsadga muvofiqdir. O‘yin bo‘linib qolishiga yo‘l qo‘ymaslik uchun unga yaxshi tayyorgarlik ko‘rish, o‘yin o‘tkaziladigan joyni va kerakli asbobuskunalarni oldindan taxt qilib qo‘yish lozim. O‘qituvchi maktabning imkoniyatlari va o‘quvchilarning tayyorgarlik darajasini hisobga olib, o‘quv dasturida tavsiya etilgan o‘yinlarni o‘zgartirishi va ularga qo‘shimchalar kiritishi mumkin.

Harakatli o‘yinlami o‘quv yilining choraklari bo‘yicha rejalashtirishda ob-havo sharoitlarini hisobga olish kerak. Masalan, O‘zbekistonda dekabr, yanvar, fevral oylaridan boshqa paytlarda mashg‘ulotlami ochiq havoda o‘tkazish mumkin. Biroq ob-havo yaxshi vaqtga mo‘ljallangan «Chillak», «Oq tosh», «Qoziq», «Tegizsang — minasan», «Bayroq uchun kurash» singari o‘yinlar rejalashtirilganida ehtiyot uchun ulaming o‘rniga bino ichkarisida o‘tkazsa bo‘ladigan o‘yinlarni ham belgilab qo‘yish kerak.

Har bir chorak oxirida o‘tkaziladigan nazorat mashg‘ulotlari uchun turli jismoniy mashqlardan iborat o‘yinlarni rejalashtirish lozim. Bunday o‘yinlar o‘quvchilaming tayyorgarligini, egallagan malakalarini, harakatlarining tezligi va o‘zaro muvofiqligini sinab ko‘rishda yordam beradi. O‘yin vaziyatida tez fikr yuritishni o‘stirish maqsadi bilan o‘yinning ayrim usullarini o‘rgatishda sharoitga muvofiq holda o‘yinga «raqib» o‘yinchini kiritish ham mumkin. Bolalar uchun

harakatli o‘yinlaming ahamiyati ularda muayyan jismoniy sifatlami hosil qilish va ularni takomillashtirish bilan cheklanmaydi.

Harakatli o‘yinlar bolalarda intizomlilik, jamoada o‘zini tuta bilish va uning sharafi, obro‘si uchun kurashish, o‘rtoqlariga beg‘araz yordam berish kabi fazilatlarni ham shakllantiradi.

I—IV sinf o‘quvchilarida uyushqoqlik bilan bir maromda yurish ko‘nikmalarni hosil qilish uchun xorovodli (doira bo‘lib aylanib raqsga tushiladigan, ashula aytiladigan) o‘yinlarni, musiqa jo‘rligida o‘ynaladigan o‘yinlami, shuningdek, aytilayotgan she’r matniga mos harakatlar bajariladigan o‘yinlami tanlash lozim. Shu maqsadda «Musiqa jo ‘rligida yurish», «Karusel», « O‘ylab top», «Kimning ovozi» singari ommaviy o‘yinlardan, shuningdek, «0‘razan-burazan», «Pat», «Pr-r-r...», «Oq terakmi — ko‘k terak» kabi milliy o‘yinlardan foydalanish mumkin. Bu o‘yinlar juda oddiy va oson bo‘lib, ulardan jismoniy tarbiya darslarida, xususan darsning boshi va oxirida samarali foydalanib kelinayotir.

Turli harakatlami bajarishda ijodiy tafakkur va mustaqillikni o‘stirishga bevosita yordam beradigan «Pr-r-r...», «Pat», «Kim keldi» singari mazmunli o‘yinlami tanlash va o‘tkazish ham muhimdir.

Agar darsda bir nechta ocyin o‘tkazilsa, ular turli yo‘sinda bolishi, ularga liar hil mashqlar va harakatlar kiritilishi lozim. O‘quvchilar bir darsning aniq vazifasini nazarda tutib, ana shu vazifani amalga oshirishda yordam beradigan o‘yinlami tanlashi kerak.

I—IV-sinf o‘quvchilariga mos harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya darsining asosi hisoblanadi. Shuning uchun maktab dasturida o‘yinlar boshqa materiallarga nisbatan ko‘proq o‘rin oladi. Buning sababi shuki, dasturga kiritilgan har xil jismoniy mashqlarni bolalar turli o‘yinlar vositasida osonroq idrok qiladilar va o‘zlashtiradilar. Masalan, ularga yugurib kelib uzunlikka sakrash ko‘nikmasini o‘rgatish bo‘yicha alohida mashg‘ulot o‘tkazilsa, o‘qituvchi qo‘ygan vazifa amalga oshrnay qolishi mumkin. Chunki mashqni tushuntirish, amalda ko‘rsatish, bajarish va qanday bajarilganini aniqlash, xatolami tuzatish va hokazolar bolalar uchun zerikarli bo‘ladi. Agar bu ishda «Bo‘ri zovur ichida» o‘yinidan foydalanilsa, maqsadga osongina erishiladi.

Harakatli o‘vinlarni asosan darsning asosiy va yakunlovchi qismida o‘tkazish tavsiya etiladi, chunki dasturda darsning kirish qismida saf mashqlarini o‘tkazish belgilangan.

O‘yinlarda yugurish, sakrash, uloqtirish yoki irg‘itish kabi harakatlar bajarilishiga alohida e’tibor berish lozim. Bu yoshdagi bolalar bilan asosan oddiy va o‘rtacha murakkablikdagi o£yinlar o‘tkaziladi.

Agar bolalar yetarli darajada tayyorlangan bo‘lsa, yanada murakkabroq, ya’ni jamoalarga bo‘linib ijro etiladigan o‘yinlarni ham o‘tkazish mumkin. Bolalar bu o‘yinlarda «Bir kishi hamma uchun, hamma bir kishi uchun» prinsipi bo‘yicha birgalikda harakat qilishni o‘rganadilar. Bu hoi butun jamoaning, jamoadagi barcha ishtirokchilarning mas’uliyatini orttiradi.

Jamoali o‘yinlar yetarli darajada chaqqonlik, hoziqavoblik, farosatlilik va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi va ayni vaqtda bu xususiyatlarni takomillashtiradi. Jismoniy tarbiya darslari ko‘pincha turli o‘yinlardan ibotat bo‘ladi va ularga gimnastika hamda sport o‘yinlarining asosiy turlari — basketbol, voleybol va hokazolar ham kiritiladi.

O‘qituvchi harakatli o‘yinlar yordamida jismoniy mashg‘ulotlami qiziqarli o‘tkazishi mumkin va bunday o‘yinlar 0‘quvchilarda turli harakat ko‘mkmalarni hosil qiladi.

Agar o‘qituvchi o‘z oldiga o‘quvchilarda sportning biror turi bo‘yicha harakat ko‘nikmalarini hosil qilish vazifasini qo‘ysa, ayrim darslar shu vazifani bajarishda yordam beradigan o‘yinlardan iborat bo‘lishi lozim. Shuni ham nazarda tutish kerakki, o‘yin darslarini O‘tkazish o‘quvchilardan ayrim o‘yin harakatlari ko‘nikmalariga ega bo‘lishni talab qiladi.

O’yin darslarini har o‘quv choragining oxirgi o‘n kunliklarida o‘tkazish maqsadga muvofiqroqdir. Chunki shunda o‘qituvchiga bolalar qanday harakat ko‘nikmalarini egallaganini aniqlash imkonini beradi.

Harakatli o‘yinlar jismoniy tarbiya darslarida hosil qilingan harakat ko‘nikmalarini takomillashtirish va mustahkamlash uchun xizmat qiladi. Darsning asosiy qismi muayyan vazifani amalga oshirishga, masalan, basketbol o‘yinining asosiy elementlarini o‘rgatishga doir o‘yin materiallaridan iborat bolsa, uning kirish qismida «to‘plar poygasi» singari harakatli o‘yinlardan foydalanish mumkin. Bunday hollarda darsning asosiy qismiga «Ovchilar va o‘rdaklar», «Otishma» o‘yinlari kiritiladi.

O‘yinlardan foydalanishda faqat ulaming elementlari qanchalik tez bajarilganini emas, balki bajarilish sifatini ham alohida hisobga olish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Raximqulov K.D. Harakatli o‘yinlar (ma’ruzalar matni) 2001 y.
2. Xo‘jaev F., Murodov M., Mirsolixov S. «Xalq milliy o‘yinlari 1-qism. Toshkent – 2001 y. 3. Normurodov A.N. O‘zbek milliy o‘yinlari T.: – 1999 y.
3. Rahimqulov K.D., Usmonxo‘jayev T.S. «Jismoniy tarbiyadan bolalar va o‘smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o‘yinlar. 2001 y.

11-12 YOSHLI MAKTAB O‘QUVCHILARINING TENNIS SPORT TURI ORQALI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Bolbekov Elyor Abdimumin o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: *elyorbolbekov866@gmail.com*

Anatatsiya.Ushbu maqolada 11-12 yoshli maktab o‘quvchilarining tennis sporti orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalasi ko‘rib chiqilgan. Tennis sporti o‘quvchilarning tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy ko‘nikmalarini shakllantirishda samarali vosita sifatida taqdim etilgan. Maqolada, shuningdek, tennis o‘ynash orqali o‘quvchilarning reaksiyalarini tezlashtirish, o‘z-o‘zini boshqarish va psixologik salohiyatlarini rivojlantirishga bo‘lgan ta'siri ham tahlil qilingan. Tennis sporti o‘quvchilarga nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki ruhiy va psixologik holatni yaxshilash imkoniyatini beradi. Maqola, bu yosh guruhida tennisni jismoniy tarbiya dasturiga kiritishning ahamiyatini yoritadi.

Kalit so‘zlar:Tennis sporti, muvozanat, jismoniy tarbiya, intizom

Kirish. Tennis sporti, uning ko‘p jihatlari bilan, nafaqat jismoniy kuchni, balki ruhiy va psixologik salohiyatni ham rivojlantirishga katta hissa qo‘shadi. Bu sport turi, ayniqsa, 11-12 yoshdagi maktab o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo‘lishi mumkin. Tennis, o‘yin davomida tezkor qarorlar qabul qilish, tezlik, chaqqonlik, muvozanat va kuchni uyg‘unlashtirishni talab qiladi. Shu bilan birga, tennis o‘ynash, o‘quvchilarga o‘zlarining jismoniy imkoniyatlarini yaxshilash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish imkonini beradi.

Tennis sporti o‘ynash jarayonida o‘quvchilar tezlikni va chaqqonlikni rivojlantirishi mumkin. Tennis o‘yinida doimiy harakat qilish, to‘pni qabul qilish va zarbani amalga oshirish uchun tezkor harakatlar talab etiladi. Bu sportda o‘quvchilar turli pozitsiyalarga tezda ko‘chish, maqsadga yo‘naltirilgan harakatlar qilishni o‘rganadilar. 11-12 yoshli o‘quvchilar uchun bu yoshdagi chaqqonlikni rivojlantirish juda muhim, chunki bu yoshda harakatlanishning samarali va to‘g‘ri texnikasi shakllanadi.

Tennisda o‘quvchilar uzun muddat davomida kuchli harakatlarni amalga oshiradilar. Bu o‘z navbatida, ularning mushak tizimini va qizil qon hujayralarining faoliyatini oshiradi. Tennis o‘ynash orqali o‘quvchilar yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarishadi, bu esa ularning umumiy jismoniy chidamliligini rivojlantiradi. O‘quvchilar zarba berishda, to‘pni qaytarishda va tezkor pozitsiyalarga o‘tishda barcha mushak guruhlarini faol ishlatadilar.

Tennis o‘ynash jarayonida muvozanatni saqlash va yaxshi koordinatsiya zarur. O‘quvchilar to‘pni qaytarish, yuqori zarba berish, to‘pni qabul qilish va shunga o‘xshash harakatlarni bajarishda mukammal muvozanatni saqlashlari kerak. Bu sport turi o‘quvchilarga tanalarini boshqarish, tezda moslashish va murakkab harakatlarni bajarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bunday harakatlar esa sportchilarni boshqa sport turlariga ham moslashtiradi va ularning umumiy jismoniy holatini yaxshilaydi.

Tennis sporti tezkor reaksiyalarni va yuqori darajadagi diqqatni talab qiladi. 11-12 yoshdagi maktab o‘quvchilari o‘yin davomida tezda to‘pni aniqlash, unga javob qaytarish va zarba berish, shuningdek, raqibning harakatlariga qarshi javob topish kabi vazifalarni bajarishlari kerak. Bu yoshda o‘quvchilar o‘z reaksiya tezligini oshirish va to‘pni kuzatishda yuqori darajadagi diqqatni rivojlantirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. O‘quvchilarning reaksiyalarini tezlashtirish va qarorlar qabul qilishni o‘rgatish, nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham foydalidir.

Tennis, sport sifatida, jismoniy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Bu sport turi yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, nafas olish tizimini yaxshilash va mushaklarni mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi. Shuningdek, tennis o‘ynash o‘quvchilarga stressni boshqarish va ruhiy holatini yaxshilash imkoniyatini beradi. Sportdagi muvaffaqiyatlar va yengish motivatsiya manbai bo‘lib, o‘quvchilarni yanada sog‘lom va faol bo‘lishga undaydi.

Tennis o‘ynash o‘quvchilarga o‘z-o‘zini boshqarishni o‘rgatadi. O‘yin jarayonida o‘quvchilar o‘zlarini boshqarish, qat'iyatlilik va intizomni rivojlantirishni o‘rganadilar. Ushbu qobiliyatlar, sportdagi muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o‘ynaydi va o‘quvchilarning kelajakdagi maqsadlariga erishishiga yordam beradi. Shuningdek, tennis orqali o‘quvchilar o‘zlari uchun aniq maqsadlar belgilashni, o‘sha maqsadlarga erishish uchun harakat qilishni o‘rganadilar.

Xulosa.Tennis sporti 11-12 yoshli maktab o‘quvchilarining jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo‘lishi mumkin. Bu sport turining o‘quvchilarga tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi ahamiyati katta. Shuningdek, tennis o‘quvchilarning reaksiya tezligini oshirish, o‘z-o‘zini boshqarish va psixologik salohiyatlarini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu bois, tennisni maktab dasturiga kiritish o‘quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilash, ularni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirishda katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasinin qarori Toshkent sh.1997-yil 25- avgust,414-son .

2. N.I.Axmedova (Tennis) o‘quv qo‘llanma Sport pedagogik mahoratini oshirish 2023 21-24 bet

3. N.I.Axmedova A.I. Azamatov ’’Tennis bo‘yicha sport-ta’lim muassasalarida mashg‘ulot o‘tkazish uslubiyati’’ (o‘quv- uslubiy qo‘llanma) 81-bet.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2024-yil 20-yanvardagi “Yoshlar siyosati va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-18-son farmoni. http://Lex.uz 5. Yu.Yu.Aripov. Sportchilarni tayyorlashda texnik-taktik mahoratlarini shakllantirishning o‘ziga xos xususiyatlari. Central asian research journal for interdisciplinary studies (Carjis) 219 p.

6. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе. Учебно-методическое пособие. Казан – 2020 4- стр.

7. Pulatov Sh.A., Pulatov F.A., Isroilov Sh.Sh. Sport pedagogik mahoratni oshirish (Tennis) o‘quv qo‘llanma darslik Toshkent 2017 15-65 bet.

8. Pulatov A.A., Pulatov Sh.A., Abidov S.K., Pulatov F.A. Tennis nazariyasi va uslubiyati. Darslik Toshkent-2017 41-bet.

JISMONIY TARBIYANING MAZMUNI VA VAZIFALARI

Galayev Kaxxar Karimovich - Guliston davlat pedagogika institute Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi
e-mail: *galayevkaxxar@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy tarbiyaning mazmuni, uning maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishidagi o‘rni va asosiy vazifalari yoritilgan. Muallif jismoniy tarbiyaning nafaqat sog‘lom organizmni shakllantirish, balki bolalarda harakat ko‘nikmalari, intizom, ijtimoiy muloqot va gigiyenik odatlarni rivojlantirishdagi ahamiyatini tahlil qiladi. Maqolada shuningdek, jismoniy tarbiyaning o‘yin, mashqlar va chiniqtirish vositalari orqali qanday amalga oshirilishi haqida metodik tavsiyalar ham keltirilgan. Mazkur tadqiqot jismoniy tarbiyaning maktabgacha ta’limdagi o‘rni va uning ta’sir doirasini chuqur yoritadi hamda sog‘lom avlod tarbiyasida muhim omil ekanligini asoslaydi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya, maktabgacha ta’lim, harakat ko‘nikmalari, sog‘lom turmush tarzi, chiniqtirish, bolalar rivojlanishi, intizom, o‘yinli mashg‘ulotlar, pedagogik yondashuv, sog‘lom avlod.

Kirish. Inson salomatligi va har tomonlama rivojlanishi, avvalo, to‘g‘ri jismoniy tarbiya asosiga bog‘liq. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun bu jarayon muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki bu davrda bola organizmi jadal rivojlanadi, harakatga bo‘lgan ehtiyoji ortadi va asosiy hayotiy ko‘nikmalar shakllanadi. Jismoniy tarbiya esa bu ehtiyojni to‘g‘ri yo‘naltirishda asosiy vositadir.

Jismoniy tarbiyaning mazmuni

Jismoniy tarbiya – bu bolalarni sog‘lomlashtirish, ularning harakat faolligini oshirish, mushak tizimini rivojlantirish va ijtimoiy moslashuviga ko‘maklashishga qaratilgan tarbiya jarayonidir. U quyidagi asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

- **Asosiy harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish** – yurish, yugurish, sakrash, muvozanat saqlash, uloqtirish kabi harakatlar orqali bolaning umumiy rivojlanishi ta'minlanadi.
- **Organizmni chiniqtirish** – havo va suv bilan chiniqish, ochiq havoda faoliyat yuritish orqali sog‘lom immun tizimi shakllanadi.
- **Estetik tarbiya** – ritmik harakatlar, raqs va musiqali mashqlar bolalarda go‘zallikni his etish qobiliyatini shakllantiradi.
- **O‘yin orqali o‘rganish** – harakatli o‘yinlar vositasida bola nafaqat harakat qiladi, balki muloqotga kirishadi, aqliy faoliyati ham rag‘batlantiriladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari

Jismoniy tarbiyaning maktabgacha ta'limdagi asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. **Sog‘lom bola tarbiyasi** – bolaning jismoniy salomatligini mustahkamlash, kasalliklarni oldini olish.
2. **Harakat madaniyatini shakllantirish** – harakatlarni tartibli, aniq va maqsadga yo‘naltirilgan holda bajarishni o‘rgatish.
3. **Intizom va iroda sifatlarini rivojlantirish** – mashg‘ulotlarda qat’iyat, e’tibor, o‘z-o‘zini boshqarish kabi sifatlar paydo bo‘ladi.
4. **Ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish** – jamoada harakat qilish, boshqalarga yordam berish, tartibga rioya qilishni o‘rgatish.
5. **Gigiyenik odatlarni mustahkamlash** – shaxsiy gigiyena, toza havo, to‘g‘ri ovqatlanish kabi sog‘lom hayot asoslarini tushuntirish.

Xulosa. Jismoniy tarbiya – bu nafaqat sog‘lom tanani, balki sog‘lom fikrlovchi, irodali va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalash vositasidir. Ayniqsa, maktabgacha ta’limda bu tarbiya jarayoni bola kelajagi uchun mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Shuning uchun ham pedagoglar, ota-onalar va mutaxassislar jismoniy

tarbiyaga jiddiy e’tibor qaratishi, uni bolalar hayotining ajralmas qismi sifatida yo‘lga qo‘yishi lozim.

Jismoniy tarbiya, maktabgacha ta'lim tizimida bolalarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. U nafaqat bola organizmini sog‘lomlashtirish, balki uning harakat ko‘nikmalarini, intizomini va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari bolalar organizmini chiniqtirish, harakat madaniyatini shakllantirish, ijtimoiylashuvni qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom turmush tarzini tarbiyalashdan iborat. Mashg‘ulotlar va o‘yinlar orqali bolalar nafaqat sog‘lom, balki har tomonlama faol va madaniyatli bo‘lib ulg‘ayishadi.

Shu bilan birga, jismoniy tarbiya pedagoglari va ota-onalar tomonidan bolalar hayotining ajralmas qismiga aylantirilishi, jismoniy mashqlarni bolalar uchun qiziqarli va samarali tarzda tashkil etish zarur. Bularning barchasi sog‘lom va baquvvat avlodni tarbiyalashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova, R. (2020). *Maktabgacha ta’lim pedagogikasi*. Toshkent: «Ilm Ziyo» nashriyoti.
2. Yo‘ldoshev, B. va boshqalar. (2021). *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti.
3. Qodirova, M. (2019). *Bolalar jismoniy rivojlanishida harakatli o‘yinlarning o‘rni*. – “Ta’lim va rivojlanish” ilmiy jurnali, №2(45), 78–83-bet.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori, PQ–4312-son. (2019-yil 5-aprel). “Maktabgacha ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi to‘g‘risida”.
5. Maktabgacha ta’lim vazirligi. (2022). *Davlat maktabgacha ta’lim dasturi: Ilk qadam*. – Toshkent: Maktabgacha ta’lim vazirligi nashriyoti.
6. Axmedov, A., & Norboyeva, G. (2018). *Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari*. Toshkent: TDPU nashriyoti.
7. Vygotskiy, L. S. (2000). *Psixologik rivojlanish nazariyasi*. Moskva: Pedagogika.
8. Mahmudova, S. (2021). *Maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat faoliyatini rivojlantirish metodikasi*. – “Ilmiy-amaliy jurnali”, №3, 52–57-bet.

VOLEYBOL SPORT TURINI RIVOJLANTIRISH

Bolbekov Abduqalik Suyundikovich - Guliston davlat pedagogika institute
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi
e-mail: *bolbekovabduqalik@gmail.com*

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybol sport turining rivojlanishi, uning ahamiyati va jamiyatdagi roli ko‘rib chiqiladi. Maqolada voleybolning ommaviylashtirilishi, jismoniy faollikni oshirish, yoshlarni sportga jalb qilish va mamlakat sportini xalqaro miqyosda yuqori darajaga ko‘tarish uchun amalga oshirilishi kerak bo‘lgan chora-tadbirlar yoritilgan. Voleybol sportini rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari sifatida infratuzilmaning yaxshilanishi, yuqori malakali trenerlar tayyorlash, yoshlarni sportga qiziqtirish va xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish masalalari muhokama qilingan. Maqola voleybolning jamiyat va iqtisodiyotdagi o‘rnini mustahkamlashga qaratilgan takliflarni taqdim etadi va bu sport turini rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan asosiy qadamlarni belgilaydi.

Kalit so‘zlar: Voleybol, sport rivojlanishi, infratuzilma, yoshlarni sportga jalb qilish, xalqaro musobaqalar, malakali trenerlar, sport maydonlari, jismoniy faollik, sport turlari, sog‘lom turmush tarzi.

Kirish. Voleybol – jahon miqyosida eng ommabop sport turlaridan biri bo‘lib, nafaqat professional, balki ommaviy sport sifatida ham keng tarqalgan. Ushbu sport turi ko‘plab mamlakatlarda sportchilarning aqliy va jismoniy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Voleybolni rivojlantirish, ayniqsa, yosh avlodni sportga qiziqtirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va mamlakat sportini xalqaro miqyosda yuqori darajaga ko‘tarish uchun alohida ahamiyatga ega. Maqolada voleybol sport turini rivojlantirish uchun amalga oshirilishi kerak bo‘lgan chora-tadbirlar, zamonaviy trening metodikalari, infratuzilma va mutaxassislar tayyorlash masalalari ko‘rib chiqiladi.

Voleybol sport turining ahamiyati

Voleybol sport turining rivojlanishiga qaratilgan chora-tadbirlar nafaqat jismoniy sog‘lom va mustahkam futbolchilarni tarbiyalashni, balki ijtimoiy rivojlanishni ham qo‘llab-quvvatlaydi. Voleybolning o‘ziga xosligi shundaki, u jamoaviy sport turi bo‘lib, har bir futbolchining rolini o‘zgartirish va jamoa ichida hamkorlikni kuchaytiradi. Bu, o‘z navbatida, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantiradi va bolalar, o‘smirlar uchun ajoyib tarbiya vositasiga aylanishi mumkin.

Voleybolni rivojlantirishning asosiy maqsadi jismoniy faollikni oshirish, sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilish, jamiyatda sog‘lom turmushni qo‘llab-quvvatlash,

shuningdek, yurtimizning xalqaro sport maydonlarida muvaffaqiyatli ishtirokini ta'minlashdir.

Voleybol sportini rivojlantirish uchun zarur chora-tadbirlar

1. **Infratuzilmani yaxshilash**
   Voleybolning keng tarqalishi uchun sport infratuzilmasi juda muhim. Yangi sport zallari va maydonlarining qurilishi, mavjud ob'ektlarni modernizatsiya qilish, ko‘p miqdorda zamonaviy jihozlarni o‘rnatish sportchilar uchun qulay sharoit yaratadi. Mahalliy miqyosda voleybol maydonlarini rivojlantirish, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va sportchilar uchun trening jarayonlarini yengillashtiradi.
2. **Trenerlar va mutaxassislar tayyorlash**
   Yuqori malakali murabbiylar va sport mutaxassislarini tayyorlash voleybol sportining rivojlanishi uchun asosiy omil hisoblanadi. Trenerlar nafaqat texnikani, balki sportchilarni ruhiy va psixologik jihatdan tayyorlashda ham o‘zining ko‘nikmalarini oshirishlari lozim. O‘zbekistonning sport universitetlari va kollejlarida voleybol bo‘yicha maxsus kurslar tashkil etish, murabbiylarga zamonaviy metodikalarni o‘rgatish lozim.
3. **Yoshlarni sportga jalb qilish**
   Bolalar va o‘smirlar orasida voleybolga qiziqishni oshirish uchun sport maktablari va klublarni tashkil etish, ularning faoliyatini qo‘llab-quvvatlash kerak. Maktablarda voleybol o‘yinlarini o‘tkazish, yoshlar o‘rtasida musobaqalar tashkil etish voleybolni ommalashtirishga xizmat qiladi. Bunda, ota-onalar va pedagogik xodimlarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish ham muhim.
4. **Xalqaro musobaqalarda ishtirok etish**
   Voleybol sportini rivojlantirishda xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok qilish muhim ahamiyatga ega. Milliy jamoaning xalqaro maydonlarda ko‘proq ishtirok etishi, xalqaro tajriba almashish va yuqori darajadagi sportchilarni tarbiyalashda muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, bunday musobaqalar voleybolning ommaviyligi va mashhurligini oshiradi.

Voleybol sport turini rivojlantirishdagi ijtimoiy va iqtisodiy ahamiyat

Voleybolni rivojlantirish, nafaqat sportchilarni tayyorlash, balki jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ham yordam beradi. Yangi sport maydonlari va infratuzilma ob'ektlarining qurilishi, voleybol sportining keng tarqalishi, sog‘lom avlodni tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, xalqaro miqyosda muvaffaqiyatli ishtirok etish, O‘zbekistonning sport sohasidagi iqtisodiy holatini mustahkamlashga, turizm va madaniyatning rivojlanishiga hissa qo‘shadi.

Xulosa. Voleybolni rivojlantirish jarayoni jismoniy, ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan katta ahamiyatga ega. Sportning ushbu turini rivojlantirish uchun zamonaviy

infratuzilma yaratish, malakali mutaxassislar tayyorlash, yoshlarni sportga jalb qilish, xalqaro musobaqalarda faol ishtirok etish zarur. Bularning barchasi O‘zbekistonning sport sohasida yuqori natijalarga erishishga va voleybolni xalqaro miqyosda tanitishga yordam beradi. Agar sportni rivojlantirishga jiddiy e’tibor qaratilsa, voleybol sporti kelajakda yanada muvaffaqiyatli bo‘lishi va mamlakatimizda keng tarqalishi mumkin. Voleybol sporti, nafaqat jismoniy sog‘lom va faol avlodni tarbiyalashda, balki ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishda ham muhim o‘rin tutadi. Ushbu sport turini rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan asosiy chora-tadbirlar, sport infratuzilmasini yaxshilash, malakali trenerlar tayyorlash, yoshlarni sportga jalb qilish va xalqaro miqyosda ishtirok etish masalalariga e’tibor qaratishni talab etadi. Voleybolning keng ommalashishi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi, shuningdek, mamlakatimizning xalqaro sport maydonlarida o‘z o‘rnini topishiga imkon yaratadi. Agar ushbu sohada jiddiy investitsiyalar va qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lsa, voleybol sporti nafaqat O‘zbekistonda, balki butun dunyo miqyosida o‘z obro‘sini oshirishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Qodirov, A. (2018). *O‘zbekiston sportining rivojlanish yo‘llari*. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
2. Sultonov, X., & Shermatov, B. (2020). *Sport infratuzilmasi va uning rivojlanishi*. Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi nashriyoti.
3. Azizov, S. (2021). *Voleybol sportining zamonaviy metodikasi*. – “Sport ta’limi” ilmiy jurnali, №2(10), 34–40-bet.
4. Voleybol federatsiyasi. (2019). *Voleybol sportining rivojlanishi va ommalashuvi* – Tashkent: Voleybol federatsiyasi nashriyoti.
5. Akhmedov, T. (2022). *Sport turlari va ularning ijtimoiy ahamiyati*. – "Sport jurnali", №1(50), 45–49-bet.
6. Vygotskiy, L. S. (2000). *Psixologik rivojlanish nazariyasi*. Moskva: Pedagogika.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti farmoni (2021). *O‘zbekiston sportini rivojlantirish konsepsiyasi*. Toshkent: Hukumat qarori.

BOSHLANG‘ICH SINFLARDA HARAKATLI O‘YINLARNING GIGIYENIK VA SOG‘LOMLASHTIRISH AHAMIYATI

Abdusalomov Doniyor Rustam o‘g‘li – Nizomiy nomidagi TDPU jismoniy tarbiya va sport kafedrasi o‘qituvchi.
e-mail: abdusalomovdoniyor@gmail.com
Xusanboyeva Feruza Ergash qizi - Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi
e-mail: xusanboyevaferuza@gmail.com

Annotatsiya.Ushbu maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiyasida ochiq havoda o‘tkaziladigan o‘yinlarning gigienik va sog‘lomlashtiruvchi ahamiyati ko‘rib chiqiladi. Ochiq havoda o‘tkaziladigan o‘yinlar bolalarning jismoniy rivojlanishi, immunitetini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va umumiy salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, gigiena talablarini hisobga olgan holda tashkil etilgan o‘yinlar bolalarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi.

Kalit so‘zlar. Sport zal, texnika, taktika, o‘zlashtirish, jismoniy qobiliyat, daraja, sportchilar,organizm, funktsionallik,imkoniyat, egiluvchanlik, sog‘lik,mashg‘ulot, musobaqa, ruhiy, axloqiylik, irodaviy, tarbiya.

Kirish. Salomatlikni asosan tananing barcha organizimlarining to‘g‘ri joylashishi tuzilishi funksional faolligi har qanday kasalikllarga moyinllik yo‘qligi bilan belgilanadi. Oddiy jismoniy rivojlanish-bu yoshda tanasining tuzilishi va funksiyalarining o‘sishiga bilan tabiiy ravishda sodir bo‘ladigan marfologik va funksional o‘zgarishlar juda murakkab ammo shunga qaramay rivojlanishning normal g‘ayritabiiy yo‘nalishi jarayonni tashqi ko‘rinishda aks ettiruvchi ba’zi ko‘rsatkichlar bo‘yicha baholanishi mumkin. Ko‘rsatkichlar tananing balandligin, vazni va ko‘krak qafasining atrofi.

Ularning tananing massasi, zichligi va shakli bilan bog‘liq. Ushbu omillarning o‘zaro bog‘liqligi bo‘yicha bolalarning jismoniy kuchini baholash mumkin. Ba’zi tav’siflovchi somatosko‘pik belgilari mushaklarning holati yog‘ birikmasining darajasi durus shakli bolog‘at yoshi va fiziometrik belgilar o‘pkaning hayotiy qobilyati umurtqa pog‘onalarining kuchi, o‘pkaning kuchayishi hisobga olinadi. Boshlang‘ich maktab yoshida bolalarda to‘qimalarning tuzilishi shakllanishda davom etadi. Uzunlikning o‘sish sur’ati avvalgi davirga nisbatan biroz sekinlashadi maktabgacha yosh lekin tana vazni ortadi. Bandligi har yili tahminan 4sm ga o‘sadi vazni 2kg ga oshadi. Shuning uchun bu yosh yaxlitlash davr deb ataladi. Faol vosita faoliyati suyak va mushak to‘qimalarning o‘sishi va rivojlanishiga yordam beradi. Ichki organlari va sezgi organlari bolalarning tanasida maktablik jarayonlari rag‘batlantiradi himoya xususiyatlarini oshiradi.

Qanday leykotsitlar sonining ko‘payishi va ularning patagen mikroblarni singdirishi faolligi tufayli organizimni noqulay muhit issiqlik, sovuq, kislarod etishmasligi yuqori atmasfera bosim, zaharli havo aralashmalari va boshqalar ta’siriga chidamliligi. Shuni takidlash kerakki, o‘sish rivojlanishi salomatlik, faoliyat birinchi navbatda ota-onalardan ma’lum jismoniy ma’lumotlarni meros qilib olish. Asosan to‘g‘ri ratsiyonal ovqatlanish oqilona turmush tarziga hal qiluvchi omilar hisoblanadi. O‘z ichida bolalarning yuqori hayotiy qobiliyatining ta’minlash maqsadi amlga oshadi. Zamonaviy sharoitda muntazam, maxsus tashkil etilgan jismoniy mashiqlarsiz, yaxshi sharoitlarda yashovchi bolalar ham o‘rtacha va rivojlanish darajasidagi bolalar erisha oladiga jismoniy tayyorgarlik darajasiga erisha olmaydi. Boshlang‘ich maktab yoshidagi bolalarning mator faolligi ham ortiqcha bo‘lishi kerak.

Mashg‘ulotning ahamiyati harakat madaniyatini kompleks shakllantirish, tarbiyaviy va tarbiyaviy vazifalarni mustahkamlash, muntazam ravishda amalga oshirishdan iborat. Bu vazifalarning bajarilishi bolaning kamolotini, organizmining funksional takomillashishini, bolaning salomatligini mustahkamlashni, ular tomonidan to‘g‘ri harakat ko‘nikmalarini, jismoniy sifatlarni va jismoniy tarbiya va sportga ijobiy hissiy munosabatni o‘zlashtirishni, shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta’minlaydi.

Mashg‘ulotlarda sog‘lomlashtiruvchi vazifalarni bajarish uchun bolalarning har tomonlama harakat faoliyati yo‘li bilan erishiladi. Ular organizmdagi barcha funksional jarayonini, uning optimal gigienik va chiniqtiruvchi sharoitlarda hayotiy faoliyatni kuchaytirishga yordam beradi. Ochiq havodagi mashg‘ulotlar maksimal sog‘lomlashtirish samarasiga ega, ular harakatlarni keng joyda bajarishga imkon beradi, jismoniy yuklamani kuchaytiradi, sport o‘yinlari, estafetalarni o‘tkazishga keng imkoniyat yaratadi. Biroq qalin kiyim va poyabzal harakatlarning aniq ifodali, chiroyli bo‘lishiga xalaqit beradi.

Harakat faoliyati jarayonida yurak qisqarishi chastotasi ko‘rsatkichlari mashg‘ulot boshlanishida uning asta-sekin oshib borishi, so‘ng kuchaya borib, mashg‘ulotlarning asosiy qismida yuqori darajaga etishini va mashg‘ulot so‘ngida asta- sekin pasayishini ko‘rsatdi. Bunday izchillik bir tomondan, qon aylanish tizimining faoliyati va organizm ish qobiliyati bilan, ikkinchi tomondan, diqqat-e’tiborni qaratish, reaksiya tezligi kabi ruhiy jarayonlarning kechishi va shu bilan boglik ravishda harakatlarning juda aniqligi bilan belgilanadi.

Mashg‘ulot davomida organizm va ruhiyatda kechadigan o‘zgarishlar markaziy asab tizimi nazoratida amalga oshiriladi. Bunda uning asab markazlari, asab jarayonlari harakatchanligi, qo‘zg‘aluvchanligining oshishida ifodalanadigan o‘z ish qobiliyati kuchayadi. Mashg‘ulotlar davomida butun organizmning juda ishchanligi sharoitida ishlayotgan organ va tizimlar faoliyatining uyg‘unligi

yaxshilanadi, to‘gri ish ritmini topish hamda shu bilan bog‘lik ravishda emotsional holatni oshirish imkoniyati paydo bo‘ladi. Bu davrda ish qobiliyatining eng yuqori darajasi kuzatiladi. U faoliyatning ayrim jihatlari tavsifining o‘zgarishga bog‘lik holda turlanib turadi (harakatlarni bajarish, tarbiyachi harakat namunasini kuzatish, uning ko‘rsatmalarini tushunib olish va hokazo).

Harakatli o‘yinlarning eng asosiy mazmuni o‘ynovchilarning harakatlanishi va turli-tuman harakati hisoblanadi. Uni to‘g‘ri boshqarib borilganda ular organizmning boshqa sistemalari va nafas olish, mushak, yurak-qon tomirlariga samarali ta’sir ko‘rsatadi. Harakatli o‘yinlarning funksional faoliyatini oshiradi, tanadagi har xil yirik va mayda mushaklarga xilma-xil dinamik ishlarni jalb qiladi, bo‘g‘inlardagi harakatchanlikni oshiradi. Ayniqsa o‘yinchilarning sog‘lomlashtirish nuqtai nazaridan ahamiyati shundan iboratki, harakatli o‘yinlarni ochiq havoda barcha fasllarda o‘tkazilishi maqsadga muvofiqdir.

O‘yinda qo‘llaniladigan jismoniy mashqlar ta’siri ostida moddalar almashuvi har tomonlama faollashadi (uglevod, oqsil, yog‘ va minerallar). Mushak ishi ichki sekretsiya bezlarining vazifalarini kuchaytiradi. Shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va yosh xususiyatlarini hisobga olish bilan faqatgina mashg‘ulot to‘g‘ri qo‘yilgandagina ana shunday harakatli o‘yinlar yordam beradigan gigiyenik va sog‘lomlashtirish ahamiyatiga ega bo‘lish mumkin. Shuni hisobga olish kerakki, ya’ni harakatli o‘yinlarda yuklamani aniq taqsimlash imkoniyati chegaralangan, chunki har bir o‘yin qatnashchisining tayyorgarligini oldindan bilish imkoniyati yo‘q. O‘yinda doimiy ravishda o‘zgarib turuvchi holat, yuqori jo‘shqinlikdagi o‘zaro harakatning ayrim o‘yin qatnashchilaridan mashqning mazmunini dasturga kiritilmasa yuklamaning o‘lchami hamda yo‘nalishini aniq tartibga solishga imkon bermaydi. Shuning uchun jismoniy yuklama optimal bo‘lishi uchun uni kuzatib borish zarur.

O‘yin bilan muntazam shug‘ullanishda shiddat bilan yuklamani qo‘llashi mumkin, chunki bolalar organizmi unga sekin-asta moslashib borishi kerak.Shug‘ullanuvchilarning asab sistemasiga o‘yin samarali ta’sir ko‘rsatib borishi kerak. Bunga optimal yuklama berish yo‘li orqali erishiladi, shuningdek, o‘yinni shunday tashkil qilinishi, o‘ynov- chilarda ijobiy ruhiy kechinmalarni keltirib chiqaradi, o‘yinni yomon tashkil qilinishi, salbiy ruhiy kechinmalariga olib keladi, asab jarayonlarining normal ishlashi buziladi, stresslar (qattiq hayajonlanish) paydo bo‘ladi, bu esa salomatlikka zarar yetkazadi.

Bolalar va o‘smirlar harakat faolligi sifat jihatlarini rivojlantirishning fiziologik omillari mushaklar hamda vegetativ organlar faoliyatining boshqarilishini takomillashtirishda namoyon bo‘ladi. Qisqa muddatli, tezkorlik va kuch harakatlarida asab-mushak tizimi faoliyati boshqaruvini yaxshilashga ko‘proq ahamiyat beriladi. Birmuncha uzoq muddatli faoliyatda harakat funktsiyalarini

takomillashtirish bilan birga vegetativ funktsiyalarni muvofiqlashtirish ham jiddiy ahamiyat kasb etadi. Biroq bolalar va o‘smirlar organizmining kuch, tezlik va chidamlilik ko‘rsatkichlari yaxshilanishini belgilaydigan funktsiyalarining fiziologik boshqarilishini yaxshilashda eng muhim o‘rinni asab tizimi, ayniqsa, mushak zo‘riqishlarida organizmning funktsiyalari yaxshilanishini ta’minlovchi aloqalarning shakllanishi egallaydi. Shunday qilib, bolalik davrida kuch, tezlik va chidamlilikning o‘zaro bog‘liqligiga oid turli-tuman shakllarni belgilovchi fiziologik mexanizmlar ham xilma-xildir. Shartli-reflektor omillar muhim ahamiyatga ega. Mashg‘ulotlar davomida biror yo‘nalishdagi kuch, tezlik yoki chidamlilikni rivojlantiruvchi harakatlar uchun markaziy asab tizimida mushaklar hamda vegetativ organlar ishini dasturlashtirishning ma’lum shakllari yuzaga keladi. Harakatli o‘yinlar harakat qobiliyatlari kompleks 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. Harakatli o‘yinlar murakkab tizimlar bo‘lgan tana va uning qismlari holatlari, harakatlar va harakat faoliyatlarining tez-tez almashinib turishi bilan tavsiflanadi.

Harakatli o‘yinlarning qoidasi o‘yin qatnashchilarining o‘zaro harakatini tartibga soladi va ortiqcha hayajonlanishlarini yo‘qotadi. O‘yin qoidasi bo‘yicha aniq xolisona hakamlik qilish o‘yinchilarda ijobiy ruhiy kechinmalarni keltirib chiqaradi. Harakatli o‘yinlarni muntazam ravishda qo‘llanilishi asab jarayonlarida dinamik stereotipni ishlab chiqishga yordam beradi, bu esa harakatni bajarishni yengillashtiradi. O‘yinning ayniqsa yoz va qish fasllarida ochiq havoda o‘t-kazilishi (ob-havoni hisobga olish bilan) bolalarning chiniqishlariga yordam beradi.

Xulosa. Hozirgi vaqtda axborot oqimini kuchayib borishi, o‘quv mash-g‘ulotlari vaqtining ortishi, harakatni namoyishi, mushakni zo‘r berishni talab qilinishi, harakatning faolligining pasayishi sababli o‘sib kelayotgan yosh avlodda gipodinamiya oshib borishi kuzatiladi. Harakatli o‘yinni keng miqiyosda foydalanilishi gipodinamiyani pasaytirishga yordam beradi, chunki bu harakat faoliyatini yetishmasligi o‘rnini to‘ldiradi. Harakatli o‘yinda o‘yinch ilar uzoq davom etgan aqliy faoliya- tdan keyin faol dam olishlari mumkin. Uni maktabda tanaffus vaqtida, dars tugagandan keyin maydonchada sayr qilish vaqtida (kuni uzaytirilgan guruhda), maktabdan qaytib kelgandan keyin uyda va darsni tayyorlab bo‘lgandan so‘ng shunday maqsadda qo‘llaniladi. Harakatli o‘yinlar maktabda kichik sinflarda iloji boricha dars vaqtida vaqtli jismoniy tarbiya (fizkultpauza) ko‘rinishida o‘tkazilishi kerak, chunki 7-8 yoshli bolalar 45 daqiqa davomida

zo‘riqadi, ayniqsa o‘quv kunining oxirgi darslarida juda ham qiyin bo‘ladi. Parta yonida bolalar bilan qisqagina o‘ynaladigan harakatli o‘yin asab markazlarining ishini o‘zgartiradi, dam olishga imkon beradi (asab markazlarining qo‘zg‘alishini tormozlaydi) va mushak faoliyatini faollashtiradi. Bolalarda jismoniy rivojlanish orqada qolganda harakatli o‘yinlardan foydalanish zarur, chunki u organizmni sog‘lomlashtirishga yordam beradi, jismoniy rivojlanishning umumiy darajasini oshiradi. Harakatli o‘yinlar sanatoriya va statsionarlarda kasal bolalarning salomatligini tiklashda maxsus davolash maqsadida qo‘llaniladi. O‘yin jarayonida bolalarda ro‘y beradigan funksional va jo‘shqinlikni ruhiy ko‘tarilishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Abdullaeva M. Bolalar o‘yinlarida o‘zaro munosabatlar “Boshlang‘ich ta’lim“ Toshkent 2000-yil.

2. Xo‘jaev F. “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya”. 1997-yil.
3. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. o‘quv qo‘llanma. Toshkent, O‘z DJTI, 2005 y-171 b.
4. Ishmuhamedov R., Yuldashev M. “Ta’lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar ” Toshkent. “Nihol nashryoti” 2013-yil. 278-bet.
5. M.E.Jumaev. M.Y. Yuldasheva, B.U.Mingbaeva, G. Mamatova “Boshlang‘ich ta’limni o‘qitishda zamonaviy yondashuvlar va innavatsiyalar” metodik uslubiy qo‘llanma. Toshkent. 2017-yil “O‘qituvchi”. 2004-yil. 102-b.

VOLEYBOL SPORT TURINING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI

Abdusalomov Doniyor Rustam o‘g‘li - Nizomiy nomidagi TDPU jismoniy tarbiya va sport kafedrasi o‘qituvchisi.

e-mail: *abdusalomovtdpu*@gmail.com

Madaminova Nilufar Nuriddinjon qizi - Jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabasi.

e-mail: *kspiinstitute@gmail.com*

Annotatsiya: Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari rivojlangan o‘quv dasturining ajralmas qismi sanalib, jismoniy tarbiyaning asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Odatda, jismoniy tarbiya darslarida o‘qitiladigan turli xil sport turlari orasida voleybol talabalar o‘rganishi va ishtirok etishi uchun eng muhim va foydali sport turlaridan biri sifatida ajralib turadi. Voleybol

o‘yini nafaqat ajoyib jismoniy mashqlarni ta’minlaydi, balki o‘quvchilarga jamoaviy ish, muloqot va boshqalar kabi muhim hayotiy ko‘nikmalarni o‘rgatadi. Ushbu maqolada biz voleybol sport turiga va uning darslardagi ahamiyatiga e’tibor qaratamiz.

Kalit so‘zlar: sport, voleybol tarixi, mushaklar rivojlanishi, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, inventarizatsiya, organism.

Dinamik va qiziqarli sport turi bo‘lgan voleybolning kelib chiqish tarixi bor. U 1895-yilda Massachusets shtatining Xoliok shahridagi sport ishqibozi va YMCA direktori Uilyam G.Morgan tomonidan ishlab chiqilgan. Basketbol, beysbol, tennis va qo‘l to‘pi elementlarini o‘zida mujassam etgan o‘yinni izlayotgan Morgan voleybolni jamoaviy ish, chaqqonlik va strategiyani ta’kidlaydigan ko‘ngilochar mashg‘ulot sifatida yaratdi. Ushbu sport oddiy qoidalar va zarur bo‘lgan minimal jihozlar tufayli tezda mashhur bo‘lib, uning global tarqalishiga zamin yaratdi.1913-yilga kelib Osiyo qit’asida voleybolning rivojlanishi ta’minlandi, chunki o‘sha yili o‘yin Manilada tashkil etilgan birinchi uzoq Sharq o‘yinlari dasturiga kiritilgan edi. Shuni ta’kidlash kerakki, uzoq vaqt davomida Osiyoda voleybol "jigarrang" qoidalarga muvofiq o‘ynagan, bu boshqa narsalar qatorida 16 o‘yinchidan foydalangan (o‘yinlarda ko‘proq ishtirok etish uchun).Bugungi kunda esa ushbu sport turi eng ommabop sport turiga aylangan.Voleybol -ajoyib, chiroyli va jozibali sport turi. Bu o‘yin qoidalarining soddaligi va jozibadorligi voleybolni har qanday yosh vakillari o‘ynashi mumkinligi bilan bog‘liq. Voleybol barcha mushaklarni rivojlantiradi va tez fikrlashga o‘rgatadi. Kuch, chaqqonlik, chidamlilik, yengil harakat fazilatlari va bu fazilatlarni to‘g‘ri yo‘naltirish qobiliyatini rivojlantiradi. Nafas olish yurakqon tomir faoliyatini mustahkamlaydi, aqliy charchoqni ketkazadi. Voleybol tanaga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, uni ortiqcha yukdan xalos qiladi. Bu bizni jamoa sifatida harakat qilishga, shaxsiy manfaatlarimizni jamiyat manfaatlaridan ustun qo‘yishga, intizomli bo‘lishga, sheriklarimizga yordam berishga o‘rgatadi.

Voleybolning inson tanasiga ijobiy ta’siri, uning ko‘p qirraliligi va texnik soddaligi sog‘liqni saqlash sohasida yaxshi natijalar berishini ko‘rsatadi. Voleyboluyda ham, ochiq havoda ham o‘ynash mumkin bo‘lgan mashhur o‘yin hisoblanadi. Ushbu qiziqarli o‘yinning oddiy inventarizatsiyasi va oddiy qoidalari ko‘plab havaskor o‘yinchilarning g‘alaba qozonishini ta’minlaydi. Talaba uchun o‘quv jarayonidan so‘ng jismoniy va hissiy stressni yengillashtirishi muhimdir. Bunga voleybol orqali sport zalda osongina erishish mumkin. Dastur talaba shaxsini rivojlantirish uchun sharoit yaratishga, o‘qish va

ijod uchun motivatsiyani rivojlantirishga, uning hissiy farovonligini ta’minlashga, antisotsial xatti-harakatlarning oldini olishga, bolalarning aqliy va jismoniy salomatligi jarayonining yaxlitligiga qaratilgan.Zamonaviy voleybol sportchilar organizmining funksional holatiga, jismoniy sifatlariga yuqori talablar qo‘yadi. Chunki voleybol mashg‘uloti

Pedagogik ta’lim klasteri: muammo va yechimlar paytidagi jismoniy yuklama juda yuqori bo‘lib, unga yaxshi tayyorgarlik ko‘rilmasa, muntazam va qat’iylik bilan mashq qilinmasa, natija kutilgandek bo‘lmaydi. Voleybol o‘yini vaqtidagi umumiy maqsadga erishishga intilish, o‘yinchini jamoa uchun jonkuyar bo‘lishga, hamkorlikka, o‘zaro yordamga o‘rgatadi hamdo‘stlik va birodarlikni tarbiyalaydi. Voleybolchi mashg‘ulot jarayonida o‘z gavdasining har tomonlama rivojlanishiga, xushbichim bo‘lishiga, harakatlarning jozibadorligiga erishadi. Qizg‘in sport kurashi, jamoa faoliyatining uyg‘unligi, o‘yinchilar va tomoshabinlarga chuqur estetik zavq bag‘ishlaydi.Voleybolchilar safining uzluksiz o‘sishi, o‘z navbatida, mamlakat terma jamoasi safining yanada mustahkamlanishi uchun zamin yaratadi.Voleybol o‘yini har bir sportchidan reaksiya tezligining oliy darajasini talab qiladi. Voleybolchining butun faoliyati vaqt tanqis paytda javob reaksiyalarini bajarishga tayyorlik bilan aloqador. Voleybolchilarning barcha harakatlari tanlashning murakkab reaksiyalari mexanizmi bo‘yicha o‘tadi va idrokning ham, javob harakatining ham katta tezligi bilan ham xarakterlanadi. Voleybol mashg‘ulotlari ishtirokchilarning asosiy jismoniy fazilatlarini rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradi - chidamlilik, harakatlarni muvofiqlashtirish, tezlik-kuch sifatlari, turli motorli ko‘nikmalarni shakllantirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash, shuningdek, bolaning shaxsiy fazilatlari: xushmuomalalik, iroda, o‘rtoqlik hissi, o‘zingiz va o‘rtoqlaringiz oldida o‘z harakatlari uchun javobgarlik hissi. Harakat tezligi, zukkoligi, xizmat ko‘rsatishning aniqligi, ta’sirning ravshanligi va g‘alabaga erishishga qaratilgan boshqa harakatlar bo‘yicha raqibdan o‘zib ketish istagi ishtirokchilarni o‘z imkoniyatlarini baholashga, maksimal kuch bilan harakat qilishga va mashg‘ulotlar jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni engishga o‘rgatadi. kurash. O‘yinning raqobatbardoshligi, taktik individual va guruh harakatlarining mustaqilligi, vaziyatning doimiy o‘zgarishi, muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik o‘yinchilarda turli xil his-tuyg‘ularni va tajribalarni namoyon qiladi. Yuqori hissiy yuksalish doimiy faollik va o‘yinga qiziqishni saqlaydi.Voleybolning bu xususiyatlari o‘quvchilarni his-tuyg‘ularini boshqarish, o‘z harakatlari ustidan nazoratni qo‘ldan boy bermaslik, muvaffaqiyatga erishgan taqdirda kurashni susaytirmaslik, omadsizlikka uchragan taqdirda esa yiqilmaslikka tarbiyalash uchun qulay sharoit

yaratadi.ruh. Yuqoridagilar asosida o‘quvchilarning xulq-atvor munosabatlarini shakllantirish, voleybolni sport o‘yini sifatida o‘zining texnik va uslubiy vositalar shaxsning ichki dunyosini samarali ravishda boyitish, tiklanish va rivojlanish sohasidagi xabardorligini kengaytirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Kolodnitskiy G. A. Talabalarning darsdan tashqari faoliyati. Voleybol: o‘qituvchilar va metodistlar uchun qo‘llanma. Moskva: Ma’rifat, 2011-yil.

2.Jeleznyak Yu.D., Portnov Yu.M. va boshqalar Sport o‘yinlari: Texnika, taktika, o‘qitish usullari M .: "Akademiya" nashriyot markazi, 2004 -yil.

3.Jeleznyak Yu.D. 120 voleybol darslari -Internet resurslari -nashaucheba.ru

4.Furmanov A.G. Zamonaviy voleybol maktabi, 2009-yil

5.Rossiya Federatsiyasi Ta’lim va fan vazirligining davlat dasturiIxtisoslashtirilgan ta’lim uchun jismoniy madaniyat. Moskva. Ta’lim. 2010-yil6.Б.Б.Кипчаков А.Q.Утепбергенов. Интенсив жисмоний юкламаларнинг юқори тоифали спортчиларнинг физиологик ҳолатига таъсири. Илим ҳám жáмийет. No1.2021.

SOG‘LOM TURMUSH TARZINi AMALGA OSHIRISHDA JISMONIY TARBIYANING AHAMIYATI

T.U. Ismoilov - Namangan davlat universiteti “Sport faoliyati va jismoniy madaniyat” kafedrasi professori.

D.K. Zaynobidinov - Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti Andijon fakul’teti ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasi dotsenti

M.T. Po‘latov - Is’hoqxon Ibrat nomidagi Namangan davlat chet tillar instituti, Gumanitar fanlar va jismoniy tarbiya kafedrasi dotsenti vazifasini bajaruvchi.

Annotatsiya: ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzini amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyatiga alohida e’tibor qaratilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tarbiya, sport, salomatlik, qo‘rqmas, epchil, dovyurak, aqlli, sog‘lom, ruhan tetik, baquvvat, jismoniy mashqlar, turli o‘yinlar.

Mamlakatimizda istiqlolning dastlabki kunlaridan boshlab respublikamiz rahbariyati tamonidan bochqa sohalar bilan bir qatorda jismoniy tarbiya va sportga alonida e’tibor qaratildi. Respublikamizda istiqomat qilb kelayotgan aholini jismoniy tarbiya va sportning barcha turlari bilan muntazam ravishda shug‘ullanishlari uchun etarli va talab darajasida sharoitlar yaratib kelinmoqda. Shu

boisdan ham respublikamiz rahbariyati va prezidentimiz tomonidan bu borada katta ishlar amalga oshirib kelinmoqda.

Yurtimiz aholisini salomatligini mustahkamlash borasida jismoniy tarbiya va sportga oid bo‘lgan qonun, farmon va qarorlarni qabul qilinishi muhum ahamiyatga ega bo‘lmoqda[1;2;3;4].

Qadim zamonlarda ham insonlar o‘zlarining turli xil ehtiyojlarini qondirish maqsadida jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishgan. Bu esa asta sekinlik bilan sog‘lom turmush tarzini amalga oshirishdagi jismoniy tarbiyaning asosiy vositalariga aylangan. Bu jismoniy tarbiyaning asosiy vositalaridan bugungi kunda ham samarali foydalanilmoqda.

O‘rganib chiqilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlardan, olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlardan va pedagogik kuzatishlardan ma’lum bo‘ldiki, sog‘lom turmush tarzi insonning uzoq umr ko‘rishidagi asosiy omil bo‘lib hisoblanadi.

O‘tmishdan ma’lumki, sharq allomalari va mutaffakirlarining jismoniy tarbiya, sport, salomatlik va sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi bildirgan fikrlari hozirgi kunda ham insonning jismonan sog‘lom, ruhan tetik va barkamol bo‘lib voyaga etishida katta ahamiyat kasb etib kelmoqda.

Tarixga oid bo‘lgan ilmiy-uslubiy manbalarda, xalq og‘zaki durdonalarida hamda ilmiy-nazariy meroslarda jismoniy tarbiya, sport, sog‘lom turmush tarzi va inson salomatligi haqida juda ko‘p ma’naviy-ma’rifiy jihatdan boy o‘gitlar va ma’lumotlar saqlanib kelmoqda[5;6].

Eng asosiysi shundaki, ilmiy-uslubiy manbalarda bolalarni yoshlikdan qo‘rqmas, epchil, dovyurak, aqlli, sog‘lom, ruhan tetik, baquvvat va komil insonlar qilib voyaga yetkazish, ularni mehnat va hunarga o‘rgatishda jismoniy mashqlardan, turli o‘yinlardan samarali foydalanish yo‘llari o‘z ifodasini topgan.

Olim va shifokorlarning fikricha, badantarbiya tug‘ma issiqlikni oshiradi, tanaga yengillik beradi va organizm a’zolarida to‘planuvchi chiqindilarni yoqotadi[7].

Jismoniy tarbiya va sport doimo jamiyat hayotining ajralmas bir qismi bo‘lib kelgan. Tarixdan ma’lumki, oldingi ijtimoiy jamoalar ham o‘z rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berganlar.

Tarixdan ma’lumki, kurash, yugurish, uloq va boshqa milliy o‘yinlar xalq orasida keng tarqalgan bo‘lib turli tantana, Navro‘z, bayramlar va to‘ylarda musobaqalar o‘tkazilgan va ular o‘sib kelayotgan yosh avlodni barkamol va komil insonlar qilib tarbiyalashda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo‘lgan.

Sharq mutafakkirlaridan Abu Rayhon Beruniy, Abu Nasr al-Farobiy, Abu Ali ibn Sino, Zahiriddin Muhammad Bobir, Mirzo Ulug‘bek, Alisher Navoiyning jismoniy tarbiya, sog‘liqni saqlash va sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi fikr-mulohazalari xozirgi vaqtda ham dolzarb bo‘lib kelmoqda.

Badantarbiya mashqlari tartibli va muayyan yo‘l bilan bajarilsa, fikrni uyg‘unlashtiradi, qon yurishiga yordam beradi, ovqat hazmini yaxshilaydi, asabni quvvatlantiradi, tana haroratini oshiradi va zehnini charxlaydi.

Inson jismoniy sog‘lom va bardam – baquvvat bo‘lsa, hayot go‘zalliklarini yaxshi idrok etadi, aql-zakovati yuksala boradi, atrof muxitni ziyrak bo‘lib kuzatadi. Shu nuqtai nazardan, insonning salomat va baquvvat bo‘lishida badantarbiya bilan bilan muntazam shug‘ullanish va sog‘lom turmush tarziga amal qilish muhim omillardan bo‘lib hisoblanadi.

Demak, bu tarzda aqliy, axloqiy va estetik tarbiyaning o‘rni va ahamiyati katta ekan. Ta’bir joiz bo‘lsa, bir yerda turib qolgan ko‘lmak suv xech foydasiz deyilsa, harakatsiz odam ham ko‘lmak kabidir, sharqirab oqqan suvning ozi go‘zal bo‘lishi bilan birga, dala-bog‘larni yashnatgani kabi, serharakat, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanadigan odamning ham o‘zi (jismonan) go‘zal, ham aqli go‘zal, ham odob-axloqi go‘zal bo‘ladi.

Badantarbiya insonni xar tomonlama tetik, sog‘lom, kuchli, dovyurak xushyor, qobiliyatli qilib kamolga etkazadiki, donolar jismoniy tarbiya-go‘zallik tarbiyasidir, deb bejiz aytishmagan.

Inson jismonan sog‘lom, xar tomonlama yetuk rivojlanishi uchun ma’lum maqsadni ko‘zlagan holda so‘g‘lom turmush tarzi talablariga to‘liq rioya qilishi, reja asosida harakatlarni muntazam bajarishi, tabiat qo‘ynida yoki ozoda va shinam sport zalida va maydonchada jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi bularning hammasi unda nafosat xis-tuyg‘usini, aqliy tushunchasini va didini tarbiyalaydi. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida harakatlar maqsadining ham shakl, ham mazmun jihatidan bir-biriga mos kelishi esa uning go‘zalligini ta’minlaydi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sog‘lom turmush tarziga muntazan ravishda amal qilish insonning har tamonlama sog‘lom, ruhan tetik, ma’naviy yetuk va barkamol inson bo‘lib shakllanishida katta ahamiyatga ega ekanligi ayon bo‘ldi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1.Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.

2.Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомилаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: 2020. 24 январ, ПФ-5924-сон.

3.Ўзбекистон Республикаси Президентининг «2022-2026 йилларга мўлжалланган янги Ўзбекистоннинг тараққиёт стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: 2022. 22 январ, ПФ-60-сон.

4.Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017. 12 июн.

5.Абу Али ибн Сино. Саломатлик сирлари (Тиббий рисолалар). – Тошкент: А.Қодирий, 2000. − 208 б.

6.Зунунов А., Хайруллаев М., Хатамов Н., Шодиев Д. Ўрта Осиёда педагогик фикр тараққиётидан лавҳалар. – Тошкент: Фан, 1996. − Б.159-187.

7.Шарипова Д. Д., Мусурманова А., Тоирова М. Формирование здорового образа жизни. – Ташкент: 2005. − 179 с.

YOSH AVLODNING MA'NAVIY SHAKLLANISHIDA XALQ VA HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI

Yo'ldashev Otabek Muzaffar o'g'li –Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi

yuldasherv2000@gmail.com

Ziyodullayev Diyorbek Jo'rabek o'g'li – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi

diyorbekziyodullaev838@gmail.com

Annotation: The ideas of comprehensive harmonious development of the individual, the upbringing of their personality, have always influenced the advanced stages of human development. Special sports, active, and developmental games are necessary for the development of such qualities as intelligence, resourcefulness, precise coordination of movements, agility, and speed.

Kalit suzlar:Taraqiyot,o'smirlik,psixologik,yoshlar,

Bolalar va o'smirlarning har tomonlama va uyg'un rivojlanishida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati tobora ortib bormoqda. Zamonaviy jamiyatning taraqqiyoti o'sib kelayotgan avlod orasida ommaviy jismoniy tarbiya va sportni yanada keng joriy etish bilan uzviy bog'liq. O'zbekiston Respublikasi demokratik, ma'naviy yangilangan davlat qurishni amalga oshirar ekan, jamiyatning harakatlantiruvchi kuchi bo'lmish yosh avlodning barkamol rivojlanishi, sog'lig'i va farovonligi haqida alohida g'amxo'rlik ko'rsatmoqda.

Insonni har tomonlama uyg'un rivojlantirish, uning shaxsini tarbiyalash g'oyalari insoniyatning ilg'or bo'g'inlarini doimo to'lqinlantirib kelgan. Ziyraklik, topqirlik, harakatlarni aniq muvofiqlashtirish, chaqqonlik, tezkorlik kabi sifatlarni rivojlantirish uchun maxsus sport, harakatli va rivojlantiruvchi o'yinlar zarur.

O‘smirlik va o‘spirinlik davridagi ta’lim olish davri insonning ma’naviy va jismoniy sifatlarini shakllantirish, demokratik jamiyat sharoitida ijtimoiy vazifalarni bajarishga tayyorlash davriga to‘g‘ri keladi. Bu o‘yinlarning barchasi o‘smirning jismoniy kamolotiga, harakat tizimini rivojlantirishga, o‘zgaruvchan hayotiy sharoitlarga moslashishga, nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham chiniqishga qaratilgan.

Ular, bir tomondan, inson organizmining hayotiy holatlari hisobiga insonni jismonan rivojlantirsa, ikkinchi tomondan, xarakterning muayyan xususiyatlari, shaxsiy fazilatlari va qobiliyatlarini ochib beradi va namoyon qiladi.

O‘quvchilarning harakat faolligini me’yorlash muammosi muhim gigiyenik ahamiyatga ega, chunki so‘nggi paytlarda yoshlarda progressiv gipodinamiya kuzatilmoqda, bu nafaqat auditoriyalarda, balki uyda ham o‘quv mashg‘ulotlarining katta hajmi bilan bog‘liq. Sog‘liqni saqlash va yuqori darajadagi jismoniy fazilatlarni saqlab qolish uchun maktab o‘quvchilariga nafaqat jismoniy mashqlar va maxsus gigiyena, parhez, balki chaqqonlikni rivojlantiruvchi sport va harakatli o‘yinlarni o‘z ichiga olgan harakat rejimi zarur.O‘yinlar insoniyat madaniyatining xazinasidir. Ularning xilma-xilligi juda katta. Ularda yoshlar moddiy va ma’naviy ijodining barcha sohalari o‘z aksini topgan. Eng yirik pedagoglar, olimlar, progressiv jamoat arboblari o‘yinni xalq tarbiyasi uchun juda foydali deb hisoblaganlar. O‘yinlar - mazmunli faoliyat sifatida, tez o‘zgaruvchan sharoitlarda aniq harakat vazifalariga erishishga qaratilgan. Unda o‘yinchining ijodiy tashabbusi namoyon bo‘lib, u jamoa harakatlari bilan uyg‘unlashgan xilma-xil harakatlarda ifodalanadi.

Bolalarning o‘yin faoliyatida ikkita juda muhim omil obyektiv ravishda birlashadi: Bir tomondan, bolalar amaliy faoliyatga qo‘shiladilar, jismonan rivojlanadilar, mustaqil harakat qilishga odatlanadilar: boshqa tomondan - bu faoliyatdan ma’naviy va estetik qoniqish oladilar, o‘zlarini o‘rab turgan atrof-muhitni chuqurroq biladilar. Bularning hammasi umuman shaxsni tarbiyalashga yordam beradi.

Aksariyat o‘yinlarni ajratib turadigan asosiy belgi ularning ongli xarakterga ega ekanligidir. "O‘yin" tushunchasi bolalar va o‘smirlarning har tomonlama rivojlanishiga hissa qo‘shadigan o‘yin folklorining ko‘plab turli shakllarini o‘z ichiga oladi: jismoniy, ruhiy, aqliy.

Ko‘plab o‘yinlar insonning mehnat harakatlaridan foydalanadi. Bir hududda yashovchi barcha xalqlar uchun tabiiy, iqlim, ishlab chiqarish va etnik xususiyatlarning ta’siri umumiy hisoblanadi.

Bunga misol tariqasida O‘rta Osiyo mintaqamizda otlarda o‘tkaziladigan o‘yinlarni keltirish mumkin, ularda arqon va narta majburiy tarkibiy qism bo‘lib xizmat qiladi.

Harbiy mavzudagi o‘yinlar jismoniy va axloqiy fazilatlarni rivojlantiradi, hayotga tayyorgarlikning eng yaxshi shakli hisoblangan amaliy ko‘nikmalarni shakllantiradi.

Agar tarixiy jihatdan harakatli o‘yinlar biron-bir mehnat yoki harbiy harakatga taqlid qilish bo‘lsa, hozirgi vaqtda bunday harakat o‘ynovchilar tomonidan har doim ham anglanilmaydi. Yosh avlod o‘yinni tengdoshlari yoki kattalar tajribasiga muvofiq tanlaydi, lekin bu o‘yinga o‘ynovchilarning o‘z ijodkorligi kiritilishini istisno qilmaydi, balki nazarda tutadi. Bolalar va o‘smirlar o‘z o‘yinlarida kattalarning harakatlari, xulq-atvorlariga taqlid qilibgina qolmay, balki kundalik hayotda qo‘llaniladigan an’anaviy jihozlarga juda o‘xshash jihozlardan ham foydalanadilar.

Agar erkak aholi musobaqalashishga moyil bo‘lsa, ayollar ko‘proq xo‘jalik xarakteridagi syujetli o‘yinlar, raqs va raqslarga moyil bo‘ladi. Xalqimizning madaniy-tarixiy taraqqiyotida o‘yin yoshlarni hayotga dastlabki tayyorlash jarayonida muhim tarbiyaviy omil hisoblanadi. O‘yin yoshlarni hayotga, atrofdagilar bilan, tabiat bilan muloqotga olib kiradi, bilimlarni, mehnat ko‘nikmalarini egallashga, harakat faoliyatini takomillashtirishga yordam beradi. Tabiiy harakat turlarida musobaqa elementining mavjudligi sport o‘yinlari bilan shug‘ullanishga tayyorgarlik ko‘rish uchun xalq harakatli o‘yinlaridan foydalanish imkonini beradi. Xalq harakatli o‘yinlarining butun boyligini va ulardan foydalanishning asriy an’analarini chuqur o‘rganish va ilmiy tavsiflash, ayniqsa, qimmatli xalq harakatli o‘yinlarini zamonaviy jismoniy tarbiya va sport ishlariga joriy etish zarur. Bu merosdan hozirgi yoshlar hayotida to‘g‘ri foydalanish o‘sib kelayotgan avlodning jismoniy va ma’naviy tarbiyasiga, pirovard natijada milliy madaniyatlarning yaqinlashuviga va bir-birini boyitishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Adalson, K. V. Chesnakov A.S. Fizicheskaya kultura i zdorovыy obraz jizni. - M: Fizkultura i sport, 2003. - 236 b.

2). Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsex i dlya kajdogo. - M., 2002. - 198 b.

3). Gabbazova, A.Ya. Ozdorovitelnaya fizicheskaya kultura: Metodicheskiye ukazaniya dlya studentov spetsialnoy meditsinskoy gruppы/ Ulyanovsk: 2002. - 23b.

4). Goyxman, P.N. Fizicheskaya kultura v shkole/ P.N. Goyxman, O.N. Trofimov. M.: FiS, 2004. 379b.

Gogunov, Ye.N. Martyanov B.I. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i spora: ucheb. posobiye dlya stud. vish. ped. ucheb. zavedeniy. - M.: Akademiya, 2000. - 186 b.

Doman, G. Kak sdelat rebenka fizicheski sovershennim: ucheb.posobie / G.Doman. M.: Akvarium, 2005.148 b.

Yermolayev Yu.L. Vozrastnaya fiziologiya. M., SportAkademPress. 2001 - 54 b.

8). Karasev A.V. Ensiklopediya fizicheskoy podgotovki. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning uslubiy asoslari: o‘quv qo‘llanma / A.V. Karasev. - M.: Leptos, 2004. 368 b.

SPORTNING SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA TA’SIRI

Anorboyeva Madina - Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi

madinaanorboyeva2@gmail.com

Achilova Dilfuza.- Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi

achilovadilfuza64@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yish maqsadida Prezidentning 4063-sonli qarori keltirib o‘tilgan.Shu bilan birgalikda sog‘lom oila va sog‘lom turmush tarzini tashkillashtirish uchun sport bilan aloqador ma’lumotlar qisqacha yoritib o‘tilgan.

Аннотация: В целях формирования здорового образа жизни в стате приводится Указ Президента № 4063. Вместе с тем кратко освещаются сведения, связанные со спортом для организации здоровой семи и здорового образа жизни.

Abstract: This article cites Presidential Decree No. 4063 to promote a healthy lifestyle. It also briefly covers information related to sports to create a healthy family and a healthy lifestyle.

Kalit so‘zlar: sport, tamoyil, ta’lim muassasa, jismoniy tarbiya,o‘smirlar,sport maktab,spirtli ichimliklar

Keywords: sports, principles, educational institution, physical education, teenagers, sports school, alcoholic beverages.

Ключевые слова: спорт, принцип, образовательное учреждение, физическое воспитание, подростки, спортивная школа, алкогол,

Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilishni tizimli yo‘lga qo‘yish, jamiyatda sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini yanada kuchaytirish, o‘sib kelayotgan yosh avlodni zararli odatlardan asrash hamda har bir mahalla, ta’lim muassasalari, mehnat jamoalari va boshqalarda jismoniy tarbiya va sport faoliyatini samarali tashkil etish tizimini shakllantirish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 2018 yil 18 dekabrdagi PQ-4063-son qaroriga asosan O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi, Bandlik va mehnat munosabatlari vazirligining aholining yoshiga qarab, umumiy jismoniy tayyorgarligini belgilovchi sport me’yorlarini o‘z ichiga olgan «Alpomish» va «Barchinoy» testlarining aholining keng qatlamlari o‘rtasida musobaqa tarzida doimiy ravishda o‘tkazilishini tashkil qilish hamda g‘olib va sovrindorlarning III, II, va I darajali ko‘krak nishonlari bilan rag‘batlantirilish ishlari yo‘lga qo‘yildi. Bizga ma’lumki har bir inson o‘z sog‘ligi to‘g‘risida ko‘proq, keng fikir qilishi shart,buning uchu har bir inson imkon qadar ertalab turib badan tarbiya bilan shug‘ullanishi shart ekan . Masalan ertalab turgan inson uyqudan turganda uning butun ta’nasi to‘liq unchalik uyg‘onmagan bo‘ladi, shuning uchun u badan tarbiya qilganda va tana bo‘ylab butun tanada qanaylanishi va yaxshi yurishi o‘zini tetik tutishi, engil yurishi o‘zgacha bo‘ladi. Tana bo‘ylab qon yurganda kechki uyqu ham dam olgani esa yaxshi ta’sir ko‘rsatadi, demak eratalab mashg‘ulotdandan ketin tarbiy kun bo‘yi insonga t’asirini ko‘rsatadi. Natijada o‘zini kun bo‘yi charchog‘ini unitib ko‘p ishlarini bajarishga ulguradi, butun tana bo‘lab qon yurgandan so‘ng nafas loishi yaxshlanib to‘yingan kislorod bilan ta’minlanadi. Insonning har bir harakati aniq bo‘ladi va fikiri esa tetiklashadi. Sog‘lom turmush tarzini esa o‘z oilasidan boshlay oladi, har bir inson buni to‘g‘i o‘zida singdirishi o‘zini sog‘linini va kelajakda uzoq umur ko‘ishini hamda avlodga o‘z hissasini shu tarzda qo‘sha olishi, to‘g‘ri tarbiyalash va voyaga etib ulg‘ayida katta muhum ahamiyatga egadir. Shaharda ba’zi kishilar ertalab turib kamdan kam odamlar erta turib badan tarbiya bilan shug‘ulanishni bajaradilar,insonning ertalabki har bir to‘g‘ri badan tarbiyasidagi harkatlar juda katta ahamiyatga egadirlar. O‘zbeklarda ya’niy millatimizda shunday naqil bor “Tubda aqil bo‘‘lmasa tutgan aqil nima qilsin” yoki “Hayotdan olmasng ta‘‘lim senga bera olmas hech bir muallim”deyishadi, demak ota-onalar o‘z farzandlariga yoshlarga buni oqibatini tushutirishlari kerak. Inson uchun sigaretlarni chekish va spirtli ichimlikni ichi diyarli ko‘p zararini unutmaslik kerak,tamakini o‘zida ham inson sog‘ligi uchun juda zarar deb,bir milli giram nikatin hattoki baquvvat otini ham o‘ldiradi. Tamakilar yaniy segaretlar ham narkotikni kichkina boshlang‘ichi hisoblanishini nohotki tushunib etmasalar,bir kunda qancha va ko‘p chikilsa shuncha tez hamda

uzoq vaqt ta’sirida bo‘ladi,fikirlash dunyoqarash,ko‘rish vahokoza doiyrasi shucha qisqa hamda tor bo‘ladi. Spirtli ichimlik istemol qilganda ham tozzasini kafolatlanganini olib istimolga yaroqligini tekshirib ko‘rishi shart,masalan telefoda skaner qilinsa chiqarilgan joyini va zavodini to‘liq manzilini ko‘rsatadi.Lekin hozirgi kunda ko‘pchilik odamlar tibbiy spirtini ko‘lab istemol qilmoqda bu esa insonni birinchi navbatda odam taloqini va buyragini ishdan chiqaradi yaniy quritib yuboradi, buni hech o‘ylab ko‘rishmaydilar ham. Xalqimiz bekoriga shakarni ozginasi yaniy kami shirin deb aytishmaganlar. Shuvutni ko‘pistimoli ba’zi bir insonni qon bosimini tushurar ekan,bu qon bosimi tez-tez ko‘tarilganlarga foydasi bor bu hayotiy tajriyba. Sport bilan shug‘ullanadigan kishilar bir qator kasalliklarga, jumladan yurak va onkologik xastaliklarga kamroq chalinadi. Bundan tashqari, ularning tanasi va to‘qima tarkibi ko‘pincha sog‘lom bo‘ladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy faollik barcha tabiiy sabablarga ko‘ra o‘lim xavfini pasaytiradi. Xususan, haftasiga 2,5 soat (ya’ni, haftada 5 kun davomida kuniga 30 daqiqa o‘rtacha faollik) nol faollikka nisbatan barcha sabablarga ko‘ra o‘lim xavfini 19 foizga kamaytirsa, haftasiga 7 soat o‘rtacha faollik esa bu xavfni 24 foizga pasaytiradi. Yoshlarimizni jismoniy sog‘lom, ma’naviy yetuk insonlar etib tarbiyalash uchun besh muhim tashabbus doirasida ko‘plab stadionlar, suv havzalari, sport majmualari va saroylari barpo etilmoqda, deydi Prezident Shavkat Mirziyoyev, – Eng muhimi, farzandlarimiz o‘rtasida sport bilan muntazam shug‘ullanadigan, sog‘lom turmush tarzini o‘z hayotiy maqsadiga aylantirgan yigit-qizlar safi kengayib bormoqda.1 Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning xatti-harakatlarining individual tizimi bo‘lib, unga haqiqiy muhitda (tabiiy, texnogen va ijtimoiy) jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik va uzoq umr ko‘rishni ta’minlaydi. Sog‘lom turmush tarzi fiziologik va ruhiy jarayonlarning normal borishi uchun eng yaxshi sha- roitlarni yaratadi, bu turli kasalliklarning ehtimolini kamaytiradi va insonning umr ko‘rish davomiyligini oshiradi. Sog‘lom turmush tarzi bizning maqsad va vazifalarimizni amalga oshirishga, rejalarimizni muvaffaqiyatli amalga oshirishga, qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. Insonning o‘zi tomonidan qo‘llab- quvvatlanadigan va mustahkamlangan yaxshi sog‘liq, unga uzoq va quvonchli hayot kechirishga imkon beradi. Salomatlik har bir insonning, umuman, butun jamiyatning bebaho boyligidir.Maktabgacha ta'lim muasasalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ko‘paytirish, maktabgacha ta'lim muasaslaridayoq bolalarni qaysi sport turiga iqtidori borligini aniqlash va shu sport turiga yo‘naltirish muximdir.Zero bu tadbir kelajakda proffessional sportchilarning yangi avlodini shakllantrishga sabab bo‘ladi. Jamiyat hayotida salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyoji bo‘lib, uning mehnat qobili- yatini belgilaydi va shaxsning barkamol rivojlanishini ta’minlaydi. Bu atrofdagi dunyoni bilish, o‘zini- o‘zi tasdiqlash va inson baxtining eng muhim shartidir. Sog‘lom turmush tarzi – axloqiy,

faol, mehnat, sabr-toqat tamoyillariga asoslangan va shu bilan birga, atrof-muhitning salbiy ta’siridan himoya qiluvchi, keksalikka qadar axloqiy, aqliy va jismoniy salomatlikni saqlashga imkon beradigan hayot. Sog‘lom turmush tarziga quyidagilar kiradi: samarali mehnat, ratsional ovqatlanish, biologik ritmga rioya qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, kundalik rejimga rioya qilish..Sog‘lom turmush tarzi haqida turlicha qarashlar ilgari surilgan bo‘lib, falsafiy va sotsiologik yo‘nalish vakillaridan P.A.Vinogradov, B.S.Erasov, O.A.Milshteyn, V.A.Ponomarchuk, V.I.Stolyarov va boshqalar sog‘lom turmush tarzini global ijtimoiy muammo, butun jamiyat hayotining ajralmas qismi deb hisoblaydilar. Salomatlikning uch turi mavjud bo‘lib, bular jismoniy, aqliy va axloqiy (ijtimoiy) salomatlikdir. Jismoniy salomatlikning mohiyati shundan iboratki, agar barcha organlar va tizimlar yaxshi ishlasa, unda butun inson tanasi (o‘zini-o‘zini boshqarish tizimi) to‘g‘ri ishlaydi va rivojlanadi. Ruhiy salomatlik miya- ning holatiga bog‘liq bo‘lib, u fikrlash darajasi va sifati, diqqat va xotiraning rivojlanishi, hissiy barqarorlik darajasi, irodaviy fazilatlarning rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Axloqiy salomatlik insonning ijtimoiy hayotining asosi bo‘lgan axloqiy tamoyillar bilan belgilanadi. Shaxsning axloqiy salomatlik belgilari, eng avvalo, mehnatga ongli munosabatda bo‘lish, madaniyat xazinalarini o‘zlashtirish, oddiy turmush tarziga zid bo‘lgan odat va odatlardan faol ravishda voz kechishdir. Sog‘lom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr ko‘rish va ijtimoiy funksiyalarni to‘liq bajarish uchun zarur shartdir. Sog‘lom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy o‘zgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavfning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning ko‘payishi va o‘zgarishi bilan bog‘liq.Sog‘lom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr ko‘rish va ijtimoiy funksiyalarni to‘liq bajarish uchun zarur shartdir. Sog‘lom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy o‘zgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavflarning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning ko‘payishi va o‘zgarishi bilan bog‘liq. Shu bilan birgalikda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi rahbarligida sportning turli sohalarida tumanlarda bolalar ligalarini tashkil etish va uni muttasil faoliyat olib borishini ta'minlash sportning ommalashishiga va sog‘lom turmush barpo etishga yordam beradi. Ayni paytda gimnastika sport turini yoshlar, ayniqsa qizlar o‘rtasida yanada ommalashtirish, bolalar va o‘smirlar sport maktablarini moddiy texnik bazasini o‘stirish xam sog‘lom bola tug‘ilishida va tarbiya topishida katta rol o‘ynaydi. Korxona va tashkilotlardaxaftaning aynan bir kunini, misol uchun juma kunini "Sport-sog‘lomlashtirish kuni" deb e'lon qilish va shu kunda xodimlar o‘rtasida jarayonga xalal bermagan xolda turli sport musobaqalari tashkil etish ishchi

xodimlar uchun madaniy xordiq bo‘lib, ayni paytda ularda ishchanlikni xam oshiradi. Televideniyalar orqali sport bu katta hayotga qo‘yilgan dastlabki qadam ekanligini ochib beruvchi va sportning ijobiy oqibatlari yoritilgan reklamalar berib borish va shu kabi teledasturlar sonining ortishi xam foydadan xoli bo‘lmaydi. Zero ushbu omillar sog‘lom turmush tarzini shakllantirsh va rivojlantirishga poydevor bo‘ladi.Umuman olganda hozirgi paytda mamlakatimizda sportga hamda sog‘lom turmush tarzigaqaratilayotgan e'tibor tahsinga sazovordir. Shu bilan birgalikda yuqorida ko‘rsatilgan ob'ektiv omilarni hayotga tadbiq etish foydadan holi bo‘lmaydi. Sog‘lom turmush tarzi murakkab ijtimoiy jarayonlarni o‘zida ifodalaydi va sog‘lom turmush tarzining mezonlariga shaxsning jamoatchilik va mehnat jarayonlarida faollik ko‘rsatib, samarali ijodiy faoliyat bilan mashg‘ul bo‘lishi, oilada va kundalik turmushda namunali yashashi, o‘zidagi jismoniy va ma’naviy qobiliyatlarni ro‘yobga chiqarishga intilishi, tabiiy va ijtimoiy muhit bilan mutanosiblikda yashashi, sog‘lom va barkamol inson bo‘lib shakllanish uchun o‘z shaxsini bosqichma-bosqich rivojlantirib bo- rishga intilishi, nosog‘lom turmush tarziga xos zararli odatlarning ta’siriga tushib qolishdan o‘zini asrashga intilib yashashi, hayotda to‘g‘ri yashayotganidan qoniqish hosil qilib, zavqlanib yashashga intili- shi, sog‘lom turmush tarzini o‘zi uchun bir umrga maqsad qilib tanlashi va shu yo‘lda faoliyat olib borishi kabi qimmatli insoniy sifat va xususiyatlarni kiritish mumkin.

FOYDALANILGAN MANBALAR VA ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. Holmirzaev, N. National experience in the formation of working culture. Ekonomika i sotsium, 2019 - elibrary.ru №-4, 41-42 https://elibrary.ru/item.asp?id=38594995

2. NN Holmirzaev Eastern and western experience of labor culture https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38564222

3. Xolmirzaev N.N. Urbanizatsion taraqqiyot rivojida kimyo sanoati omili. Ekonomika i sotsium, 2021- elibrary.ru №-11-2, 625-627 https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47780854

4. Xolmirzayev N.N.1 Evolution of social activity and some aspects of its formation in young people. Ekonomika i sotsium, 2021- elibrary.ru №-2-1, 395396 https: //www.elibrary.ru/item.asp?id=45679718

VOYAGA YETMAGANLAR FEL-ATVORIDA AYRIM NUQSONLARNI BARTARAF ETISHDA JISMONIY-TARBIYANING O‘RNI

Umaraliyev Dadaxon Usmonqul o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Yosh avlod tarbiyasi har doim jamiyat taraqqiyotining poydevori bo‘lib kelgan. Ayniqsa, voyaga yetmaganlar orasida uchraydigan salbiy fe’l-atvor, axloqiy buzilishlar, huquqbuzarlik holatlari bugungi kunda jiddiy ijtimoiy muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Bu kabi muammolarni bartaraf etishda ta’lim-tarbiya tizimi, oilaviy muhit, ommaviy axborot vositalari bilan bir qatorda jismoniy tarbiya vositalaridan samarali foydalanish zarur.

Kalit so‘zlar: jismoniy kamolot, jismoniy tarbiya, voyaga yetmagan, jismoniy shaxs.

Turmushda jismoniy barkamollik muhim hayotiy ehtiyoj hisoblanadi. Markaziy Osiyo va boshqa mamlaktlarning iqtisodiy, savdo, tijorat, madaniyat va boshqa sohalardagi o‘zaro aloqalari va hamkorliklari umuminsoniy qadriyatlar, tafakkur va jismoniy jihatdan yuqori madaniyatga erishishga katta hissa qo‘shmoqda. O‘zbekiston taraqqiyot yo‘lida istiqlol sari katta qadamlar bilan olg‘a bormoqda. Buni Respublikamizning juda ko‘p tarmoqlari kabi xalqaro sport maydonlarida erishayotgan ulkan muvaffaqiyatlari va yutuqlari bilan tenglashtirish mumkin.

O‘quvchi yoshlarning jismoniy madaniyat sohasidagi komilligini o‘stirish, ularning o‘zaro mehribonliligi, do‘stligini tarbiyalashda milliy qadriyatlar, ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar bilan bir qatorda jismoniy tarbiya va sport o‘z o‘rniga egadir. Madaniyat va an’anaviy bayramlar, marosimlar va turli xil ommaviy sog‘lomlashtirish va sport tadbirlari mazmunida urf-odatlarimiz va xalqaro madaniyat namunalari mujassamlashib, ular tobora boyib bormoqda. Bularni Respublika Prezidenti va hukumatining farmonlari, qarorlari, olib borilayotgan tub islohotlar va tadbirlarning mahsulidir desak xato bo‘lmaydi.

Voyaga yetmaganlar fe’l-atvoridagi nuqsonlarni bartaraf etish va ularning tabiatida ezgu sifatlarni shakllantirishda jismoniy tarbiyaning oiladagi o‘rni haqida fikr yuritish maqsadimizni hosil qiladi. Har bir voyaga yetmaganlarning fe’l-atvoridagi nuqsonlarni bartaraf etish va ularning xarakterida ijobiy,soglom xususiyatlarning shakllanishida jismoniy tarbiyaning o‘rni beqiyosdir. Bu borada oila jismoniy va ijobiy sifatlarni singdirishdagi ilk manbadir. Har bir oila boshlig‘i ota-ona, avvalo soglom bo‘lishni ta’minlaydi va jismoniy tarbiya zamiridagi ko‘p ma’noli mazmunni ilg‘aydigan jismoniy xarakatlarni odatga aylantiradigan bo‘lishi zarur. Bu odat oilada farzand tarbiyasida ijobiy natija beradi. Buning uchun har bir ota-ona tabiyatiga bekorchilik va yalqovlik illatlari begona bo‘lishi shart va zarurdir.

Erinchoqlik bugun voyaga yetmaganlar fe’l-atvoridagi asosiy illatdan biridir. Xo‘sh oilada ota-ona o‘z farzandi fe’l-atvoridagi bu illatni bartaraf etish uchun nima qilishi kerak ? Buning uchun har bir oilada ota-ona oilada soglom muxit yaratib berishi kerak.

Sog‘lom bola-sog‘lom kelajak. Ma’lumki, voyaga yetmaganlar fe’l-atvoridagi ayrim nuqsonlarni bartaraf etish, ular tabiatida ezgu sifatlarni shakllantirish eng dolzarb masaladir. Dangasalik voyaga yetmaganlar fe’l-atvoridagi asosiy nuqsonlardir. Har qanday huquq-buzarlik, jinoyat sodir etilishning ilk ildizi, yuqorida zikr etilgan asosiy nuqsonlardan boshlanadi.

Voyaga yetmaganlar fe’l-atvoridagi nuqsonlardan navbatdagisi bekorchilikdir. Bugungi kunda bekorchilik ayrim voyaga yetmaganlarning asosiy muomala vositasiga aylanib bormoqda. Bu jarayon o‘ta hafli. Oilada ota-onaga o‘z farzandi fe’lidagi bu illatini bartaraf qilishda sportning roli muxim axamiyatga egadir.

Birinchi Prezidentimiz I. Karimovning “Yuksak ma’naviyat - yengilmas kuch” asarida: “Odamzod uchun bir umr zarur bo‘ladigan tabiiy ko‘nikmalar va xususiyatlar, masalan, har qaysi bolaning o‘ziga mos qobiliyat, atrofdagi odamlar bilan muomalasi, tengdoshlari orasida o‘zini qanday his qilishi, yetakchilik xislatlariga ega bo‘lishi yoki bo‘lmasligi kerak bo‘lsa, dunyoqarashi-bularning barchasi, avvalo, uning tug‘ma tabiati, shu bilan birga oilada oladigan tarbiyasiga uzviy bog‘liq ekanligini hayot tajribasi ko‘p misollarda tasdiqlab beradi”, deya ta’kidlaydi. Sog‘lom bola nafaqat jamiyat tayanchi, balki millatning iftixori, mamlakat tarqqiyotining asosidir. Inson sog‘lom bo‘lsa, buyuk ishlarga qodir bo‘ladi. Ota-onaning shodligi, millatning orzu ishonchi, hayotning ko‘rki va mazmuni farzanddir. Farzand voyaga yetish jarayonida yaxshi sifatlarga ega bo‘lishi kamol topayotgan oilaviy muhitga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun mustaqilligimizning ilk kunlaridanoq yurtimizda millat genafondini sog‘lomlashtirish, sog‘lom avlodni tarbiyalash davlatimiz siyosatining ustuvor maqsadiga aylangan va bu borada ta’lim tizimini takomillashtirish, sog‘lom onalik va bolalikni muhofaza qilish kabi yo‘nalishlarda izchil islohatlar uzviylik, muntazamlilikni kasb etmoqda.

Jismoniy tarbiya yordamida o‘quvchilarga jismoniy va ruhiy tomondan ta’sir ko‘rsatish kabi masalalarni ham hal etish mumkin. Jismoniy va ruhiy faol dam olish va har xil ko‘ngilochar harakatli va milliy o‘yinlar orqali amalga oshiriladi. Buning natijasida o‘quvchilarning ruhiy va jismoniy kuchlari bilan birgalikda har tomonlama rivojlanishiga erishiladi.

Jismoniy tarbiya bir butun pedagogik jarayon sifatida tarbiyaning umumiy vazifalarini ham hal etishga hissa qo‘shadi. Tarbiyaviy vazifalar orasida faqatgina jismoniy tarbiya uchun taalluqli bo‘lganlari ham, umumiy bo‘lganlari ham bor.

Jismoniy tarbiya uchun kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalash vazifalari xarakterli hisoblanadi.

Tarbiyaning umumiyligiga esa axloqiy, aqliy, irodaviy, mehnat va nafosat tarbiyalari kiradi. Bu vazifalar kelajakda yuksak ma'naviyatli va e'tiqodli shaxsni shakllantirish ehtiyojining bir qator talablariga javob beradi. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarga jismoniy tarbiya berishning maqsadi ruhiy boylikka, axloqiy poklikka, ma'naviy yetuklikka va jismoniy kamolotga ega, ko'p yillik ijodiy mehnatga va Vatan himoyasiga tayyorlar tomonlama rivojlangan yoshlarni shakllantirishdan iboratdir.

Xulosa qilib aytganimizda, bizning respublikamizning umumta'lim maktablarida o'quvchilarning sog'lom va baquvvat, har tomonlama kamolotga erishishi uchun barcha sharoitlar yaratilgan. Bunday sharoitlardan foydalanib o'quvchilarni sog'lomlashtirish pedagoglardan kuchli bilim va katta ma'suliyat talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasining —"Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Toshkent, 5 sentabr 2015 yil. 174 – son Xalq so'zi gazetasi.
2. J.Eshnazarov. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. T., "Fan va texnologiya" nashriyoti, 2008., - 3 b.
3. J.Eshnazarov. Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish. T., "Fan va texnologiya" nashriyoti, 2008., - 30 b.

JISMONIY MASHQLAR — KASALLIKLARDAN HIMOYA QILISHNING MUHIM VOSITASIDIR

Umaraliyev Dadaxon Usmonqul o'g'li - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada jismoniy mashqlar inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va immunitetni mustahkamlashdagi o'rni haqida fikr yuritiladi. Sport va jismoniy faollik orqali yurak-qon tomir, ortopedik, ruhiy va boshqa ko'plab kasalliklar xavfini kamaytirish imkoniyatlari tahlil etiladi.

Kalit so'zlar. Jismoniy mashqlar, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, immunitet, sport, kasalliklarning oldini olish.

Zamonaviy hayot tarzi odamlardan kamroq jismoniy harakat qilishni talab qilmoqda. Natijada gipodinamiya, ortiqcha vazn, yurak-qon tomir, ruhiy va suyak-mushak tizimi bilan bog'liq kasalliklar keng tarqalmoqda. Bunday salbiy holatlarning oldini olishda jismoniy mashqlar eng samarali vositalardan biridir.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, haftasiga 150 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 30–40% ga kamaytiradi. Shu bilan birga, jismoniy mashqlar orqali stress darajasi pasayadi, uyqu sifati yaxshilanadi va ruhiy holat barqarorlashadi.

Sport bilan shug‘ullanuvchilar orasida ortiqcha vazn, qandli diabet, osteoxondroz, skolioz va depressiya kabi holatlar sezilarli darajada kamroq uchraydi. Shu sababli, sog‘lom turmush tarzining asosiy elementi sifatida har bir inson kundalik hayotida jismoniy faollikka alohida e’tibor qaratishi zarur.

Bolalar va o‘smirlar uchun sport — bu nafaqat sog‘liq, balki intizom, irodaviy sifatlar va ijtimoiy faollikni shakllantiruvchi vosita hamdir. Keksalar uchun esa jismoniy mashqlar hayot sifatini yaxshilash va kasalliklarni kechikdirishning eng muhim omilidir.

Tajriba shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishni boshlagan odam nafaqat hayotining uzaytirilishiga erishadi, balki uning sifatini ham oshiradi. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar shuni ta’kidlashadiki, doimiy intensiv jismoniy mashqlar (bir haftada 2 soatli mashg‘ulotlar, agar har kuni 1 soatdan bo‘lsa, undan ham yaxshi) sekin yugurish, tennis, eshkak eshish, suzishlar o‘rta hisobda odamning umrini 6—9 yilga uzaytirar ekan.

Sog‘lomlashtirish yoki davolash badantarbiyasida tatbiq etiladigan vositalarni shartli ravishda gimnastika va nogimnastika vositalariga bo‘lish mumkin.

Gimnastika vositalari — bu umumrivojlantiruvchi, kuch-tezlik mashqlari, bo‘shashtirish va cho‘zilish mashqlari, koordinatsiya statik va dinamik nafas olish mashqlari hamda nafasni iroda bilan boshqariladigan mashqlardir.

Nogimnastik vositalar— bu yurish,, yugurish, suzish, velosiped haydash, chang‘ida va konkida uchish hamda eshkak eshishdir. Bu vositalar uchun dinamik, siklik jismoniy yuklamalar, bar xil tuzilmalar, trenajyorlar, ya’ni veloergometr, tredban, maxsus zinapoyalar va boshqalar beriladi. Ushbu vositalar guruhini o‘yinlar, sport o‘yinlari, massaj va tabiiy jismoniy omillar deb atasa bo‘ladi. Shu bilan birga, davolash badantarbiyasida tatbiq etiladigan jismoniy mashqlarning shartli klassifikatsiyalariga ko‘ra umumrivojlantirish, nafas olish va maxsus mashqlar ham mavjud.

Umumrivojlantirish mashqlari qon aylanishni yaxshilaydi, modda almashishini kuchaytiradi, tayanch-harakat appparatini mustahkamlaydi hamda organizmga umumiy va mahalliy ta’sir ko‘rsatadi. Bular o‘z navbatida quyidagicha klassifikatsiyalanadi.

Anatomik belgisi bo‘yicha:

• qo‘llar, yelka kamari, bo‘yin, tana, tos kamari, oyoqlar mushaklariga beriladigan mashqlar. Bu mashqlar u yoki bu mushak guruhlariga yo‘naltirilib, shu

orqali ichki organlar faoliyatiga ham ta’sir qiladi.

Faollik belgisi bo‘yicha:

• Aktiv (faol) mashqlarni odam mustaqil va ongli ravishda bajaradi. Bular davolash jismoniy tarbiya vositalarining asosiy tarkibini tuzadi. Bu guruhdan bo‘shashtirishga beriladigan mashqlarni alohida ajratish mumkin. Bunday mashqlar umumiy organizmga har tomonlama ta’sir etadi: mushaklar tonusini pasaytiradi, nerv tizimini tinchlantiradi, tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Qo‘llar va oyoqlar mushaklarini bo‘shashtirishda siltash va siltanish harakatlari yordam beradi. Butun tanani bo‘shashtirish uchun, masalan iliq vannaga tushish kifoya, bundan tashqari, irodali im-pulslar bilan, ya’ni bosh bilan «ishlash» yaxshi naf beradi;

• Passiv mashqlar tashqaridan ko‘rsatiladigan yordam bilan bajariladi. Bu mashqlar oyoq, qo‘llar sholligida, miokard infarktining boshlang‘ich davrida, suyaklar singanida tatbiq etiladi. Mashq ettirilayotgan mushaklar passiv harakatda to‘liq bo‘shashtirilgan bo‘lishi shart. Bu mashqlar organizmga yengil fiziologik ta’sir etadi, bu esa cho‘zilayotgan mushaklarning darajasi va bo‘shashtirish davomiyligi bilan bog‘liqdir. Cho‘zilish paytida mushaklar to‘qimalarining isitish mahsuloti kutariladi, qon tomiri torayib, mushaklarni qon bilan ta’minlash kamayadi, keying mushaklarni bo‘shashtirish paytida reflektor hamma narsa teskari bo‘ladi: qon aylanish yaxshilanadi, kislorodni mushaklarda o‘zlashtirish uch barobar oshadi, mushaklar elastikligi ko‘tariladi,

Organizmda ko‘rinarli fiziologik so‘rilishlarning yuklama orqali sodir etilishi-bu jismoniy mashqlarning kichik, o‘rtacha va yuqori (maksimal) tez sur’atli bo‘lishidir.

• kichik tez sur’atli mashqlar fiziologik funksiyalarning so‘rilishida ma’lum o‘zgarishlar kiritmaydi va mashqlantirish samaradorligiga ta’sir etmaydi, shunga qaramasdan, kichik qo‘shimcha yuklamalar gipodinamiyaning salbiy oqibatlarining oldini oladi va markaziy nerv tizimiga ijobiy ta’sir etadi. Kichik tez sur’atli mashqlar — bu kichik mushaklar guruhi harakatlari bo‘lib, sekin tempda va kichik amplitudada o‘tkaziladi. Bunday mashqlar davolash badantarbiyasi bilan shug‘ullanishni birinchi bosqichida o‘tkaziladi. Bu mashqlar gemodinamik ko‘rsatkichlarni yurak urishi sonini, nafas sonini, chuqurligini va boshqalarni me’yorlashtiradi, lekin kichik tez sur’atli mashqlarni uzoq va davomli bajarish charchoqni kuchaytiradi, u, o‘z navbatida, yurak qon-tomir tizimi faoliyatiga salbiy ta’sir etishi mumkin;

• o‘rta kuch sur’atli mashqlar mushaklarda oksidlanish jarayonlarini va glikogenning parchalanishini, yurak qon-tomir, nafas olish tizimining ishini faollashtiradi, shu orqali mushaklarning ishlashiga aerob sharoitlar tug‘diradi. Bu mashqlar ko‘proq davolash badantarbiyasida qo‘llaniladi. Bu mashqlarga sekin va o‘rta tempda yurish, qo‘llar va oyoqlarga katta amplitudalar bilan sekin, o‘rta

tempda hamda tanalar mushaklariga beriladigan mashqlardir;

• katta va maksimal tez sur'atli mashqlar organizmni hayotiy funksiyalarining ma'lum darajada taranglashga olib keladi. Mushaklar faoliyati anaerob xarakterga ega bo‘lib, uzoq muddat davomida «kislorod qarzi» so‘ndiriladi. Shunga qaramasdan, ushbu tiklanish davrida modda almashishi davom etishi kuchayadi, kichik maksimal tez sur'atli mashqlarning ta'siri uzoq davom etadi.

Tezlik bilan yugurish, tez yurish, gimnastik uskunalarda bajariladigan mashqlar, qo‘shimcha malollik mashqlari, katta mushaklar guruhiga beriladigan mashqlar katta amplituda va tezlik bilan bajarilishi natijasida, organizmga ma'lum yuklama berilishi munosabati bilan bu mashqlarning bajarilishida qat'iy shifokor nazorati o‘tkazilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalari (www.who.int)
2. Tursunov O. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. – T.: O‘qituvchi, 2020.
3. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat — yengilmas kuch. – T.: Ma'naviyat, 2008.
4. Rasulov A. Jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari. – T.: Fan, 2019.
5. Mustafoyev M. Sog‘lom avlod – mustahkam jamiyat poydevori. – T.: Sharq, 2021.

AHOLINING TURLI YOSH QATLAMLARI ORASIDA SHAXMAT O‘YINI ORQALI SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH YO‘LLARI

Xoliqov Umidjon Qo‘chqarovich - Guliston davlat pedagogika instituti
“Pedagogika va psixologiya” kafedrasi katta o‘qituvchisi, v.b. dotsent
shax75.75 @ mail.ru

Shaxmat farzandlarda ancha kech ochilishi mumkin bo‘lgan qirralarini yoki umuman ochilmasligi mumkin bo‘lgan qirralarini ochadilar**.**
Tarix fanlar doktori M.Muxiddinov.

***Annotatsiya*:** Maqolada yoshlarni shaxmat o‘rganish orqali mantiqiy fiklash ham irodani shaklantiradi, shaxmat o‘yinlaridan foydalanish orqali ularning diqqat, idroki, tafakkuri, xotirasi va mantiqiy fikrlashini o‘stiradi va rivojlantirishiga bag‘ishlangan bo‘lib, unda shaxmat o‘yinini o‘rgatshi usullari, yo‘llari va samaradorligi yoritilgan

Kalit so‘zlar: yoshlar, shaxmat o‘yin, idroki, tafakkuri, xotirasi, mantiqiy, diqqat, shaxsiy sifatlarini.

Mamlakatimizda shaxmatni aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilish va uni ommaviy sport turiga aylantirish, o‘sib kelayotgan yosh avlodning intellektual va madaniy rivojlanshi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, yuqori iqtidorga ega bo‘lgan yoshlarni tanlash, saralab olish va ularni professional shaxmatchilar va xalqaro grossmeysterlar sifatida tayyorlash tizimini yo‘lga qo‘yildi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 9 avgustdagi “O‘zbekiston Respublikasida shaxmatni rivojlantirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-3906 sonli qaroriga muvofiq maktab dasturlari doirasida 150 ta umum ta’lim maktablarining o‘quvchilarini tajriba tariqasida shaxmatga o‘qitishni tashkil etish vazifasi belgilangan edi.

2021 yil 14 yanvarda “Shaxmatni yanada rivojlantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” Prezident qarori qabul qilindi.

Shu qaror, 150 ta umumiy o‘rta ta’lim maktablarining o‘quvchilarini tajriba tariqasida shaxmatga o‘qitishni tashkil qilish amaliyoti kengaytirilib, yana qo‘shimcha 150 ta maktab (shu jumladan, Qoraqalpog‘iston Respublikasi va viloyatlarda (Toshkent viloyatidan tashqari) 10 tadan, Toshkent viloyati va Toshkent shahrida 15 tadan maktab) shaxmatga ixtisoslashtiriladi;tegishli 1 000 ta umumiy o‘rta ta’lim maktabida 2, 3 va 4-sinf o‘quvchilarini “Jismoniy tarbiya” fani doirasida 18 soatlik reja asosida shaxmatga o‘qitish yo‘lga qo‘yiladi hamda ularga metodik yordam ko‘rsatiladi qolgan barcha maktablarning 2, 3 va 4-sinf o‘quvchilari “Jismoniy tarbiya” fani doirasida shaxmatga o‘qitilish.

Haqiqatdan ham, davlatimiz mustaqillik sharoitida ta’lim sohasida, jumladan, umumiy o‘rta ta’lim yo‘nalishida o‘qitishni mantiqiy fikrlash asosida tashkil etish hozirgi kun jamiyat taraqqiyotining talabidan kelib chiqmoqda. Hozirgi paytda umumiy o‘rta ta’lim maktablari yoshlarini mantiqiy fikrlashga o‘rgatish jarayonida shaxmat mashg‘ulotlariga e’tibor qaratish lozim bo‘ladi. Shaxmat faqat sport o‘yinigina bo‘lib qolmay, balki inson xarakteri va shaxsining shakllanishiga faol ta’sir ko‘rsatish sifatida ham insonlarni tafakkur qilishga, mantiqiy fikrlashga, mas’uliyatli bo‘lish va yoshlarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishga o‘rgatadi. Shaxmatning inson hayotidagi ahamiyati to‘g‘risida ko‘agina ilmiy tadqiqotlar (M.Muhiddinov, R.Yevqaev, A.Toshxo‘jaev) olib borilgan. Shuningdek, buyuk tarixiy shaxslar (Amir Temur, Alisher Navoiy, Zahiriddin Muhammad Bobur va b.) o‘z faoliyatlarida shaxmat (shatranj) o‘yinlaridan foydalanganliklari, uning ijobiy ahamiyati haqida tarixiy manbalar guvohlik beradi.

Yoshlarni ijtimoiy hayotga tayyorlash, ular tafakkuri va dunyoqarashlarini zamon talablari darajasida rivojlantirishda shaxmat o‘yini borasida olib borilgan tadqiqot ishlari ularda asoslab berilgan ilmiy g‘oya va nazariyalarni chuqur o‘rganib chiqish

va amaliyotga joriy etishni taqozo etadi. Shaxmat o‘yini kishi harakatining tarkib topishida va fikrlash qobiliyatini rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Shaxmat o‘yini yoshdan o‘z diqqat markazini uzoq vaqt davomida qattiq ishga solishni hamda keng mantiqiy fikrlashni, faol bo‘lishni, o‘yinchidan tashbbuskor, dadil va ijodkor bo‘lishni talab qiladi. mana shu xususiyatlarga eaga bo‘lmagan shaxmatchi shaxmatda yuqori ko‘rsatkichlarga erisha olmaydi.

Ba’zi bolalardagi parishonxotirlik xususiyatlari ular shaxmat o‘yini bilan jiddiy shug‘ullana boshlagan davrlardan keskin ravishda kamaya boradi. Albatta, bu hol shaxmat o‘yinining kishi ongi va ruhiyatiga ko‘rsatgan ta’sirining natijasidir. .

Hozirgi zamon psixologlarining fikricha, harakteri og‘ir, badjaxl va urushqoq bo‘lgan bolalarga shaxmat bilan shug‘ullanish tavsiya etilar ekan. Darhaqiqat, shaxmat o‘ynaganda har bir yurish miyada hisob-kitob qilinadi. Boshqalar bilan maslahatlashib, kelishib o‘ynab bo‘lmaydi. Har bir shaxmatchi o‘zini bilimi va kuchlaridan foydalangan holda yahshi o‘ynashga harakat qiladi. Hozirgi kunga kelib shaxmat qonun-qoidalari ancha takomillashgan va islohlashgan. Hususan raqibga hurmat, do‘stona o‘yinlar madaniyati va ma’naviyati rivojlangan. Shaxmat haqida ko‘p mulohaza qilish mumkin, chunki shaxmatni nafis estetikaga qiyoslanadi. Bolada yuksak did, topqirlik, hozirjavoblik xislatlar tarkib topadi. Buni shaxmatni tushungan kishigina his qiloladi. Kuchli shaxmatchi besh qirrasi mavjud bo‘ladi: 1) qobilyat 2) harakter 3) sog‘lik 4) ruhiy, jismoniy tayyorgarlik va albatta 5) maxsus tayyorgarlik.

Shaxmat shubxasiz foydadir, u odamning intelektual o‘sishiga ko‘maklashadi va inson tafakkurini boyitadi. Kuchli shaxmatchining shu o‘yinga bo‘lgan qiziqishi uning fikrlashi muhim rol o‘ynab, duyoqarashi, mulohaza qilish qobiliyati muntazam o‘sib boradi. Xalqimizda “yetti o‘lchab bir kes”, degan maqol bor. Shaxmat o‘yiini zarur bo‘lganda o‘n, yigirma karra o‘lchashni taqazo etadi. Ison miyasining hali fanga ma’lum bo‘lmagan qirralari ishga tushadi. Nafqat raqib, hatto o‘zi ham hayratlanadigan yechimlarni izlab topishga erishadi.

Shaxmat o‘yini yoshlarning xotirasini kuchaytirishda, fikrlashdagi parishonxotirlikni yo‘qotishda muhim omil vazifasini bajaradi. Yuqorida bildirilgan fikrlar yoshlarni ijtimoiy taraqqiyotga mos holda tarbiyalash, ularning ongi, tafakkuri va dunyoqarashini zamon talablari darajasida shakllantirish borasida bir qancha olimlar o‘z tadqiqot ishlarida ilmiy asoslangan fikrlarini bayon qilishgan. Ularga tayangan holda, biz umumiy o‘rta ta’lim maktablarida shaxmat o‘yinlarini tashkil qilish yuzasidan quyidagi tavsiyalarni ishlab chiqdik:

-shaxmat o‘yinlari asosida yoshlarning mantiqiy fikrlash, aqliy qobiliyatlarini rivojlantirish tizimini ishlab chiqishda milliy metodologik, tarixiy va mantiqiy ilmlarga tayanish;

-yoshlarda shaxmat o‘yinlaridan foydalanish asosida mantiqiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishda nisbatan yangicha yondashishni qaror toptirish;
-yoshlarda shaxmat o‘yinlaridan foydalanish asosida mantiqiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishning zamonaviy shakllari va tamoyillarini ishlab chiqish;
-o‘rta maktab tizimidagi fakultativ darslar rejasiga shaxmat o‘yini kursini kiritish;
-maktab yoshlari orasida har yili shaxmat bo‘yicha maktab, xo‘jalik, tuman, viloyat, respublika an’anaviy musobaqalarini o‘tkazish;
-iqtidorli, mantiqiy fikrlaydigan bolalar orasidan respublika shaxmat maktabi tashkil etish chora va tavsiyalarini bildirmoqchimiz.
Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, prezidentimiz I.A.Karimov ta’kidlaganidek, XXI - intellektual yoshlar asrida ham shaxmat o‘yinlari katta aqliy tarbiya vositasi va yosh yoshlar dunyoqarashini shakllantirishning muhim omili bo‘lib qoladi. SHaxmat yoshlarni aqliy, axloqiy, ruhiy, ma’navnviy jihatdan sog‘ligini ta’minlaydi. Shaxmat o‘quvchi-yoshlarning fanlarni a’lo darajada o‘zlashtirishga yo‘l ochib beradi. Shaxmat o‘ynash qabiliyati shakllangan bola hech qachon yomon yo‘lga kirmaydi, shundan komillikka intilib yashashga o‘rganadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 9 avgustdagi “O‘zbekiston Respublikasida shaxmatni rivojlantirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-3906 sonli qarori

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 14 yanvardagi Shaxmatni yanada rivojlantirish va ommaviylashtirish hamda shaxmatchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida PQ-4954-son

3. Muhiddinov M. Kataklarda yashiringan olam. -T.: O‘zbekiston, 1976.

4. Muhiddinov M. O‘n to‘qqiz chempion. –T.: Yulduzcha, 1998.

5. Xalayev M , Shaxmat alifbosi –T : Tafakkur -2015

6. “Ma’rifat” gazetasi. 2016 yil 27 fevral № 17 son 15 bet.

7. Vershinin M. A. Teoriya proektirovaniya sistemы formirovaniya logicheskogo mыshleniya shaxmatistov: dis. ... doktora pedagogicheskix nauk, Volgogr. gos. akad. fiz. kulturы. — Volgograd, 2005. — 506 s.

8. Maxmudov A.X., Djuraev R.X., AxunjanovA.T. Didakticheskiy potensial shaxmatnoy igrы.- M.:Nauka i obrazovanie segodnya, Moskva, №6 (53), 2020.- Chast 2.- S. 70-71

9. Kostenyuk A. K. Trebovaniya sovremennogo mira k sistemam obrazovaniya. Shaxmatы — kak sposob stimulirovaniya intellektualnogo razvitiya detey // Materialы Mejdunarodnoy nauch.-prak. konf. — Ch. 3. — Chelyabinsk : Izdatelskiy sentr YuUrGU, 2011. — S.157.

10. Tarasova O. V. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya logicheskoy kulturы mladshix shkolnikov sredstvami shaxmatnoy deyatelnosti: dis. ... kand. ped. nauk.- Kazan, 2005. — 209 s.

AHOLINING TURLI YOSH QATLAMLARIDA UMUMRIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR VA ULARNING GURUHLARI

D.B. G‘ofurov- Guliston davlat pedagogika instituti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi

Anotatsiya: Umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) aholining turli yosh guruhlari uchun jismoniy salomatlikni mustahkamlash, mushak-skelet tizimini rivojlantirish va umumiy funksional holatni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqola URMning asosiy turlari, ularning yosh guruhlariga moslashuvi va O‘zbekiston sharoitida qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan imkoniyatlarini o‘rganadi. URMning asosiy turlari orasida aerobik mashqlar, kuch mashqlari, moslashuvchanlik va muvozanat mashqlari, shuningdek, funksional treninglar kiradi. Aerobik mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, kuch mashqlari mushak massasini oshiradi, moslashuvchanlik mashqlari bo‘g‘imlar harakatchanligini yaxshilaydi, muvozanat mashqlari esa ayniqsa keksa yoshdagilar uchun jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam URM bilan shug‘ullanish bolalarda motorli ko‘nikmalarni rivojlantiradi, o‘smirlarda metabolik salomatlikni yaxshilaydi, kattalarda stressni kamaytiradi va keksa yoshdagilarning mustaqil hayot kechirish qobiliyatini oshiradi. Maqola qiyosiy tahlil usuliga asoslanib, turli davlatlardagi URM dasturlarini ko‘rib chiqadi va O‘zbekiston aholisi uchun moslashtirilgan yondashuvlarni taklif qiladi. Ushbu mashqlarning afzalliklari orasida ularning oddiyligi, minimal jihoz talab qilishi va turli yosh guruhlariga moslashuvi kiradi. O‘zbekistonda URMni ommalashtirish sog‘liqni saqlash tizimidagi xarajatlarni kamaytirish va aholi salomatligini yaxshilashga xizmat qilishi mumkin. Maqola ushbu mashqlarning samaradorligini statistik ma’lumotlar va xalqaro tajribaga asoslangan holda tahlil qiladi.

Kalit so‘zlar: Umumrivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy faollik, yosh guruhlari, aerobik mashqlar, kuch mashqlari, moslashuvchanlik

Zamonaviy dunyoda jismoniy faollikning kamayishi global sog‘liq muammosiga aylandi. Dunyo sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma’lumotlariga ko‘ra, 2023-yilda dunyo aholisining 27% dan ortig‘i yetarli jismoniy faollikka ega emas, bu esa semirish, yurak-qon tomir kasalliklari va ruhiy salomatlik muammolarining o‘sishiga olib kelmoqda. O‘zbekistonda ham urbanizatsiya,

raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi va turmush tarzining o‘zgarishi tufayli jismoniy faollik darajasi pasaymoqda. Shu sababli, umumrivojlantiruvchi mashqlar (URM) turli yosh guruhlari uchun jismoniy salomatlikni mustahkamlashning samarali vositasi sifatida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

URM bolalar, o‘smirlar, kattalar va keksa yoshdagilar uchun moslashtirilgan bo‘lib, har bir guruhning fiziologik va psixologik ehtiyojlarini hisobga oladi. Bolalarda URM motorli ko‘nikmalarni rivojlantirsa, o‘smirlarda metabolik muvozanatni ta’minlaydi, kattalarda stressni boshqarishga yordam beradi, keksa yoshdagilar uchun esa funksional mustaqillikni saqlaydi. So‘nggi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam URM bilan shug‘ullanish yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 20-30% ga, depressiya alomatlarini 15% ga va keksa yoshdagilarning yiqilish xavfini 25% ga kamaytiradi (American College of Sports Medicine, 2024). O‘zbekistonda URMni ommalashtirish sog‘liqni saqlash tizimiga yuklamani kamaytirish va aholining umumiy farovonligini oshirish uchun muhimdir.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, O‘zbekistonda aholining turli yosh guruhlari o‘rtasida jismoniy faollik darajasida katta tafovut mavjud. Masalan, bolalar va o‘smirlar o‘rtasida sport bilan shug‘ullanish darajasi yuqori bo‘lsa-da, kattalar va keksa yoshdagilar orasida bu ko‘rsatkich ancha past. Shu bilan birga, URMning oddiyligi va iqtisodiy jihatdan foydali ekanligi uni ommaviy qo‘llash uchun jozibador qiladi. Ushbu maqola URMning turli yosh guruhlariga ta’sirini tahlil qilish, ularning samaradorligini xalqaro tajriba asosida baholash va O‘zbekiston sharoitida qo‘llash yo‘llarini taklif qilishga bag‘ishlanadi.

Ushbu tadqiqot umumrivojlantiruvchi mashqlarning turli yosh guruhlariga ta’sirini o‘rganish uchun qiyosiy tahlil usuliga asoslanadi. Tadqiqotda O‘zbekistondagi turli yosh guruhlari (bolalar, o‘smirlar, kattalar, keksa yoshdagilar) o‘rtasida URMning samaradorligi baholanadi. Shu bilan birga, AQSh va Germaniyada URM bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalari bilan solishtiriladi.

Tadqiqot quyidagi bosqichlardan iborat:

1. Ma’lumotlar to‘plash: O‘zbekistonning Toshkent, Samarqand va Farg‘ona viloyatlaridagi maktablar, sport markazlari va sog‘lomlashtirish muassasalaridan 2022-2024-yillarga oid ma’lumotlar yig‘ildi. Ma’lumotlar bolalarning motorli ko‘nikmalari, o‘smirlarning metabolik ko‘rsatkichlari, kattalarning stress darajasi va keksa yoshdagilarning funksional holatiga oid edi.
2. Qiyosiy tahlil: URM dasturi qo‘llanilgan guruhlar va qo‘llanilmagan guruhlar o‘rtasidagi farqlar tahlil qilindi. Tahlilda aerobik mashqlar, kuch mashqlari, moslashuvchanlik va muvozanat mashqlari ko‘rsatkichlari hisobga olindi.

3. Xalqaro tajriba: AQShda “Physical Activity Guidelines for Americans” va Germaniyada “Bewegungsprogramme für alle Altersgruppen” dasturlari natijalari o‘rganildi. Ushbu dasturlarning O‘zbekiston sharoitida qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan jihatlari tahlil qilindi.
4. Statistik tahlil: Yig‘ilgan ma’lumotlar SPSS dasturi yordamida tahlil qilindi. Guruhlar o‘rtasidagi farqlar t-testi yordamida aniqlandi ($p<0.05$).

Ushbu usulning samaradorligini aniqlash uchun URM dasturi qo‘llanilgan guruhlarda jismoniy va psixologik ko‘rsatkichlardagi o‘zgarishlar baholandi. AQSh va Germaniya tajribasi shuni ko‘rsatadiki, tizimli URM dasturlari jismoniy salomatlikni 20-30% ga yaxshilaydi. O‘zbekiston sharoitida shunga o‘xshash natijalarga erishish imkoniyati yuqori deb baholandi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, umumrivojlantiruvchi mashqlar O‘zbekistonda turli yosh guruhlarining jismoniy va psixologik salomatligini yaxshilashda muhim vosita hisoblanadi. Quyida asosiy natijalar va ularning O‘zbekiston sharoitida qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan yo‘llari batafsil muhokama qilinadi.

Statistik ma’lumotlar: Tadqiqotda Toshkent, Samarqand va Farg‘ona viloyatlaridagi 15 ta muassasadan (maktablar, sport markazlari, sog‘lomlashtirish markazlari) 2022-2024-yillarga oid ma’lumotlar tahlil qilindi. URM dasturi qo‘llanilgan guruhlarda quyidagi o‘zgarishlar kuzatildi:

- Bolalar (4-10 yosh): Aerobik mashqlar va harakatli o‘yinlar tufayli motorli ko‘nikmalar (yugurish, sakrash, muvozanat) 20% ga yaxshilandi. Mushak kuchi 15% ga oshdi.
- O‘smirlar (11-17 yosh): Aerobik va kuch mashqlari metabolik ko‘rsatkichlarni (qon shakar darajasi, xolesterin) 18% ga yaxshiladi. Stress darajasi 12% ga kamaydi.
- Kattalar (18-59 yosh): Funksional treninglar va moslashuvchanlik mashqlari stressni 20% ga kamaytirdi, mushak massasi 10% ga oshdi.
- Keksa yoshdagilar (60+ yosh): Muvozanat va moslashuvchanlik mashqlari yiqilish xavfini 25% ga kamaytirdi, bo‘g‘imlar harakatchanligi 15% ga yaxshilandi.

Statistik tahlil (t-testi, $p<0.05$) shuni ko‘rsatdiki, URM dasturi turli yosh guruhlarida doimiy va ishonchli ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Dastur qo‘llanilmagan guruhlarda jismoniy faollik darajasi past bo‘lib, sog‘liq ko‘rsatkichlari sekinroq yaxshilangan.

URMni O‘zbekiston sharoitida samarali qo‘llash uchun quyidagi yo‘llar va jarayonlar taklif etiladi:

1. Bolalar uchun harakatli o‘yinlar dasturi

- Jarayon: Maktablarda va bolalar bog‘chalarida har kuni 30-40 daqiqa davom etadigan harakatli o‘yinlar joriy etiladi. O‘yinlar yugurish, sakrash va to‘p bilan mashqlarni o‘z ichiga oladi.
- Izoh: Harakatli o‘yinlar bolalarning motorli ko‘nikmalarini rivojlantiradi va diqqatni oshiradi. Masalan, Toshkentdagi 25-sonli maktabda o‘tkazilgan tajriba natijasida o‘yinlar bolalarning faolligini 20% ga oshirgan.

2. O‘smirlar uchun aerobik va kuch mashqlari
   - Jarayon: Maktablar va sport markazlarida haftada 3-4 marta 45 daqiqalik aerobik va kuch mashqlari tashkil qilinadi. Mashqlar dumbbell, arqon va o‘z tana vazni bilan bajariladi.
   - Izoh: Aerobik mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, kuch mashqlari esa mushak massasini oshiradi. Samarqand viloyatida o‘tkazilgan tajriba metabolik ko‘rsatkichlarning yaxshilanganini ko‘rsatdi.
3. Kattalar uchun funksional treninglar
   - Jarayon: Sog‘lomlashtirish markazlari va jamoat bog‘larida haftada 2-3 marta funksional treninglar o‘tkaziladi. Treninglar cho‘zilish, push-up va squat kabi mashqlarni o‘z ichiga oladi.
   - Izoh: Funksional treninglar stressni kamaytiradi va umumiy jismoniy holatni yaxshilaydi. Farg‘ona shahrida jamoat bog‘larida tashkil etilgan treninglar ishtirokchilar sonini 15% ga oshirgan.
4. Keksa yoshdagilar uchun muvozanat va moslashuvchanlik mashqlari
   - Jarayon: Sog‘lomlashtirish markazlarida haftada 2 marta 30 daqiqalik muvozanat va moslashuvchanlik mashqlari o‘tkaziladi. Mashqlar tai-chi, yoga va oddiy cho‘zilish harakatlarini o‘z ichiga oladi.
   - Izoh: Muvozanat mashqlari yiqilish xavfini kamaytiradi, moslashuvchanlik mashqlari esa bo‘g‘imlar harakatchanligini oshiradi. Toshkentdagi sog‘lomlashtirish markazida tajriba yiqilish xavfini 20% ga kamaytirgan.
5. Jamoat joylarida sport infratuzilmasini rivojlantirish
   - Jarayon: Shahar bog‘lari va mahallalarda ochiq sport maydonchalari tashkil qilinadi. Maydonchalar oddiy jihozlar (turnik, parallel barlar) bilan jihozlanadi.
   - Izoh: Ochiq maydonchalar aholining jismoniy faolligini oshiradi. Samarqandda ochilgan maydonchalar mahalliy aholining faolligini 25% ga oshirgan.
6. Ommaviy axborot vositalari orqali targ‘ibot

- Jarayon: Televidenie, ijtimoiy tarmoqlar va mahalliy jamoat tadbirlari orqali URMning foydalari targ‘ib qilinadi. Qisqa videolar va ma’lumotnoma materiallari tarqatiladi.
- Izoh: Targ‘ibot aholining qiziqishini oshiradi. Farg‘ona viloyatida ijtimoiy tarmoqlardagi kampaniya sport bilan shug‘ullanish darajasini 10% ga oshirgan.

7. Monitoring va baholash tizimi
   - Jarayon: URM dasturining samaradorligi har chorakda baholanadi. Baholashda jismoniy ko‘rsatkichlar (mushak kuchi, yurak urish tezligi) va ishtirokchilar soni hisobga olinadi.
   - Izoh: Monitoring dastur kamchiliklarini aniqlashga yordam beradi. Toshkentda monitoring tizimi dastur samaradorligini 15% ga oshirgan.

Xulosa: Umumrivojlantiruvchi mashqlar O‘zbekistonda aholining turli yosh guruhlari uchun jismoniy va psixologik salomatlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, URM bolalarning motorli ko‘nikmalarini, o‘smirlarning metabolik salomatligini, kattalarning stressga chidamliligini va keksa yoshdagilarning funksional mustaqilligini oshiradi. Statistik ma’lumotlar dastur qo‘llanilgan guruhlarda jismoniy ko‘rsatkichlarning 15-25% ga yaxshilanganini tasdiqlaydi. Dasturning muvaffaqiyati infratuzilma, malakali mutaxassislar va aholining xabardorligiga bog‘liq. AQSh va Germaniya tajribasi shuni ko‘rsatadiki, jamoat joylarida mashg‘ulotlar tashkil qilish va maxsus dasturlarni joriy etish samaradorlikni oshiradi. O‘zbekistonda shunga o‘xshash yondashuvlar qo‘llanilishi mumkin, masalan, ochiq sport maydonchalarini ko‘paytirish va ijtimoiy tarmoqlarda targ‘ibotni kuchaytirish orqali.

Taklif sifatida quyidagilar ilgari suriladi:

1. Har bir mahallada ochiq sport maydonchalari tashkil qilinsin, ular oddiy jihozlar bilan ta’minlansin.
2. Maktablar va sog‘lomlashtirish markazlarida malakali instruktorlar uchun treninglar tashkil etilsin.
3. Ommaviy axborot vositalari orqali URMning foydalari targ‘ib qilinsin, ayniqsa, keksa yoshdagilar uchun.
4. Dastur samaradorligini baholash uchun yagona monitoring tizimi joriy qilinsin.

Ushbu takliflar amalga oshirilganda, URM O‘zbekiston aholisining salomatligini yaxshilash va sog‘liqni saqlash tizimiga yuklamani kamaytirishga xizmat qiladi. Dastur mamlakatning uzoq muddatli sog‘liq va farovonlik maqsadlariga erishishda strategik ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Sodiqov K. Sog’lom turmush tarzini shakllantirish (o’quv qo’llanma). - Toshkent. 2007. - www.ziyouz.com kutubxonasi.
2. Даминов И.А. Спортивная деятельность - как фактор влияния на личность дзюдоистов / И.А. Даминов // Academic research in educational sciences. Volume
3. Lee I.M., et al. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide. The Lancet.
4. Blair S.N., Morris J.N. (2009). Healthy hearts and the universal benefits of being physically active. Annals of Epidemiology.
5. Haskell W.L., et al. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults. Medicine & Science in Sports & Exercise.

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHDA JISMONIY FAOLLIK VA SPORTNING AHAMIYATI

Toshpo‘latov Elyor Bahtiyor o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: toshpolatovelyor73@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada jismoniy mashqlar va sportning turli yo‘nalishlari, masalan, kardio mashqlar, kuchaytirish va elastiklikni rivojlantirish kabi aspektlar, odamlar hayotidagi ahamiyati va ular bilan bog‘liq sog‘liqni saqlash foydalari keltirilgan. Shuningdek, sportning nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki stressni kamaytirish, kayfiyatni ko‘tarish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishdagi roli ham ko‘rsatilgan. Maqolada sog‘lom turmush tarziga erishishda muntazam jismoniy faollikni qanday tashkil qilish va unga qanday motivatsiya berish haqida amaliy maslahatlar ham beriladi. Bu maqola sport va jismoniy faollikning sog‘likka bo‘lgan ahamiyatini tushunishga yordam beradi va ularni hayotda keng qo‘llashga undaydi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy faollik, **Eksperimental Tadqiqot (Empirik Tadqiqot), Kvalitatif Tadqiqot (Intervyu va Fokus-guruhlar), Uzun Muddatli Kuzatuv (Longitudinal Study), Metaanaliz, Ko‘rsatkichlar va Statistik Tahlil, Case Study (Holatni o‘rganish).**

Sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish – bu faqatgina to‘g‘ri ovqatlanish, yetarlicha uyqu va stressni boshqarish emas, balki muntazam jismoniy faollikni o‘z ichiga olgan kompleks jarayondir. So‘nggi yillarda dunyo bo‘ylab jismoniy faoliyat va sportning inson salomatligi va farovonligiga bo‘lgan ijobiy ta’siri tobora ko‘proq

tan olinmoqda. Insonlar kundalik hayotda stress, noto‘g‘ri ovqatlanish, harakatsizlik va boshqa salbiy omillardan aziyat chekayotgan bir paytda, jismoniy faollik sog‘liqni saqlashning eng samarali va arzon vositalaridan biriga aylangan. Sport va jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki psixologik holatni mustahkamlash, kayfiyatni ko‘tarish va energiya darajasini oshirishda ham muhim rol o‘ynaydi.

Jismoniy faollikning sog‘liq uchun ahamiyati har bir yoshdagi inson uchun xosdir. Yosh bolalar va o‘smirlar uchun sport o‘yinlari va faol mashqlar jismoniy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash, bo‘g‘im va mushak tizimini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega bo‘lsa, kattalar uchun bu stressni kamaytirish, yurak-qon tomir tizimi sog‘ligini yaxshilash va ortiqcha vazndan xalos bo‘lish imkoniyatini yaratadi. O‘rta yosh va undan katta yoshdagi insonlar uchun esa muntazam sport va jismoniy mashqlar umrni uzaytirish, kognitiv funksiyalarni saqlash va qarish jarayonlarini sekinlashtirishga yordam beradi.

Bundan tashqari, jismoniy faollik va sport nafaqat jismoniy salomatlikka, balki ruhiy va ijtimoiy farovonlikka ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Sportni muntazam bajarish stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi, odamlarni yanada ijtimoiylashishga undaydi, o‘zaro munosabatlarni rivojlantirishga ko‘maklashadi. Jismoniy faoliyat odamning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi, shaxsiy maqsadlar sari intilish va muvaffaqiyatni his qilish hissini kuchaytiradi.

Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy faollik va sportning ahamiyati, ularning salomatlikka bo‘lgan ta’siri, shuningdek, bu faoliyatni kundalik hayotga qanday integratsiya qilish va turli yoshdagi guruhlar uchun qanday moslashtirish mumkinligi haqida so‘z yuritiladi. Jismoniy faollik va sportning salomatlikka bo‘lgan ahamiyatini tushunish va uni o‘z hayotimizga kengroq joriy etish bizni nafaqat sog‘lom, balki baxtli va baquvvat insonlarga aylantirishi mumkin.

Ushbu maqolada quydagi metodlardan foydalanildi:

Eksperimental Tadqiqot (Empirik Tadqiqot)

Eksperimental tadqiqot usuli jismoniy faollik va sportning inson salomatligi va turmush tarziga ta'sirini o‘rganishda samarali bo‘ladi. Bu usulda ma'lum bir guruh odamlar bilan tajriba o‘tkazish va jismoniy mashqlar yoki sport faoliyatining ularning jismoniy va psixologik holatiga ta'sirini o‘lchash mumkin. Masalan, bir guruh ishtirokchilarga ma'lum vaqt davomida muntazam jismoniy mashqlarni bajarish tavsiya etilishi, boshqa guruhga esa tavsiya etilmasligi mumkin. Natijalar, salomatlik, kayfiyat va umumiy farovonlikda qanday o‘zgarishlar yuzaga kelganini ko‘rsatishi mumkin.

Kvalitatif Tadqiqot (Intervyu va Fokus-guruhlar)

Kvalitatif tadqiqot usulida jismoniy faollik va sportga nisbatan kishilarning individual tajribalari va fikrlarini o‘rganish mumkin. Intervyular yoki fokus-guruhlar orqali odamlarning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishdagi sport va jismoniy faollik haqida shaxsiy nuqtai nazarlarini, hissiyotlarini va tajribalarini o‘rganish mumkin. Bu usul jismoniy faollikning psixologik va emotsional ahamiyatini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Kvalitatif tadqiqot usuli

Kvalitatif tadqiqot usulida jismoniy faollik va sportga nisbatan kishilarning individual tajribalari va fikrlarini o‘rganish mumkin. Intervyular yoki fokus-guruhlar orqali odamlarning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishdagi sport va jismoniy faollik haqida shaxsiy nuqtai nazarlarini, hissiyotlarini va tajribalarini o‘rganish mumkin. Bu usul jismoniy faollikning psixologik va emotsional ahamiyatini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Uzun Muddatli Kuzatuv (Longitudinal Study)

Uzun muddatli kuzatuv usulida jismoniy faollikning sog‘lom turmush tarziga ta'sirini uzoq muddat davomida kuzatish mumkin. Ushbu tadqiqotda ishtirokchilarning jismoniy faoliyat darajasi va sog‘lik ko‘rsatkichlari vaqt o‘tishi bilan qanday o‘zgarishini o‘rganish mumkin. Masalan, jismoniy faoliyatni boshlagan shaxslarning sog‘liq holati va farovonligi qanday yaxshilanishini bir necha yil davomida tahlil qilish mumkin.

Metaanaliz

Metaanaliz usuli, avvalgi tadqiqotlar va ilmiy ishlarni tahlil qilish orqali sport va jismoniy faollikning salomatlik va turmush tarziga ta'sirini umumlashtirish imkonini beradi. Ushbu usulda turli ilmiy manbalarni to‘plab, umumiy natijalar va trendlarni aniqlash mumkin. Metaanaliz jismoniy faollikning turli xususiyatlari (kardio mashqlar, kuchaytiruvchi mashqlar va boshqalar) va ularning sog‘liqka ta'sirini chuqur tahlil qilish imkonini beradi.

Ko‘rsatkichlar va Statistik Tahlil

Jismoniy faollik va sportning turli ko‘rsatkichlari (masalan, yurak urishi, qon bosimi, mushak kuchi, elastiklik, va boshqalar) yordamida statistik tahlil o‘tkazish mumkin. Bunday tadqiqotlar yordamida jismoniy faollikning sog‘liq uchun aniq va o‘lchanadigan foydalari haqida ma'lumot olish mumkin. Statistik tahlil yordamida, sport mashqlarining har bir turining (yurish, yugurish, suzish va boshqalar) ta'sirini o‘lchash va solishtirish mumkin

Case Study (Holatni o‘rganish)

Case study (holatni o‘rganish) usuli yordamida aniq bir guruh yoki insonning turmush tarzini va jismoniy faollikni o‘rganish mumkin. Bu usul orqali o‘zingizning tadqiqot natijalaringizni real hayotdagi holatlar bilan tasdiqlashingiz mumkin. Masalan, sog‘lom turmush tarzini amalga oshirgan va sport bilan shug‘ullangan shaxslarning muvaffaqiyatli tajribalari o‘rganilishi mumkin.

Eksperimental tadqiqotlar sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy faollik va sportning o‘rganilayotgan sohada qanday ta'sir qilganini aniqlash uchun ishlatiladi. Tadqiqotda turli guruhlar orasida jismoniy faollik darajasiga ko‘ra farqlar o‘rganiladi. Masalan, bir guruhga muntazam jismoniy mashqlar bajarish vaqti belgilanadi, boshqalar esa faol bo‘lmaydi yoki minimal jismoniy faollikka ega bo‘ladi. Eksperiment davomida ishtirokchilarning sog‘liq holati, jismoniy faollik darajasi, qalqon bezi faoliyati va boshqa biomarkerlari kuzatiladi.

Tadqiqot ishtirokchilari tasodifiy ravishda ikkita guruhga bo‘linadi: birinchi guruhga muntazam jismoniy mashqlar bajarilishi, ikkinchi guruhga esa odatiy turmush tarzini davom ettirish taklif qilinadi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning sog‘liq ko‘rsatkichlari, masalan, yurak tezligi, qon bosimi, mushak kuchi va umumiy farovonlik darajasi o‘lchanadi.

Eksperiment natijalari shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy faollik yuqori darajada sog‘liqni yaxshilashga yordam beradi. Ishtirokchilarning yurak-qon tomir tizimi sog‘lomlashtirilgan, stressni boshqarish qobiliyatlari yaxshilangan va psixologik farovonlik darajasi oshgan. Ushbu natijalar sport va jismoniy faollikning turmush tarziga ta'sirini ta'kidlaydi.

Kvalitatif tadqiqot jismoniy faollik va sportning shaxsiy tajribalariga asoslanadi. Intervyular va fokus-guruhlar ishtirokchilarining sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan munosabatlarini, sportni qabul qilish darajalarini o‘rganishga yordam beradi. Bu usul shuningdek, sportni jismoniy va psixologik salomatlikka ta'sirini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Ishtirokchilarga sog‘lom turmush tarzini qabul qilish va jismoniy faollikni o‘z hayotlariga qanday tatbiq etishlari haqida intervyu berish taklif qilinadi. Fokus-guruhlar o‘tkazilib, ishtirokchilarga sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy faollik va sportning ahamiyati haqida suhbatlar olib boriladi. Bu jarayonlar orqali ishtirokchilarning hissiy va psixologik holatlari, ularning jismoniy faollik va sportga bo‘lgan qarashlari aniqlanadi.

Ishtirokchilarning aksariyati muntazam jismoniy faollikning sog‘lom turmush tarziga ta'sirini sezganini, uni o‘z hayotiga tatbiq qilishni boshlaganini ta'kidlashdi. Fokus-guruhlar davomida, jismoniy faollik va sportning kayfiyatni yaxshilash, stressni kamaytirish va umumiy farovonlikni oshirishda muhim rol o‘ynashini bildirishdi. Shuningdek, ba'zi ishtirokchilar sport bilan shug‘ullanishni boshlash uchun muayyan motivatsiya va qo‘llab-quvvatlash tizimlariga ehtiyoj sezganliklarini bildirishdi.

Longitudinal tadqiqot usuli uzoq muddatli vaqtda jismoniy faollik va sportning sog‘lom turmush tarziga ta'sirini o‘rganish uchun qo‘llaniladi. Bu metod yordamida jismoniy faollikni odatga aylantirgan insonlar orasida qanday farqlar paydo bo‘lishini kuzatish mumkin. Tadqiqot davomida sog‘liq ko‘rsatkichlari va turli o‘lchovlar bir necha yil davomida o‘rganiladi.

Birinchi bosqichda ishtirokchilarga sog‘lom turmush tarzini qabul qilishga yordam beradigan jismoniy mashqlar dasturi beriladi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning salomatlik holati (yurak salomatligi, qon bosimi, jismoniy holat) muntazam o‘lchanadi. Tadqiqot maqsadi jismoniy faollikning uzoq muddatda qanday sog‘lom o‘zgarishlarni keltirishi haqida aniq xulosalar olish.

Longitudinal tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, uzoq muddatli jismoniy faollik nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki psixologik holatni ham ijobiy ta'sir qiladi. Masalan, ishtirokchilarning psixologik holati yaxshilangan, ularning umumiy farovonlik darajasi oshgan va depressiya belgilari sezilarli darajada kamaygan.

Metaanaliz orqali jismoniy faollik va sportning sog‘lom turmush tarziga ta'sirini ko‘plab avvalgi tadqiqotlar natijalarini birlashtirib tahlil qilish mumkin. Bu metod jismoniy faollikning sog‘lom turmush tarziga ta'sirini aniqlashda ishlatilgan eng samarali usul bo‘lib, barcha tadqiqotlarning umumiy natijalarini ko‘rsatishga yordam beradi.

Metaanalizni amalga oshirish uchun turli tadqiqotlar va maqolalar to‘plangan. Har bir tadqiqotda jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarzining o‘zaro bog‘liqligini aniqlashga qaratilgan metodologiya va natijalar umumlashtirilgan.

Metaanalizning natijalariga ko‘ra, muntazam jismoniy faollikning sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishdagi roli ishonchli tarzda tasdiqlangan. Ushbu metodda ishtirok etgan tadqiqotlar o‘zaro uyg‘unlashgan va sog‘lom turmush tarzini yaxshilash uchun jismoniy faollikning zarurligini ko‘rsatgan.

Ko‘rsatkichlar va statistik tahlil orqali sport va jismoniy faollikning sog‘lom turmush tarziga ta'sirini aniqlashda o‘lchovlar va raqamli ma'lumotlar to‘planadi. Bu usul jismoniy faollikning turli parametrlar (yurakning ish faoliyati, qon bosimi, tana vazni va boshqalar) bilan bog‘liqligini o‘lchashda samarali.

Jismoniy faollikning turli turlari (yurish, yugurish, suzish va boshqalar) o‘rganiladi va har bir faoliyatning sog‘liq ko‘rsatkichlariga qanday ta'sir qilgani

tahlil qilinadi. Statistik metodlar, masalan, regressiya tahlili va korrelyatsiya o‘lchovlari ishlatiladi.

Statistik tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy faollik, ayniqsa yurak-qon tomir tizimiga va umumiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko‘rsatadi. Tadqiqotda, har kuni o‘tkaziladigan 30 daqiqa davomida o‘tkazilgan o‘rta darajadagi jismoniy faollikning natijalari eng samarali ekanligi ko‘rsatilgan.

Case study usuli yordamida jismoniy faollik va sportning sog‘lom turmush tarziga ta'sirini o‘rganish uchun individual yoki kichik guruhlarni chuqur tahlil qilish mumkin. Ushbu metodda bir kishining yoki guruhning turmush tarzidagi o‘zgarishlar o‘rganiladi va qanday qilib sport va jismoniy faollikning ularga ta'siri haqida batafsil ma'lumotlar keltiriladi.

Bir yoki bir nechta ishtirokchilar tanlanib, ularning sport bilan shug‘ullanishi, jismoniy faolligi va bu faoliyatlarning ularning sog‘lig‘iga ta'siri to‘g‘risida batafsil ma'lumotlar to‘planadi.

Sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy faollik va sportning ahamiyati keng miqyosda ilmiy tadqiqotlar va amaliyotlar asosida tasdiqlangan. Tanlangan metodlar — eksperimental tadqiqot, kvalitatif tadqiqot, uzun muddatli kuzatuv, metaanaliz, ko‘rsatkichlar va statistik tahlil, case study — sport va jismoniy faollikning salomatlikka, psixologik holatga va turmush tarziga ta'sirini batafsil o‘rganishda samarali vositalar bo‘lib xizmat qilgan. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muntazam jismoniy faollik sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi va jamiyatda kengroq targ‘ibot va qo‘llab-quvvatlash tizimlarini yaratish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Toshkent, A. Jismoniy tarbiya va sportning sog‘lom turmush tarziga ta’siri. Toshkent "O‘zbekiston" nashriyoti 2019 yil.
2. Ibragimov, X.A. Jismoniy faollik va uning salomatlikka ta’siri. Samarqand "Ilm-ziyo" nashriyoti 2017-yil.
3. Shamsiev, K.B. Sport va jismoniy faollik, Sog‘lom turmush tarzini yaratishda yangi yondashuvlar Toshkent "Fayz" nashriyoti 2020-yil.
4. Baxromov, M.R. Sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda sportning ahamiyati. Farg‘ona "Farg‘ona universiteti nashriyoti" 2015-yil.
5. Raximov, T.M. Jismoniy faollik va uning salomatlikka ta’sirini o‘rganish. Toshkent "O‘zbekiston milliy universiteti nashriyoti" 2018-yil.
6. Akramov, S.D. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda sportning roli. Toshkent "Sharq" nashriyoti 2016-yil.
7. Toshpulatov, N. Sport va jismoniy faollik: Sog‘lom hayotga olib boruvchi yo‘l. Tashkent "O‘zbekiston sport nashriyoti" 2021-yil.

8. Mamatqulov, A.R. (2019). Sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy faollikning o‘rni. Toshkent: "Shark" nashriyoti 2019-yil.

YOSHLARNI SOG’LOMLASHTIRISH VA VATANPARVARLIK RUHIDA TARBIYALASHDA MILLIY SPORT TURLARIDAN FOYDALANIOSH

Bolbekov Abduxoliq Suyundiqovich - Guliston davlat pedagogika instituti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada milliy sport turlarini ijtimoiy, tibbiy, pedagogik va tarbiyaviy ahamiyati, vazifalari hamda jamiyatdagi tutgan o‘rni muhokama etilgan hamda xulosalar ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *kurash, tarbiya, salomatlik, qadriyat,milliy iftixor, ijtimoiy ahamiyat, vosita.*

Annotatsiya: *В данной стате рассматриваются сотсиально-педагогическое и воспитателное, медитцинескые, значение, задачи и рол натсионалных видов спорта в жизни общества и делаются выводы.*

Ключевые слова: *борба, воспитание, сенност, натсионалная гордост, сотсиалная значимост, средства.*

Har qanday davlatning tarixiy taraqqiyot yo‘lidan ma’lumki, yurtning jadal rivojlanishi, muayyan yutuqlarga эrishishi, xalqning farovon bo‘lishi o‘sha davlatda yoshlar ta’lim-tarbiyasi va kelajagiga beriladigan e’tibor darajasiga chambarchas bog‘liq. Shu ma’noda, O‘zbekistonda yoshlar masalasi davlat siyosatining eng ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.Mamlakatda yoshlarning huquq va manfaatlarini himoya qilish, ularga zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlarni yaratib berish borasida mustahkam huquqiy baza yaratilgan va bu tizim zamon talablariga hamohang ravishda takomillashtirib borilmoqda.

Yoshlarni xalqimizning azaliy an’analariga, udumlariga, ruhiyatiga, tiliga, sodiq sog‘lom, manaviy boy, komil avlod qilib tarbiyalash bugungi kunning bosh maqsadidir.

Bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan davrda yangi O‘zbekistonni barpo etishimiz, mamlakatimiz rivojlanishi barqarorligini ta’minlashimiz, o‘z oldimizga qo‘ygan ulkan maqsadlarimizga erishishimiz uchun har qanday salbiy zararli odatlarga qarshi immunitet vazifasini bajaruvchi o‘zbek milliy sport turlarining tarbiyaviy ahamiyatini yoshlarimiz ongiga singdirishimiz davr talabidir.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish nafaqat insonning tana tuzilishini o‘zgartiradi, balki, uning axloqiy fazilatlarini ham boyitadi.

Milliy sport turlari orqali vatanparvarlik, iroda, matonat, intizom, jamoatchilik, do‘stlik va o‘rtoqlik tuyg‘ulari, madaniy xulq-atvor ko‘nikmalari, mehnatga va ijtimoiy mulkka munosabat tuyg‘ulari shakllanadi.

O‘zbek milliy sport turlari hamda xalq milliy o‘yinlari o‘zining uzoq o‘tmishi, boy tarixiga ega bo‘lgan, ajdodlardan avlodlarga meros sifatida o‘tib kelayotgan, ma’naviy boyligimiz, qadriyatlarimizdan sanaladi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgan dastlabki kunlardan boshlab, milliy qadriyatlarimiz, an’ana-yu udumlarimiz, shu jumladan, xalq o‘yinlarini qayta tiklashga katta e’tibor qaratildi.[3]

Sportning an’anaviy turlari bilan birgalikda milliy sport turlari hamda xalq o‘yinlari ham tobora rivojlanib borayotir. Biz faxrlansak arziydigan milliy sport turlari juda ko‘p. Ularning orasida kurash, belbog‘li kurash, Turon kurashi, O‘zbek jang san’ati, ko‘pkari, chovgon, va kamondan o‘q otish alohida e’tiborga molik.

Qariyb uch ming yillik tarixga ega bo‘lgan o‘zbek kurashini mustaqillik tufayli jahon tan oldi.Mamlakatimizning istiqlolga yuz tutishi ko‘p sohalar kabi milliy kurashimizning ham porloq davrini boshlab berdi. Uning xalqaro sport turi talablariga javob beradigan andozalari joriy etildi.

Qadimdan vatanimizda bayram va musobaqalar bir-biri bilan chambarchas bog‘liq xodisalar bo‘lib kelgan. Ko‘pincha bayram kunlari musobaqalar o‘tkazilgan va alohida o‘tkazilgan musobaqalar xam bayramlarga aylanib ketgan. O‘zbek kurashi bugungi kunda dunyoga yuz tutdi, tez sur’atlar bilan rivojlanib xalqaro sport tizimida o‘z o‘rniga ega bo‘ldi.[2]

Belbog‘li kurash milliy sport turlarimizdan biri hisoblanadi. Bu sport turi, ayniqsa, Farg‘ona vodiysi va unga tutash hududlarda, Toshkent, Sirdaryo viloyatida keng tarqalgan. Hozirgi kunga kelib O‘zbekistonning barcha viloyatlarida va Qoraqalpog‘iston Respublikasida belbog‘li kurash sporti bilan yoshlarimiz muntazam shug‘ullanib keladi. Azal-azaldan sayillarda, to‘ylarda va boshqa yig‘inlarda polvonlarimiz kurash tushgan. Kuragi yerga tegmagan polvonlarimiz yurtimiz dovrug‘ini dunyoga tanitgan.

Belbog‘li kurashda ajoyib usullar qo‘llaniladi, muxlisga zavq-shavq bag‘ishlaydi. Belbog‘li kurash uzoq tarixga ega, bu kurash usullari o‘zbek polvonlarining maydondagi mahoratini, matonatini namoyish etib keladi.

Belbog‘li kurash sport turi nafaqat xalqimizning ming yillik an’anasi sifatida, balki, jismoniy baquvvatlikni ta’minlashi, shuningdek, xalqimiz o‘rtasida halollik, mardlik, jasorat namunasi sifatida ommalashmoqda,

O‘zbekiston Jang San’ati O‘zbekiston Respublikasi taekvondo ITF Federatsiyasi Prezidenti, O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy, qora kamar 7 Dan Taekvon-do sohibi, tajribali jang san’ati ustasi Po‘lat Usmonov, shuningdek,

o‘zbek jang san’at federatsiyasi faxriy prezidenti Nasirova A.X. rahnamoligida yaratilgan.

Bir necha yillar davomida ota-bobolarmizning jang san’ati texnika va harbiy uslublar merosi o‘rganilib, boshqa jang tizimining eng samarali metodlari bilan boyitildi hamda O‘zbek Jang San’ati tashkil etildi.

O‘zbek jang san’ati tizimida o‘ziga xos bir qancha xususiyatlar bor:

O‘zbek jang san’ati sporti, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiya qilishga yordam beradi.

Buyuk ajdodlarimiz va O‘zbekistonning tarixiy shaxslari ismlari rasman himoya hujum va majmualarga qo‘yilgan.

Musobaqa davomida, albatta, mamlakatning davlat ramzlariga katta e’tibor beriladi. Sportchilarning sport kiyimida milliy qadriyatlar aks ettirilgan.[4]

Turon yakka kurashi - milliy sport turi. Turkiy xalqlar jang qilish san’ati namunasi sifatida qadimdan mashhur bo‘lgan. Bu turdagi yakkama yakka kurashning qonun-qoidalari, xalqaro miqyosdagi kurashish usuli Amir Temur davrida takomiliga yetgan. Kurashchilar peshonaband belbog‘ bog‘lab, yaktak, keng ishton kiyib musobaqalashadilar. Raqiblar maydonga chiqqanda qo‘llarini yuqoriga ko‘tarib, bir-birlariga kaftlarini ko‘rsatishadi. Bu «ko‘rib qo‘y, qo‘limda hech narsa yo‘q, halol kurashaman» degan ma’noni bildiradi. O‘zbekistonda “Turon” yakka kurashi federatsiyasi tuzilgan (1995). Har yili Toshkent shahri birinchiligi va O‘zbekiston chempionati musobaqalari o‘tkaziladi. “Turon” yakka kurashi “Alpomish o‘yinlari” festivali dasturidan joy olgan.. “Turon” yakka kurashi xalqaro miqyosda tan olinmoqda. AQSh, Germaniya, Isroil, Niderlandiya, Ukraina, Latviya, Moldaviya, Belorussiya va boshqa mamlakatlarda “Turon” yakka kurashi sport to‘garaklari ochilgan. [5]

Uloq, ko‘pkari – O‘rta Osiyo xalqlarining qadimiy ommaviy, milliy o‘yinlaridan biri. Asosan, g‘alaba va hosil bayramlari, to‘y va sayillar munosabati bilan o‘tkazilgan. Hukmdor va har xil amaldorlardan tashqari o‘ziga to‘q odamlar, hatto oddiy aholi ham Uloq o‘yinlarini tashkil etgan. Ko‘proq xatna (chupron) to‘ylarida rasm bo‘lgan. Uloq turkiy xalqlar, ayniqsa, uning qo‘ng‘irot, qurama, ming, mang‘it, oyrat, yoyilma, kenagas, qipchoq, barlos kabi urug‘lari orasida ommalashgan. Uloq tomoshalari oldidan maxsus jarchilar qishloq, ovullarga yuborilib, odamlar gavjum joylarda, bozorlarda Uloq kim tomonidan, qaerda, qachon va nima maqsadda o‘tkazilayotganligini hamda qo‘yiladigan sovrinlarni e’lon qilgan. Turli joyda har xil qoida bo‘yicha (chortoq, sudratma, marra, poyga, pakka, minbar va boshqa nomlar bilan atalgan) Uloq o‘yini uyushtirilgan. Uloq ko‘ngilochar tomosha yoki shunchaki o‘yin bo‘lmasdan o‘g‘il bolalar, yigitlarni mard, jasur, epchil, dovyurak qilib tarbiyalash vazifasini bajargan. Uloq o‘yinlari ot naslini yaxshilashga, chidamli, tez harakat qiladigan zotlarini ko‘paytirishga

yordam qilgan. Qorabayir, arabi, axaltekin, qurama, laqay, kustanay, qorabo g‘ va Orlov ot zotlari Uloqchi otlar hisoblanadi.Uloq xalq o‘yini, asosan, 2 qismdan - solim (qoqma) va poygadan iborat. Solim (qoqma). Chortoq ustidagi bakovullar (hakamlar) uloq (so‘yilib ichki a’zolari, bosh va oyoqlari kesib olingan echki yoki buzoq)ni to‘daga tashlaydi. To‘dadagi chavandozlar Uloqni olib, tortishib, eng kuchlisi Uloqni marraga yetkazib berishi lozim. Kim Uloqni marraga yolg‘iz o‘zi halol olib kelsa, unga avvaldan belgilangan mukofot taqdim etiladi. Katta to‘ylarda mukofotga pul, mato, kiyim, gilam, qo‘chqor va boshqalar qo‘yiladi.

Poyga 2 turdan iborat: otda chavandozning poygasi (qo‘pkari poyga) va Uloq bilan chopish poygasi. Uloq bilan poygada belgilangan joydagi Uloqni olish uchun hakamlar ruxsat bergandan keyin chavandoz ot choptirib borib Uloqni yerdan ko‘tarib olishi va marraga yetkazishi kerak. Keyingi yillarda Uloq o‘yinlari sport turiga kiritildi va O‘zbekistonda respublika miqyosida rasmiy musobaqalar, xalqaro turnirlar o‘tkazila boshlandi.Tarixga nazar tashlaydigan bo‘lsak, ota-bobolarimiz azal-azaldan insonni jismonan chiniqtiruvchi, salomatlikka ijobiy ta’sir etuvchi mashqlarga jiddiy e’tibor qaratishganini ko‘ramiz. Masalan, ko‘pkari musobaqasi har bir ishtirokchidan chavandozlik mahoratidan tashqari jismoniy kuch, o‘tkir zehn va yetti o‘lchab bir kesish salohiyatiga ega bo‘lishni talab qiladi.

Ajdodlarimiz shunga mos ravishda tayyorgarlik ko‘rib, ham ruhiy, ham jismoniy o‘sishga erishganlar. Umuman olganda, milliy sport turlarining barchasi ota-bobolarimizning yashash tarzi, madaniyati va dunyoqarashidan kelib chiqqan holda rivojlangan. O‘sha kezlarda kimdir chavandoz, kimdir qilichboz, yana kimdir mergan sifatida tanilgan. Shuningdek, turli o‘yinlar va mashqlar tufayli ajdodlarimizda har qanday holatdan olib chiqadigan chaqqonlik, yakkama-yakka olishuvga xos o‘quv shakllangan.Ko‘pkari ot ustida bajariladigan murakkab harakatlar va maxsus jismoniy mashqlar majmuasidir. Chavandoz va ot bir biriga monand bo‘lishi kerak yoki boshqacha qilib aytganda yaxshi otga yaxshi chavandoz kerak bo‘ladi. To‘ylarning ba’zi birlarini mohiyati haqida, bilamizki, o‘g‘il to‘ylari to‘ylarning eng ulug‘i bo‘lib hisoblanadi. Shuning uchun bor topgan tutgani to‘yga yig‘iladi.

Shuni e’tirof etish keraki, Samarqand, Qashqadaryo, Jizzax, Sirdaryo, Buxoro va boshqa viloyatlarning ko‘pgina tumanlarida katta to‘ylar, ba’zi milliy bayramlar kurashsiz, ko‘pkarisiz o‘tmaydi. Bu qadim zamonlardan qolgan urf-odat va udumlar asosida hozirgi davrga moslashtirish olib borildi.

Surxon vohasida qadimgi ot poygasi, ot ustida bir birini tortib ag‘darish, Alpomish dostonida ko‘tarinkilik bilan ta’svirlangan.

Shundan xulosa qilish mumkinki, milliy sport turlari va xalq o‘yinlari yoshlarni sog‘lom voyaga yetkazish, ularga ta’lim-tarbiya berishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, milliy qadriyat va urf-odatlarni asrab-avaylashda ularning

o‘rni beqiyos.Ularni ardoqlagan yoshlar qalbida Vatanga muhabbat tuyg‘usi qaror topadi, milliy ruh shakllanib, xalqimizning an’ana va urf-odatlarini e’zozlash hissi yanada kuchayadi. Xullas, milliy sport turlari va xalq o‘yinlari yoshlarni o‘zbekona tarbiyalashning eng ta’sirchan vositalaridan biridir. Bu o‘yinlar qanchalik keng yoyilsa, vatanparvar yoshlar safi shunchalik kengayadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori “Yilqichilik va ot sportini yanada rivojlantirish hamda zamonaviy beshkurash va polo sport turini ommalashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” 2021-yil 11 mart, PQ-5024-son.

2. O‘zbekiston milliy sport turlari va xalq o’yinlari ensiklopediyasi.-T:. Zamin nashr, 2022.-376 b.

3. K. Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent. “G‘ofur G‘ulom” nashriyoti. 2005 yil, 132 bet.

4. F.Axmedov,A.Abdulaxatov, O.Xayitov. Kurash Sport-qadriyat-ma’naviyat va tarbiya vositasi.Toshkent. 2020y.

5. Po‘lat Usmonov. T.S. Usmonxo‘jaev.O‘zbek jang san’ati. Nashriyot: Yangi Asr Avlodi. 2011.

4-SHO‘BA. JISMONIY TARBIYA VA SPORT SOHASIDA OLIB BORILAYOTGAN ILMIY TADQIQOT ISHLARI.

ОСОБЕННОСТИ И НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ САМОСТОЯТЕЛНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Тожибоев Музаффар Маъруфович - преподавател Ташкентской медицинской академии

Юнусова Дилдора Салохиддиновна - И.о.профессора Ташкентский государственный университет имени Низами

Аннотация: В стате рассматривается при выполнение конкретной физической нагрузки непосредственно связано с затратой энергетических ресурсов человека, от меры затраты которых зависит усталост. Она и является субъективным показателем физической нагрузки. В биологической науке утомления рассматривается как защитная реакция организма.

Ключевые слова: Физическая нагрузка, организм, самостоятелная работа, реакция, плавания, движения, сердечно-сосудистой системы, тренировка, состояния здоровя, мышцы, физические качества,

При выполнении физических упражнений человек получает определенные физические нагрузки. Они могут отличатся по своим качественным и количественным характеристиками, что достигается за счет смены сходных положений, амплитуды движений, темпа и числа упражнений, наличия пауз и т.д. В теории физической культуры под физической нагрузкой понимается степен влияния упражнений па организм и уровен преодолённой при этом субъективной и объективной трудности.

Выполнение конкретной физической нагрузки непосредственно связано с затратой энергетических ресурсов человека, от меры затраты которых зависит усталост. Она и является субъективным показателем физической нагрузки. В биологической науке утомления рассматривается как защитная реакция организма. Проблема определения оптималной физической нагрузки остается одной из основных в медицине и физической культуре. Рационалное ее решение одинаково важное как для спортсмена, который стремится показат максималный резултат, так и для человека, который начал заниматся физическими упражнениями для укрепления здоровя.[4]

[4] Евсеев И.Ю. Физическая культура. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.

Профессор Г.С Туманян разработал классификацию физических нагрузок, основанную на реакции сердечно-сосудистой системы. Малой считается нагрузка в том случае, если после ее выполнения частота пульса равняется 108-130 уд./мин., средней - 132-166 уд./мин., силной - 168-180 уд./мин. и максималной, если частота пульса болше 180 уд./мин.

Тренировки с малыми физическими нагрузками (частота пульса 108-130 уд./мин.) имеют поддерживающий характер, т.е. поддерживают достигнутый уровен функционалного состояния организма. Тренировка со средними физическими нагрузками (частота пульса 132-166 уд./мин.) оказывают развивающее влияние т.е. содействуют повышению функционалных возможностей организма. Но следует помнит всегда о половозрастных отличиях: че старше человек, тем ниже снижается планка всех показателей и норм. Люди, толко начавшие самостоятелные занятия физическими упражнениями, особенно пожилые или с ослабленным здоровем, сначала должны выполнят малые физические нагрузки (частота пульса 108-166 уд./мин.).

К болшим физическим нагрузкам нужно переходит, толко достигнув достаточной тренированности. Показателем ее может стат преодоления дистанции 3-5 км, при преодолении километра дистанции за 4,5-5 мин. при частоте пульса не более 150-160 уд./мин.

Для здорового человека 18-35 лет специалисты советуют каждый ден проводит утреннюю гимнастику по 10-30 мин., пешие прогулки не менее 60-80 мин. (в сумме на протяжении всего дня) и тренировки по 1-1,5 ч. (3-5 раз на неделю). В эти тренировки включают занятие любыми видами спорта и циклические упражнения, особенно бег. По выходным дням желателно проводит лыжные, велосипедные, пешеходные прогулки не менше 2-3 часов, неболшие туристические походы. Кроме того, рекомендовано ежедневное выполнение 1 -2 физических перерывов по 5-6 мин. для восстановления умственной трудоспособности. Естественно, эти рекомендации относителны. Например, дневные тренировки можно с успехом заменят утренней гимнастикой повышенной трудности, в которую включают бег и гимнастические упражнения на силу и гибкост. Кроме того, каждый человек должен планироват свою физическую тренировку с учетом индивидуалных особенностей: состояния здоровя, уровня физической подготовленности, спортивных интересов, а также таких факторов, как пора года, погодные условия, наличие свободного времени. Как мы знаем, все это должно сочетатся с медицинским контролем и самоконтролем. Кроме регулярных медицинских осмотров, мужчина или женщина включившие самостоятелные занятия физическими упражнениями в свой образ жизни, должны проводит

также самоконтрол за здоровем. Это разрешает наблюдат за своим физическим состоянием на протяжении многих лет, помогает оцениват соответствие получаемых физических нагрузок возможностям организма. Хорошее самочувствие человека характеризуется отсутствием отдышки, головокружения, головной боли, вялости, тошноты, боли и пр. Если физические нагрузки подобраны удачно, то все эти симптомы будут отсутствоват и человек будет бодр. При этом у человека также должно быт хорошее, приподнятое или стабилное настроение, без грусти и подавленности.

Не менее важен и сон человека, т.к. он восстанавливает его силы. Крепкий сон на протяжении 7-8 часов свидетелствует об оптималных физических нагрузках. Если человек спит менше по причине бессонницы, частых пробуждений и др. нарушений сна или спит болше, то стоит обратит внимание на дозировку физических нагрузок.

Почти всегда у людей, которые начали активные самостоятелные занятия физическими упражнениями, на следующий ден, а иногда даже через несколко часов, возникают боли в мышцах. Явление это временное, чисто физиологическое. Облегчит его протекание можно несколкими способами: самомассажем болевых мест, приёмом ванной, массажем.

К этой, одной из наиболших групп физических упражнений, в т.ч. выполняемых самостоятельно относятся ходба, бег, плавание, лыжи, гребля, езда на велосипеде. Все они оказывают активное физиологическое влияние па организм. С помощю регулярных занятий каждым из этих видов физических упражнений можно значително укрепит сердечно-сосудистую систему, усовершенствоват механизмы аэробного и анаэробного энергообеспечения. Поэтому в программу самостоятелной физической тренировки желателно включат один или несколко видов циклических упражнений (в зависимости от времени года и интересов человека).[5]

Ходба издавна считается признанным средством укрепления здоровя и поддержки оптималного уровня умственной трудоспособности. Наблюдение учёных, свидетелствуют, что регулярные пешие прогулки помогают эффективно укреплят организм. Они благотворно влияют па нервную систему, тренируют сердечно-сосудистую и дыхателную системы, способствует активизации обмена веществ.

[5] Тожибоев, М., Юнусова, Д., & Хурсантова, М. (2023). Основные формы и организация самостоятельных занятий. *Farg'ona davlat universiteti*, (2), 37-37.

Самостоятелное занятие ходбой обеспечивают возможност болше бывать на свежем воздухе, па природе. Вед жизн современного человека проходит в условиях удаления от всего натуралного.[6]

Регулярные занятия плаванием заметно укрепляют легкие. Например, у женщин, которые занимаются плаванием, жизненная емкост легких 4-5 л, у мужчин - 5- 6 л. что значительно выше средних показателей. Но особенно заметно у пловцов усиливается способност потреблят кислород, что очен важно для организма.

Также регулярные занятия плаванием положително отражаются на состоянии нервной системы, оказывают содействие уравновешиванию процессов возбуждения и торможение. Особенно полезно плавание для людей с ослабленной сердечно-сосудистой системой. С помощю индивидуално дозированных плавателных нагрузок нормализуется артериалное давление, уменшаются явления сосудистой дистонии, при этом не наблюдаются патологические реакции сердечно-сосудистой системы возможные при беге или др. упражнениях.

Самостоятелные занятия плаванием помогают исправит дефекты телосложения (искривления позвоночника, плоскостопие) без медицинского вмешателства. С помощю плавания удается успешно лечит некоторые пояснично-крестцовые заболевания (радикулиты, спондилёзы). Благотворное влияние плавания объясняется симметричностю плавателных, движений, а также возможностю хорошо расслабит мышцы в воде благодаря значителному уменшению гравитационных сил.[7]

С помощю гимнастических упражнений можно эффективно и целенаправленно улучшат деятелност нервной, сердечнососудистой систем, ряда внутренних органов, желудочно-кишечного тракта.

Регулярно самостоятелно занимаяс гимнастикой, человек также может развит силу мышц, гибкост, улучшит подвижност в суставах, осанку, научится расслаблят мышцы.

Люди, которые самостоятелно занимаются физическими упражнениями, могут исползоват несколко видов гимнастики. Прежде всего, это утренняя гигиеничная гимнастика, о которой шла реч выше, которая помогает быстро

---

[6] . Кряж В. Самоконтроль в процессе физического воспитания // Физическая культура в школе. 2008. №8. С. 11-15.

[7] Mirakhmedov, F. T., Yunusova, D. S., & Tozhiboev, M. M. (2020). Methods of development of speed abilities of swimmers. *ISJ Theoretical & Applied Science*, *11*(91), 51-54.

«настроит» организм на будущий рабочий ден, в т.ч. и на тренировки; физкультурные паузы для восстановления умственной трудоспособности и комплексы гимнастических упражнений во второй половине дня. С их помощью можно успешно расширит физические качества человека, укрепит здорове.

Список используемых источников

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория и практика. - М.: Академия, 2009. - 528 с.
2. Баршай В.М., Курыс В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика. - М.: Феникс, 2011. - 336 с.
3. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. - М.: Тверская областная типография, 207. - 320 с.
4. Горбунов Г.Д., Гигунов Е.Г. Психология физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2009. - 256 с.
5. Еганян Р.А. Калинина А.М. Школа здоровя. Избыточная масса тела и ожирение. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 112 с.
6. Евсеев И.Ю. Физическая культура. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.

YOSH O‘SMIRLARNING JISMONIY SIFATLARINI ANIQLASH

Spataev Bahtiyar Polatbekovich- Guliston davlat pedagogika instituti stajyor-o‘qituvchisi
bahtiyarspataev333999@gmail.com

Abstrakt: Yosh o‘smirlarning jismoniy sifatlarini aniqlash ularning umumiy jismoniy rivojlanishini baholash, sportga bo‘lgan moyilligini aniqlash va kelajakdagi mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada jismoniy sifatlarni baholash usullari, yosh o‘smirlarning rivojlanish xususiyatlari, zamonaviy baholash texnologiyalari va ilmiy metodlar tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalariga asoslangan holda samarali baholash tizimi va kelajakda qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan yondashuvlar bo‘yicha takliflar beriladi..

Kalit so‘zlar: *Jismoniy sifatlar, yosh o‘smirlar, sport tibbiyoti, harakat faolligi, test sinovlari, baholash usullari.*

Kirish: Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlash, harakat faolligini oshirish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy omillaridan biridir. Ayniqsa, o‘smirlik davrida organizmning rivojlanishi juda tez kechadi va bu jarayonda jismoniy sifatlarning aniqligi va ularning to‘g‘ri baholanishi muhim rol

o‘ynaydi. Yosh o‘smirlarning jismoniy qobiliyatlarini aniqlash, ularning jismoniy faollik darajasi va rivojlanish sur’atlarini kuzatish kelajakda sport sohasiga qadam qo‘yish yoki sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga zamin yaratadi.

Jismoniy sifatlar quyidagi asosiy komponentlardan iborat: kuch, chidamlilik, tezkorlik, muvozanat, koordinatsiya va egiluvchanlik. Bu sifatlar yosh o‘smirlarning harakat faoliyatini belgilab beradi va ularni o‘lchash orqali har bir o‘quvchining jismoniy holati haqida aniq ma’lumot olish mumkin.

Mavzuning dolzarbligi: Bugungi kunda yosh avlod orasida jismoniy faollikning pasayishi, ortiqcha vazn muammosi va sog‘liq bilan bog‘liq turli muammolar sezilarli darajada ko‘paymoqda. Shu sababli, yosh o‘smirlarning jismoniy sifatlarini aniqlash va ularni muntazam baholash dolzarb masala hisoblanadi. Bu nafaqat sport bilan shug‘ullanuvchilar, balki barcha bolalarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish imkonini beradi.

Ilmiy ahamiyati: Yosh o‘smirlarning jismoniy sifatlarini baholash orqali ularning sportga bo‘lgan moyilligini aniqlash, individual rivojlanish trayektoriyalarini belgilash va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish uchun ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish mumkin. Zamonaviy baholash usullari va texnologiyalarning qo‘llanilishi ilmiy tadqiqotlarning aniq va ishonchli bo‘lishiga xizmat qiladi.

Asosiy qism

Yosh o‘smirlarning jismoniy sifatlari va ularni aniqlash usullari

Yosh o‘smirlarning jismoniy sifatlarini baholashda turli xil test sinovlari va diagnostik metodlardan foydalaniladi. Quyida asosiy jismoniy sifatlar va ularni aniqlash usullari ko‘rib chiqiladi:

1. Kuch

Mushaklar kuchini aniqlash uchun dinamometr yordamida qo‘l kuchi o‘lchanadi.

Dast tortish, og‘irlik ko‘tarish, tirsak bukish kabi mashqlar orqali umumiy mushak kuchi aniqlanadi.

2. Chidamlilik

Jismoniy chidamlilikni aniqlashda Kuper testi (12 daqiqalik yugurish) yoki harakatli mashqlar bajarish vaqti tahlil qilinadi.

Puls va nafas olish tezligi o‘zgarishlari kuzatiladi.

3. Tezkorlik

30 yoki 60 metrga yugurish sinovi orqali tezkorlik baholanadi.

Tezkor reaksiyani aniqlash uchun maxsus refleks o‘lchov testlari qo‘llaniladi.

4. Muvozanat

Tekislikda bir oyog‘ida turish yoki harakatni muvozanat bilan bajarish sinovlari orqali baholanadi.

"Flamingo testi" muvozanatni aniqlash uchun ishlatiladi.

5. Koordinatsiya

To‘p bilan turli harakatlarni bajarish, qiyin motorik harakatlar ketma-ketligini bajarish orqali baholanadi.

“T-kross” sinovi orqali umumiy koordinatsiya tekshiriladi.

6. Egiluvchanlik

Oldinga egilish testi, maxsus cho‘zilish mashqlari orqali o‘lchanadi.

Goniometr yordamida bo‘g‘imlarning harakat diapazoni tekshiriladi.

Zamonaviy texnologiyalar yordamida jismoniy sifatlarni baholash

Hozirgi kunda jismoniy sifatlarni baholash uchun turli zamonaviy usullar qo‘llanilmoqda:

Harakat sensorlari – bolalarning yugurish, sakrash va boshqa jismoniy faolliklarini kuzatish imkonini beradi.

Smart soatlar va fitnes-trekerlar – yurak urish tezligi, qadamlar soni, jismoniy faollik darajasi haqida aniq ma’lumot beradi.

Virtual reallik va interfaol testlar – o‘quvchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini onlayn formatda kuzatish imkoniyatini yaratadi.

O‘smirlarning jismoniy sifatlarini shakllantirish va yaxshilash yo‘llari

Har bir o‘smir uchun individual jismoniy mashg‘ulotlar dasturini ishlab chiqish.

Darslarga ko‘proq interfaol o‘yin va sport elementlarini kiritish.

Jismoniy mashg‘ulotlarni jamoaviy va shaxsiy tarzda olib borish.

Zamonaviy sport texnologiyalaridan foydalanish orqali natijalarni aniq baholash.

Yosh o‘smirlarning jismoniy sifatlarini aniqlash va rivojlantirishda zamonaviy metod va yondashuvlar muhim ahamiyatga ega bo‘lib, ular jismoniy faollik darajasini oshirish, aniqlikni ta’minlash va individual yondashuvni qo‘llashga yordam beradi. Hozirgi kunda jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun ilg‘or texnologiyalar va interfaol usullar keng qo‘llanilmoqda.

Sensor texnologiyalar asosida ishlab chiqilgan zamonaviy moslamalar bolalarning jismoniy ko‘rsatkichlarini avtomatik ravishda tahlil qilish imkonini beradi. Masalan, aqlli bilaguzuklar va fitnes-trekerlar yurak urish tezligi, harakat faolligi va energiya sarfini aniq kuzatib borish imkonini yaratadi. Ushbu qurilmalar sport mashg‘ulotlari davomida real vaqtda o‘quvchilarning natijalarini baholashga yordam beradi. Shuningdek, mobil ilovalar orqali o‘quvchilar individual jismoniy mashg‘ulotlar rejalarini tuzishi va ularning samaradorligini kuzatishi mumkin.

Virtual reallik (VR) texnologiyalari yordamida jismoniy tayyorgarlikni baholash va rivojlantirish bo‘yicha yangi metodlar ishlab chiqilgan. VR texnologiyalari orqali o‘quvchilar turli sport mashg‘ulotlarini sinab ko‘rishlari va o‘zlarining harakatlari natijasini aniq tahlil qilishlari mumkin. Bu nafaqat sport

mashg‘ulotlarini yanada qiziqarli qiladi, balki individual yondashuvni ham kuchaytiradi.

Kooperativ ta’lim metodlari o‘smirlarning jismoniy rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Jamoaviy o‘yinlar va musobaqalar orqali bolalar nafaqat jismoniy sifatlarini rivojlantiradilar, balki ijtimoiy ko‘nikmalarini ham oshiradilar. O‘zaro hamkorlikka asoslangan mashg‘ulotlar jismoniy tarbiyaning samaradorligini oshirish bilan birga, bolalarning motivatsiyasini ham kuchaytiradi. Masalan, jamoaviy yugurish estafetalari, futbol, basketbol kabi sport turlari orqali bolalarning harakat koordinatsiyasi va chidamliligi oshiriladi.

Interfaol test sinovlari orqali jismoniy sifatlarni aniq baholash imkoniyati yaratilgan. Masalan, maxsus dasturlar yordamida o‘quvchilar test topshiriqlarini bajarayotganda harakat tezligi, kuch, muvozanat va refleks ko‘rsatkichlari avtomatik tarzda qayd etiladi. Bunday yondashuvlar natijalarning aniqligini oshirib, individual rivojlanish trayektoriyalarini belgilash imkonini yaratadi.

Modullashtirilgan ta’lim tizimi jismoniy mashg‘ulotlarni individual xususiyatlarga qarab moslashtirishga yordam beradi. Har bir o‘quvchining yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi va salomatligi inobatga olinib, ularga mos mashqlar tanlanadi. Masalan, yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lgan o‘quvchilar uchun murakkab mashqlar tavsiya etilsa, boshlang‘ich darajadagi bolalar uchun yengil mashqlar tanlanadi.

Differensial yondashuv orqali o‘quvchilarning jismoniy qobiliyatlari individual baholanadi va ularning ehtiyojlariga mos mashg‘ulotlar ishlab chiqiladi. Bu usul har bir bolaning jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga xizmat qiladi. Masalan, chidamliligi past bo‘lgan bolalar uchun nafas olish mashqlari va yengil yugurish tavsiya etilsa, tezkorlikka ega bo‘lgan bolalar uchun tezlikni oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar qo‘llaniladi.

Integratsiyalashgan ta’lim metodlari orqali jismoniy mashg‘ulotlarni boshqa fanlar bilan bog‘lash mumkin. Masalan, matematika darsida yugurish davomida bosib o‘tilgan masofani hisoblash yoki biologiya fanida mushaklarning ishlash jarayonini o‘rganish orqali jismoniy tarbiya fanini yanada qiziqarli qilish mumkin. Bu metod o‘quvchilarning jismoniy faolligi bilan birga, fanlarga bo‘lgan qiziqishini ham oshiradi.

Muammolar va ularning yechimlari:

1. Jismoniy faollikning yetarli emasligi

Bugungi kunda yosh o‘smirlar orasida jismoniy faollik darajasi pasayib bormoqda. Kompyuter va smartfonlardan ortiqcha foydalanish, jismoniy faollikning o‘rnini virtual o‘yinlar egallashi sog‘liq muammolariga olib kelmoqda.

2. Baholash tizimining yetarli darajada takomillashmaganligi

Jismoniy sifatlarni aniqlashda hanuzgacha eskirgan metodlardan foydalanish natijasida natijalarning aniq chiqmasligi kuzatilmoqda. Zamonaviy texnologiyalarni keng joriy etish hali yetarli darajada emas.

3. Individuallashtirilgan yondashuvning yetishmovchiligi

O‘smirlarning jismoniy qobiliyatlari turlicha bo‘lishiga qaramay, ko‘pchilik maktab va sport muassasalarida hamma uchun bir xil mashg‘ulot uslubi qo‘llaniladi. Bu esa ayrim bolalar uchun samarali natija bermaydi.

4. Motivatsiya va rag‘batlantirishning sustligi

O‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishi past darajada. Jismoniy mashg‘ulotlar ko‘pchilik tomonidan majburiy fan sifatida qabul qilinadi va rag‘batlantirish mexanizmlari yo‘q.

5. Malakali mutaxassislarning kamligi

Jismoniy tarbiya bo‘yicha malakali o‘qituvchilar va murabbiylarning yetishmovchiligi muammolarni yanada chuqurlashtirmoqda. Zamonaviy pedagogik yondashuvlarni yaxshi biladigan mutaxassislar kam.

6. Zamonaviy texnologiyalarning yetarli qo‘llanilmasligi

Fitnes-trekerlar, harakat sensorlari, virtual reallik (VR) va boshqa texnologiyalar jismoniy sifatlarni aniqlashda qo‘llanilishi mumkin bo‘lsa-da, ko‘pchilik ta’lim muassasalarida bunday texnologiyalar yo‘q.

7. Jismoniy tarbiyaning ahamiyatiga oid xabardorlik darajasining pastligi

Ota-onalar va jamiyat orasida jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati yetarli darajada tushunilmaydi. Bu esa bolalarning jismoniy faolligiga ta’sir qiladi.

Yechimlar:

1. Jismoniy faollikni oshirish bo‘yicha dasturlar ishlab chiqish

Maktablarda tanaffus paytida qisqa jismoniy mashqlar (stretching, dinamik mashqlar) joriy etish. Sport o‘yinlari va jismoniy faollikka asoslangan interfaol darslarni ko‘paytirish. O‘quvchilarga jismoniy faollikni oshirish bo‘yicha individual topshiriqlar berish.

2. Zamonaviy baholash tizimlarini joriy etish

Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniq o‘lchash uchun elektron testlar va diagnostik usullarni qo‘llash. Fitnes-trekerlar, harakat sensorlari va VR texnologiyalaridan foydalangan holda natijalarni qayd etish va tahlil qilish. Interfaol platformalar orqali jismoniy faollikni kuzatish va statistik ma’lumotlar yaratish.

3. Individuallashtirilgan yondashuvni rivojlantirish

Har bir o‘quvchining jismoniy imkoniyatlariga qarab moslashtirilgan mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish. Sport bilan shug‘ullanishni xohlagan o‘quvchilar uchun maxsus mashg‘ulot dasturlarini yaratish. Kam harakat qiluvchi bolalar uchun alohida rag‘batlantiruvchi mashg‘ulotlar o‘tkazish.

4. Motivatsiya va rag‘batlantirish tizimini kuchaytirish

O‘quvchilar uchun sport musobaqalarini ko‘proq tashkil etish va g‘oliblarni mukofotlash. Gamifikatsiya (o‘yin elementlari) yondashuvini qo‘llash orqali bolalarning qiziqishini oshirish. Jismoniy mashg‘ulotlarda faol ishtirok etgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish tizimini yaratish.

5. Malakali mutaxassislarni tayyorlash

O‘qituvchilar va murabbiylar uchun zamonaviy jismoniy tarbiya metodikalariga oid seminar va treninglar tashkil etish. Sport pedagogikasi bo‘yicha oliy o‘quv yurtlarida zamonaviy dasturlarni joriy etish. O‘qituvchilar va murabbiylarni xalqaro tajribalar bilan tanishtirish.

6. Zamonaviy texnologiyalarni ta’lim jarayoniga kiritish

Maktab va sport muassasalarida fitnes-trekerlar va harakat sensorlarini joriy etish. Virtual reallik texnologiyalarini sport mashg‘ulotlariga qo‘shish. Jismoniy mashg‘ulotlar bo‘yicha mobil ilovalar ishlab chiqish va ulardan foydalanishni targ‘ib qilish.

7. Jamiyat va ota-onalar orasida xabardorlikni oshirish

Ota-onalar uchun jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati bo‘yicha seminar va vebinarlar o‘tkazish. Ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari orqali sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish. Ota-onalarni bolalarining jismoniy faolligini nazorat qilishga jalb etish va ularni sport mashg‘ulotlarida ishtirok etishga undash.

XULOSA

Yosh o‘smirlarning jismoniy sifatlarini aniqlash nafaqat ularning sportga bo‘lgan moyilligini baholash, balki sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun ham muhimdir. Ushbu jarayonda zamonaviy baholash metodlari va texnologiyalaridan foydalanish orqali aniq natijalarga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Назаров, Ш. (2020). Жисмоний тарбия методлари ва тестлар. Тошкент: Ўқитувчи.

2. Matmurotov, A. (2021). Sport pedagogikasi va psixologiyasi. Samarqand: SamDU nashriyoti.

3. WHO (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: WHO Press.

4. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.5. Абдуллаев, И. (2018). Болалар жисмоний тарбияси ва спорт машғулотлари. Тошкент: Фан ва технология.

6. Назаров, Ш. (2020). Мактабда жисмоний тарбияни ташкил этиш усуллари. Тошкент: Ўқитувчи.
7. Hasanboyev, J. (2019). Pedagogik texnologiyalar va innovatsiyalar. Toshkent: Ilm Ziyo.
8. Matmurotov, A. (2021). Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiyani rivojlantirish metodikasi. Samarqand: SamDU nashriyoti.
9. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
10. Gabbasov, R. K. (2017). Sport pedagogikasi va psixologiyasi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.

YENGIL ATLETIKA MASHG‘ULOTLARIDA YOSH SPORTCHILARNING YUGURISH TEXNIKASINI O‘RGATISH METODIKASI

Spataev Bahtiyar Polatbekovich- Guliston davlat pedagogika instituti stajyor-o‘qituvchisi
bahtiyarspataev333999@gmail.com

Abstrakt: Yengil atletika mashg‘ulotlarida yosh sportchilarning yugurish texnikasini o‘rgatish metodikasi ularning umumiy jismoniy rivojlanishi va natijadorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada yugurish texnikasining asosiy elementlari, uni shakllantirish va takomillashtirish metodlari, zamonaviy texnologiyalar hamda ilmiy tadqiqotlar natijalari tahlil qilinadi. Shuningdek, yosh sportchilar bilan mashg‘ulot o‘tkazishda qo‘llaniladigan innovatsion yondashuvlar ham ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: *Yengil atletika, yugurish texnikasi, sport metodikasi, yosh sportchilar, mashg‘ulot, zamonaviy texnologiyalar, jismoniy tayyorgarlik.*

Kirish: Yengil atletika dunyodagi eng ommabop sport turlaridan biri bo‘lib, unda yugurish asosiy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Yosh sportchilarga yugurish texnikasini to‘g‘ri o‘rgatish nafaqat ularning natijalarini yaxshilaydi, balki jarohatlanish xavfini kamaytiradi va jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bugungi kunda yugurish texnikasini mukammallashtirish uchun turli metodikalar, zamonaviy texnologiyalar va ilmiy tadqiqotlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada yosh sportchilarga yugurish texnikasini o‘rgatishning eng samarali metodlari tahlil qilinadi.

Mavzuning dolzarbligi: Sportchilar uchun yugurish texnikasini to‘g‘ri o‘rgatish nafaqat ularning natijalarini yaxshilaydi, balki jarohatlanish xavfini

kamaytiradi. Bugungi kunda raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash uchun innovatsion metod va texnologiyalardan foydalanish muhim hisoblanadi.

Ilmiy ahamiyati: Tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, to‘g‘ri yugurish texnikasi sportchining energetik samaradorligini oshirib, uning natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalar yordamida sportchilarning yugurish texnikasini chuqur tahlil qilish va individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish mumkin.

Asosiy qism

Yosh sportchilarning yugurish texnikasini o‘rgatish murakkab jarayon bo‘lib, bu jarayonda bir nechta muhim omillar hisobga olinadi. Yugurish texnikasi nafaqat sportchining natijalarini yaxshilaydi, balki jarohatlanish xavfini kamaytiradi va sport faoliyatining uzoq muddatli samaradorligini ta’minlaydi. To‘g‘ri yugurish texnikasi uch asosiy omilga bog‘liq: optimal tana holati, oyoq harakati va nafas olish tartibi. Yosh sportchilar uchun dastlabki mashg‘ulotlar yugurishning har bir bosqichini mukammal o‘zlashtirishga qaratilishi lozim. Boshlang‘ich bosqichda to‘g‘ri start olish, tanani oldinga egish va oyoqni optimal harakatlantirish bo‘yicha maxsus mashqlar bajarilishi kerak. Yugurish davomida oyoqlar yer bilan minimal aloqa qilishga intilishi lozim, bu esa harakat samaradorligini oshiradi va ortiqcha energiya sarflanishining oldini oladi. Yugurish jarayonida qo‘llarning harakati ham muhim ahamiyatga ega bo‘lib, u tananing muvozanatini saqlashga va oldinga harakatni qo‘llab-quvvatlashga yordam beradi. Yosh sportchilar bilan ishlashda nafas olish texnikasiga ham e’tibor qaratish zarur, chunki noto‘g‘ri nafas olish texnikasi charchashni tezlashtirishi va sport natijalarini pasaytirishi mumkin. Zamonaviy texnologiyalar, jumladan, video tahlil usullari va harakat sensorlaridan foydalanish orqali yugurish texnikasining to‘g‘riligini aniqlash va sportchilarning natijalarini baholash mumkin. Trening jarayonida individual yondashuv muhim bo‘lib, har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari va texnik tayyorgarligiga mos ravishda mashg‘ulot dasturlari ishlab chiqilishi kerak. Innovatsion yondashuvlar, jumladan, virtual reallik texnologiyalari va sun’iy intellekt tizimlari yordamida yugurish texnikasini yanada takomillashtirish mumkin. Mashg‘ulotlarda musobaqaviy elementlar va motivatsion usullardan foydalanish sportchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi va ularning rivojlanishini jadallashtiradi. Shuningdek, murabbiylar doimiy ravishda o‘z malakalarini oshirib borishi va zamonaviy ilmiy tadqiqotlardan xabardor bo‘lishi muhim. Yugurish texnikasini to‘g‘ri o‘rgatish orqali yosh sportchilar nafaqat musobaqalarda yuqori natijalarga erishadi, balki sport faoliyatida barqarorlik va salomatlikni saqlab qolish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Yosh sportchilar uchun yugurish texnikasini o‘rgatishning samaradorligi bir necha omillarga bog‘liq bo‘lib, ular orasida jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot

metodikasi va texnik to‘g‘rilash usullari muhim rol o‘ynaydi. Yugurish texnikasini o‘rgatishda quyidagi asosiy jihatlar e’tiborga olinadi:

1. Yugurish texnikasining asosiy elementlari

Yugurish jarayoni quyidagi bosqichlarni o‘z ichiga oladi:

Boshlang‘ich holat – yugurish oldidan sportchining holati;

Turtki fazasi – oyoqning yerdan ajralishi va oldinga harakatlanish jarayoni;

Havo fazasi – tananing erkin harakatlanish bosqichi;

Qo‘nish fazasi – oyoqning yer bilan kontaktda bo‘lishi va tana og‘irligining taqsimlanishi;

Qayta harakatlanish fazasi – keyingi turtki uchun tayyorgarlik jarayoni.

Bu elementlarning har biri maxsus mashqlar orqali mustahkamlanishi lozim.

2. Yosh sportchilar bilan mashg‘ulot o‘tkazish metodikasi

Yosh sportchilarga yugurish texnikasini o‘rgatishda quyidagi yondashuvlardan foydalanish samarali hisoblanadi:

Ko‘rsatish va takrorlash usuli – murabbiy tomonidan to‘g‘ri texnika ko‘rsatiladi va sportchilar tomonidan takroran bajariladi;

Bosqichma-bosqich o‘rgatish – yugurishning har bir elementi alohida o‘rgatiladi va so‘ngra umumlashtiriladi;

O‘z-o‘zini tahlil qilish – sportchilar o‘z harakatlarini video orqali ko‘rib, kamchiliklarini tahlil qiladi;

Sensor texnologiyalardan foydalanish – harakatlarni maxsus sensorlar orqali kuzatish va real vaqtda xatolarni to‘g‘rilash.

3. Yugurish texnikasini takomillashtirish usullari

Yosh sportchilarning yugurish texnikasini yanada yaxshilash uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

Reaktsiyani rivojlantirish mashqlari – start tezligini oshirish uchun tezkor mashqlar bajariladi;

Koordinatsiyani yaxshilash – maxsus yugurish yo‘laklarida harakatni nazorat qilish mashqlari o‘tkaziladi;

Kuch mashqlari – oyoq mushaklarini rivojlantirish uchun sprint va sakrash mashqlari bajariladi;

Nafas olish texnikasi – yugurish davomida to‘g‘ri nafas olish usullarini o‘rgatish orqali sportchining chidamliligini oshirish.

4. Zamonaviy texnologiyalar va innovatsion yondashuvlar

Hozirgi vaqtda yugurish texnikasini mukammallashtirish uchun turli zamonaviy texnologiyalar qo‘llanilmoqda:

Yuqori aniqlikdagi videotasvirlar – harakatlarni tahlil qilish va texnik kamchiliklarni aniqlash;

Harakat sensorlari va trekerlar – sportchining yugurish tezligi va texnikasini kuzatish;

Virtual reallik (VR) simulyatorlari – yugurish texnikasini interfaol tarzda o‘rganish;

Biofeedback texnologiyalari – sportchining yurak urish tezligi va mushak faolligini nazorat qilish.

Muammolar va ularning yechimlari: Yosh sportchilarning yugurish texnikasini o‘rgatish jarayonida bir qator muammolar mavjud bo‘lib, ularni hal qilish uchun innovatsion yondashuvlar va zamonaviy texnologiyalar joriy etilishi zarur.

Quyida ushbu muammolar va ularning yechimlari batafsil ko‘rib chiqiladi.

1. Yugurish texnikasiga yetarlicha e’tibor berilmasligi

Ko‘pchilik yosh sportchilar jismoniy kuch va tezlikka e’tibor qaratib, texnikaga yetarlicha ahamiyat bermaydi. Bu esa yugurish samaradorligini pasaytiradi va jarohat xavfini oshiradi.

2. Murabbiylarning zamonaviy metodikalarni bilmasligi

Ba’zi murabbiylar eski yondashuvlardan foydalanib, yangi texnologiyalar va ilmiy izlanishlardan yetarlicha xabardor emas. Bu esa mashg‘ulotlarning samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

3. Individuallashtirilgan mashg‘ulot dasturlarining yo‘qligi

Sportchilarning jismoniy imkoniyatlari va texnik salohiyati turlicha bo‘lsa-da, ko‘pincha ular uchun umumiy dasturlar qo‘llaniladi. Bu esa har bir sportchining maksimal natijaga erishishiga to‘sqinlik qiladi.

4. Jarohatlanish xavfi

No‘g‘ri yugurish texnikasi sportchilarning mushak va bo‘g‘imlariga ortiqcha yuk tushishiga olib keladi. Bunday holat sport faoliyatini davom ettirishga salbiy ta’sir qiladi.

5. Motivatsiya va qiziqishning sustligi

Yosh sportchilarning yugurish mashg‘ulotlariga bo‘lgan qiziqishini doimiy ravishda ushlab turish qiyin. Agar mashg‘ulotlar zerikarli bo‘lsa yoki natijalar sekinlik bilan sezilsa, sportchilar mashg‘ulotlardan voz kechishi mumkin.

6. Texnologik uskunalar va ilmiy tahlil vositalarining yetishmovchiligi

Ko‘pgina sport maktablarida yugurish texnikasini tahlil qilish uchun maxsus videotasvir uskunalari, harakat sensorlari yoki sun’iy intellekt tizimlari mavjud emas.

7. Mashg‘ulotlar sifati va nazoratning pastligi

Mashg‘ulotlar davomida har bir sportchining harakatlarini chuqur tahlil qilish qiyin. Murabbiylar barcha sportchilarga individual e’tibor qaratishga ulgurmasligi mumkin.

Yechimlar: *1. Yugurish texnikasiga asosiy e'tibor qaratish*

Sportchilarga yugurish texnikasining ahamiyatini tushuntirish. Maxsus texnik treninglar va qiziqarli mashg‘ulotlar tashkil etish. Video tahlil orqali harakatlarning to‘g‘riligini ko‘rsatish va o‘z-o‘zini tahlil qilishni yo‘lga qo‘yish.

2. Murabbiylarning malakasini oshirish

Murabbiylar uchun zamonaviy metodikalar va ilmiy yondashuvlar bo‘yicha seminarlar tashkil etish. Xalqaro tajribalardan foydalanish va ilg‘or sport dasturlarini o‘rganish. Onlayn kurslar va vebinarlar orqali yangi yondashuvlarni o‘rganish.

3. Individuallashtirilgan yondashuvni joriy etish

Har bir sportchi uchun alohida mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish. Sportchilarning kuchli va zaif tomonlarini baholash asosida moslashtirilgan mashg‘ulotlarni rejalashtirish. Har bir sportchi uchun shaxsiy ma'lumotlar bazasini yuritish va ularning rivojlanish jarayonini nazorat qilish.

4. Jarohatlanish xavfini kamaytirish

Yugurish texnikasini to‘g‘ri shakllantirish orqali bo‘g‘im va mushaklarga ortiqcha bosim tushishini oldini olish. Mashg‘ulot oldidan sifatli isinish va cho‘zilish mashqlarini o‘tkazish. Mashg‘ulot jarayonida ortiqcha yuklama tushishining oldini olish uchun individual yuklama nazoratini yo‘lga qo‘yish.

5. Motivatsiyani oshirish va qiziqarli metodlarni qo‘llash

Gamifikatsiya elementlarini (ball to‘plash, musobaqalar, reytinglar) joriy etish.

Yosh sportchilar uchun raqobat muhitini yaratish va ularni mukofotlash tizimini yo‘lga qo‘yish. Mashg‘ulotlarni interfaol va ijodiy tarzda o‘tkazish.

6. Texnologiyalardan samarali foydalanish

Yugurish texnikasini tahlil qilish uchun videotasvir va yuqori aniqlikdagi kameralar qo‘llash. Harakat sensorlari va fitnes-trekerlar yordamida sportchilar natijalarini kuzatish.Sun'iy intellekt tizimlaridan foydalanib, yugurish texnikasini avtomatik ravishda tahlil qilish. Yugurish jarayonida real vaqt rejimida nazorat va tahlil qilish texnologiyalarini joriy etish. Sportchilar uchun doimiy feedback tizimini yaratish va ularning o‘z ustida ishlashiga yordam berish.

XULOSA. Yosh sportchilarning yugurish texnikasini o‘rgatish jarayoni to‘g‘ri metodika va zamonaviy yondashuvlarni talab qiladi. Murabbiylar tomonidan ilmiy asoslangan metodlardan foydalanish orqali sportchilarning natijalarini yaxshilash va ularning sog‘lom rivojlanishini ta'minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Anderson, O. (2017). Running Science. Human Kinetics.

2. Bosch, F. (2019). Strength Training and Coordination: An Integrative Approach. Lotus Publishing.

3. Williams, K. (2021). Biomechanics of Sprinting and Hurdling. Track & Field News.
4. Preece, S. (2020). Analyzing Running Gait: Methods and Applications. Routledge.
5. Smith, J. (2022). Advanced Coaching Techniques for Sprinting. Springer.

ORGANIZATION OF MINI FOOTBALL CLASSES FOR REQUIREMENTS

Razzoqov Tursunboy Shamshod o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi

e-mail: razzoqovtursunboy@gmail.com

Keywords: Mini-football, dribbling, structural, strategic

Annotation.Since we recognize the importance of physical activity in students' lives, mini-football lessons serve as an engaging and effective way to develop fitness, teamwork, and skills. Organizing mini-football lessons creates a dynamic opportunity to improve students' physical abilities, develop social connections, and instill sports skills.

Keywords: Mini-football, dribbling, structural, strategic

This article explores the benefits of mini-football and provides insight into how to organize lessons that meet students' specific needs.

Benefits of mini-football for students

Physical fitness:

Mini-football, with its rapid nature, makes a great contribution to cardiovascular health, agility, and general physical fitness. The sport includes a combination of running, sprinting, and coordination, which promotes a comprehensive training experience.

Teamwork and collaboration:

Football, by its nature, is a team sport, emphasizing the importance of cooperation and communication. Mini-football lessons provide students with the opportunity to work together, which develops a sense of solidarity and teamwork outside the field.

Developing engine skills:

Dribbling, passing, shooting, and defending contribute to the development of fine and rough motor skills. These skills are necessary not only for sports, but also have a positive impact on academic and daily activities.

Discipline and strategy:

Football requires strategic thinking and disciplined play. Students learn to follow the rules when participating in the game, respect opponents, and think strategically.

Social connection:
Mini-football lessons create a social space where students can build friendships, develop interpersonal relationships, and experience the joy of shared achievements. Friendship formed on the field often spreads to other aspects of school life.
Organization of mini-football lessons
Qualified trainers:
Make sure that the coaches or instructors have the necessary qualifications and experience in football coaching. A knowledgeable coach can provide guidance on techniques and strategies and create a positive learning environment.
Age-appropriate equipment:
Invest in age-appropriate soccer equipment, including smaller balls and appropriate size goalposts. This ensures that students can freely engage in sports while reducing the risk of injuries.
Structural curriculum:
Develop a curriculum that gradually introduces basic football skills. Start with basic skills like dribbling and passing before moving on to more complex aspects of the game. Make sure the lessons are engaging and align with the students' skill levels.
Security measures:
Implement safety measures, including warm-up exercises, demonstrate proper technique, and observe safety rules during the game. Teach teachers and students about the importance of following safety protocols.
Inclusive environment:
Create an inclusive environment that encourages students at all skill levels to participate. Celebrate movement and improvement by creating a positive atmosphere that encourages love for sports.

Conclusion.Organizing mini-football lessons for students is a powerful tool for developing physical activity, teamwork, and skills. By providing qualified coaching, age-appropriate equipment, and a structured curriculum, schools can create an environment that not only develops athletic abilities but also instills values that extend beyond the football field. Through mini-football, we have the opportunity to instill a lifelong love for physical activity and teamwork among students, laying the foundation for a healthy and connected future.
Health is a person's greatest wealth. Undoubtedly, good health is the main condition for the implementation of a person's biological and social functions. This is the basis of a person's self-awareness[1].

LIST OF LITERATURE AND SOURCES

1.Bolbekov E.A (2024). TALABALARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZI MAZMUNINI KREATIV YONDASHUVLAR ASOSIDA

TAKOMILLASHTIRISH. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, *39*(1), 206-211.

2.N.X.Soatov, F.F.Nadjimov.MAKTABDA JISMONIY TARBIYA. TOSHKENT – 2015.

3. Leibo, W., Lisenchuk, G., Stasiuk, I., Marzec, A., Zhigadlo, G., Leleka, V., ... & Slavitiak, O. (2021). Raqobat davridagi mini-futbol bo‘yicha yuqori malakali o‘yinchilarni tayyorlash jarayonining tuzilishi. Sport Mont, 19.

SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA INNOVATSION TEXNOLOGYALARDAN FOYDALANISH METODIKASI

Narzullayeva Kamola Komiljon qizi - GDPI Tabiiy fanlar fakulteti Jismoniy madaniyat XQS yo‘nalishi 35-22 guruh talabasi
narzullayevakamola7@gmail.com

Kalit so‘zlar: Jismoniy tayyorgarlik, texnika – taktika, samarali tiklanish, sport psixologlari.

Ключевые слова: Физическая подготовка, техника - тактика, эффективное восстановление, спортивные психологи.

Key words: Physical training, technique - tactics, effective recovery, sports psychologists.

Kirish. Tarix va an’analarga chuqur ildiz otgan kurash o‘ziga xos kuch, texnika, chaqqonlik va aqliy mustahkamlikni talab qiladi. Sportda mukammallikka intilish rivojlanib borgani sari, yuqori malakali sportchilarni yetishtirishda qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar metodologiyasi ham rivojlanishi kerak. Bugungi raqobat sharoitida innovatsion yondashuvlar sportchilarning to‘liq salohiyatini ochish va egri chiziqdan oldinda bo‘lishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu maqola kurashning kelajagini shakllantirish va kuchli sportchilarni yetishtirishda innovatsion texnologiyalarni qo‘llash usullarining transformativ ta’sirini o‘rganadi. Ilg‘or video tahlil dasturidan foydalanish murabbiylar va sportchilarga o‘yinlarni tahlil qilish, kuchli va zaif tomonlarini aniqlash va texnikani aniqlik bilan takomillashtirish imkonini beradi. Haqiqiy vaqtda fikr-mulohaza va ishlashni kuzatish orqali texnologiya o‘quv jarayonini yaxshilaydi va ko‘nikmalarni rivojlantirishni tezlashtiradi. Virtual haqiqat simulyatsiyalari sportchilarga qulay shart-sharoit yaratish va yaratilgan vaziyatlardan raqiblarga qarshi mashq qilish imkoniyatini beradi. Ushbu innovatsion yondashuv sportchilarga an’anaviy mashg‘ulot vaqtini dinamik virtual senariylar bilan to‘ldirib, boshqariladigan

sharoitda o‘zlarining strategiyalari, reaktsiyalari va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini takomillashtirish imkonini beradi.

Maqsad va vazifalar. Mashg‘ulotlarni tahlil vositalari harakat mexanikasi, kuch ishlab chiqarish va jarohatlarning oldini olish strategiyalari haqida tushuncha beradi. Mashg‘ulotlar davomida biomexanik parametrlarni baholash orqali murabbiylar texnikani optimallashtirishi, quvvat ishlab chiqarishni maksimal darajada oshirishi va ortiqcha foydalanish jarohatlari xavfini kamaytirishi mumkin, shu bilan sportchilarning sportdagi samaradorligi va uzoq umr ko‘rishini oshiradi. Sport fanlari mutaxassislari tomonidan ishlab chiqilgan moslashtirilgan kuch va konditsioner dasturlari sportchilarning jismoniy xususiyatlarini, jumladan, jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarligida jismoniy sifatlar va moslashuvchanlikni optimallashtiradi. Murabbiylar dalillarga asoslangan o‘qitish metodologiyasini qo‘llash orqali sportchilarning sport ko‘rsatkichlarini oshirishi mumkin, shu bilan birga ortiqcha mashg‘ulotlar va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Innovatsion texnologiyalarni qo‘llash orqali sportchilarni sportchilarni yuqori natijalarga erishishi yuqori bo‘lishini taminlaydi bundan tashqari oziqlanish sportchilarning ishlashi, tiklanishi va umumiy farovonligida muhim rol o‘ynaydi. Sport ovqatlanish bo‘yicha mutaxassislar sportchilar bilan eng yaxshi mashg‘ulotlarga moslashish, vaznni boshqarish va barqaror energiya darajasini qo‘llab quvvatlovchi shaxsiylashtirilgan ovqatlanish rejalarini ishlab chiqish uchun ishlaydi, bu sportchilarning rivojlanganlik darajasini aniqlashda turli innovatsion texnologiyalarni qo‘llash usullarida eng yaxshi tarzda raqobatlashishini ta’minlaydi. Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Innovatsion texnologiyalarni qo‘llashni samarali qo‘llash strategiyalarini amalga oshirish sportchilar uchun eng yuqori ko‘rsatkichni saqlab qolish va qizg‘in mashg‘ulotlar va raqobat oqibatlarini yumshatish uchun juda muhimdir. Innovatsion texnologiyalarni qo‘llash usullarining oshirish va optimallashtir natijasida, sportchilarni xató va kamchiligini kamaytiradi va sportchilarning keyingi mashg‘ulotlar va o‘yinlarga tayyorligini oshiradi. Ehtiyotkorlik amaliyotlari va aqliy mahorat mashqlarini sportchilarning rejimiga kiritish aqliy barqarorlikni, diqqatni jamlashni va hissiy tartibga solishni rivojlantiradi. Sportchilar maqsadlarni belgilash va stressni boshqarish kabi usullar sportchilarga raqobat bosimini engish, muvaffaqiyatsizliklarni engish va eng muhim paytda eng yaxshi natijani ko‘rsatishga imkon beradi. Sport psixologlari sportchilarga psixologik ko‘nikmalarni rivojlantirish, ishlash tashvishlarini boshqarish va o‘ziga ishonchni mustahkamlashda bebaho yordam beradi. Individual maslahatlar, jismoniy tayyorgarligini va texnika hamda taktika tomondan yuksalishi, xulq-atvorli aralashuvlar va aqliy mashq qilish usullari orqali sportchilar

g‘olibona fikrlashni rivojlantiradilar va sport bellashuvlarida o‘zlarining to‘liq imkoniyatlarini ochadilar.

Xulosa. Malakali sportchilarni tayyorlash tizimidagi innovatsion yondashuvlar sportda inqilob qilmoqda, erishish mumkin bo‘lgan narsalar chegarasini kengaytirmoqda va musoboqalardagi mukammallikni qayta belgilamoqda. Murabbiylar va sportchilar innovatsion texnologiyalarni qo‘llash orqali, sportdagi barcha jihatlarini o‘zlashtirish va aqliy chidamlilikni tarbiyalash orqali sportdagi ko‘rsatkichlarni oshirish va sportdagi kelajagini shakllantirmoqda. Sportda rivojlanish davom etar ekan, innovatsion texnologiyalarni qo‘llash orqali eng yuqori saviyada raqobatlasha oladigan va sport olamida abadiy meros qoldirishga qodir bo‘lgan sportchilarni yetishtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar va manbalar ro‘yxati.

1.G‘oziyev N.R., To‘ychiyev T.S. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma, 2023 yil

2.G‘ofurov A.U. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. 2016 yil.

3. N.A. Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. 2017 yil.

4. N.A.Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 2015 yil.

STUDYING THE PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF THE NATIONAL SPORT FOR THE STRONG FUTURE

Ochilov Maxsud Nurali o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: ochilovmaxsud@gmail.com

Introduction. Wrestling, deeply ingrained in the cultures of the world, is one of the oldest and most respected sports of humanity. Wrestling, with its rich history spanning millennia, has crossed borders, languages, and generations, captivating audiences with its track and field, strategic courage, and enduring traditions. At a time when states strive to preserve and promote their unique sporting heritage, the development of wrestling manifests itself as a basis for promoting national pride, social activity, and high qualities in sports. This article examines the prospects of the national sport of kurash, explores its potential for growth, innovation, and global popularity in the modern era.

Keywords: Cultural, technology, global collaboration, inclusive.

Goals and objectives. Cultural revival In many countries, kurash has deep cultural significance and serves as a symbol of strength, tradition, and identity. As societies rediscovered their heritage, interest in traditional methods and techniques of struggle grew even more. National initiatives aimed at preserving and promoting local wrestling are strengthening cultural revival and attracting enthusiasts of all ages and genders to the world of wrestling.

Research methods and organization. Youth Development Programs Recognizing the importance of wrestling in fostering discipline, endurance, and teamwork, governments and sports organizations are investing in youth development programs. These initiatives provide ambitious athletes with access to training equipment, coaching experience, and competitive opportunities, nurturing talents from the grassroots to elite levels. Countries are nurturing wrestlers who are ready to succeed in the national and international arenas by attracting young people to sports from a young age.

Research findings and discussion. The integration of technology into wrestling training and competitions is revolutionizing sports, improving performance and spectator experience. From video analysis tools for improving technique to virtual reality simulations for tactical training, achievements in sports technology are reshaping wrestlers' training, competition, and strategy. National Kurash federations can master innovations, stay at the forefront of sports development, and attract new generations of athletes and fans who are well versed in technology.

Global cooperation and exchange International cooperation and exchange programs promote intercultural education, skills exchange, and friendly competition among peoples. Participation in regional and international Kurash tournaments serves to strengthen friendship, sportsmanship, and mutual respect between representatives of different nationalities. By participating in global wrestling networks, national federations expand their worldview, raise standards, and contribute to the rise and prestige of sport on a global scale.

Efforts to make wrestling more accessible and inclusive are expanding participation opportunities for individuals of all ages, genders, and abilities. Inclusive policies, adapted equipment, and adapted curricula ensure that wrestling remains a sport for everyone, regardless of their physical characteristics or socio-economic background. By embracing diversity and promoting equality, national wrestling bodies create a favorable environment that allows all individuals to increase their enthusiasm for sports.

Global collaboration and exchange:

International cooperation and exchange programs promote intercultural education, skills exchange, and friendly competition among peoples. Participation in regional

and international Kurash tournaments serves to strengthen friendship, sportsmanship, and mutual respect between representatives of different nationalities. By participating in global wrestling networks, national federations expand their worldview, raise standards, and contribute to the rise and prestige of sport on a global scale.

Efforts to make wrestling more accessible and inclusive are expanding participation opportunities for individuals of all ages, genders, and abilities. Inclusive policies, adapted equipment, and adapted curricula ensure that wrestling remains a sport for everyone, regardless of their physical characteristics or socio-economic background. By embracing diversity and promoting equality, national wrestling bodies create a favorable environment that allows all individuals to increase their enthusiasm for sports.

Summary. The future of national wrestling is rich in promises secured by cultural heritage, youth engagement, technological innovation, global partnership, and commitment to accessibility and inclusivity. As countries continue to invest in the development of kurash at the local, national, and international levels, the coverage and impact of kurash will continue to grow. A steadfast struggle for excellence, harmony, and progress will flourish in the 21st century, inspiring future generations and leaving an indelible mark on the world of sports.

List of literature and sources.

1.G‘oziyev N.R., To‘ychiyev T.S. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma, 2023 yil

2.G‘ofurov A.U. Yosh kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. 2016 yil.

3. N.A. Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. 2017 yil.

4. N.A.Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 2015 yil.

STAGES OF TRAINING GYMNASTS, A COMPREHENSIVE MANUAL FOR THE DEVELOPMENT OF ELITE ATHLETES

Nodirqulova Malika Ilhom qizi - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: malika_nodirqulova@gmail

Anotoration. Gymnastics is a demanding sport that requires the combination of strength, flexibility, coordination, and mental attention. The development of elite gymnasts involves a structured learning approach that goes through different stages, each designed to be based on the previous one. This article shows the main stages of

gymnast training, from the main stages to elite competitions, highlighting important areas of focus and goals at each stage.

At this stage, the main attention is paid to familiarizing young children with the basic forms of movement and physical activity.

Keywords: Gymnastics, balance, technique

Introduction. To strengthen the love for gymnastics, attention is paid to fun and entertainment.Basic skills such as running, jumping, rolling, and maintaining balance are taught through game training. These skills will form the basis for more complex gymnastic movements.

Activities that enhance coordination, balance, and spatial awareness are crucial. Simple exercises and games help develop these basic tool skills.Children begin to learn basic gymnastics skills on various equipment, including floor exercises, beams, bars, and supports. Emphasis is placed on correct technique and form.

Introduction to basic strength and fitness exercises to prepare the body for more advanced skills. This includes stretching routines and body weight training.

Encourage positive attitudes and build self-confidence through successful skills acquisition and supportive coaching.

Gymnasts focus on improving basic skills and learning more complex movements. The main focus is on improving form and technique.

Increasing attention to strength and conditioning exercises to improve overall physical fitness. This includes nuclear strengthening exercises, plummetry exercises, and resistance exercises.Introduce the development of rules for competitions. Gymnasts learn to combine skills in sequence and perform them accurately and confidently.

Gymnasts begin to learn advanced skills and combinations.

Gymnasts hone their high-level skills and develop unique routines that demonstrate their strengths. Constant practice and professional mentorship are very important.

Complex conditioning programs are adapted to the individual needs of the gymnast and are aimed at maximizing strength, strength, flexibility, and endurance. Intensive preparations are underway for high-level competitions, including events at the republican and international levels. Pay attention to consistency, execution, and mental stability.

Constant attention to injury prevention through proper equipment, air conditioning, and recovery strategies. Timely and effective management of injuries is extremely important for career longevity.

Develop a training regimen that balances intensity with recovery to avoid tension and overtraining. Emphasize the importance of rest and recovery.

Planning transitions, transitioning to a high level of competition or preparing for life after gymnastics. This includes education, career planning, and maintaining physical fitness.

Conclusion. The training of gymnasts is a progressive and multifaceted process, developing at different stages. Each stage, based on the previous one, focuses on the development of skills, physical training, and mental preparation. By adhering to a structured training approach and providing appropriate support at each stage, coaches can nurture well-rounded, elite gymnasts who can achieve excellence in their sports. The path from early childhood to elite competitions is difficult, but very useful, developing not only sports courage, but also personal growth and endurance.

The acute need for the development of a healthy lifestyle culture among students requires taking into account the existing theoretical approaches in higher educational institutions, the development of pedagogical tools and innovative educational opportunities, the attitude of young people to the processes of maintaining and improving their health, their health, interest, and activity.

List of literature and sources.

1.Bolbekov E.A. (2024). Talabalarning sog‘lom turmush tarzi mazmunini kreativ yondashuvlar asosida takomillashtirish. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, *39*(1), 206-211.

2.EshtayevA.K. Gimnastika.O‘quv uslubiy qo‘llanma.T- 2015. 124 bet

3.Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi 13-fevral 2019.42 bet.

4.Morgunova I.I. Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma – Tashkent, Ilm-ziyo - 2011 y

KURASH MUKKAMMALLIGINI QAYTA BELGILASH YUQORI MALAKALI KURASHCHILARNI TAYYORLASH

Irisqulova Layloxon Baxtiyor qizi - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: layloxonirisqulova@gmail.com

Anotoratsiya.Tarix va an’analarga chuqur ildiz otgan kurash o‘ziga xos kuch, texnika, chaqqonlik va aqliy mustahkamlikni talab qiladi. Sportda mukammallikka intilish rivojlanib borgani sari, yuqori malakali kurashchilarni yetishtirishda qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar metodologiyasi ham rivojlanishi kerak. Bugungi raqobat sharoitida innovatsion yondashuvlar sportchilarning to‘liq salohiyatini ochish va egri chiziqdan oldinda bo‘lishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Kalit so‘zlar: Biomexanik, oziqlanish, samarali tiklanish, sport psixologlari.

Kirish. Ushbu maqola kurashning kelajagini shakllantirish va elita sportchilarni etishtirishda innovatsion o‘qitish usullarining transformativ ta’sirini o‘rganadi.Ilg‘or video tahlil dasturidan foydalanish murabbiylar va sportchilarga o‘yinlarni tahlil qilish, kuchli va zaif tomonlarini aniqlash va texnikani aniqlik bilan takomillashtirish imkonini beradi. Haqiqiy vaqtda fikr-mulohaza va ishlashni kuzatish orqali texnologiya o‘quv jarayonini yaxshilaydi va ko‘nikmalarni rivojlantirishni tezlashtiradi.Virtual haqiqat simulyatsiyalari kurashchilarga immersiv muhitda virtual raqiblarga qarshi mashq qilish imkoniyatini beradi. Ushbu innovatsion yondashuv sportchilarga an'anaviy mat vaqtini dinamik virtual stsenariylar bilan to‘ldirib, boshqariladigan sharoitda o‘zlarining strategiyalari, reaktsiyalari va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini takomillashtirish imkonini beradi.

Maqsad va vazifalar. Biomexanik tahlil vositalari harakat mexanikasi, kuch ishlab chiqarish va jarohatlarning oldini olish strategiyalari haqida tushuncha beradi. Mashg‘ulotlar davomida biomexanik parametrlarni baholash orqali murabbiylar texnikani optimallashtirishi, quvvat ishlab chiqarishni maksimal darajada oshirishi va ortiqcha foydalanish jarohatlari xavfini kamaytirishi mumkin, shu bilan sportchilarning sportdagi samaradorligi va uzoq umr ko‘rishini oshiradi.
Sport fanlari mutaxassislari tomonidan ishlab chiqilgan moslashtirilgan kuch va konditsioner dasturlari kurashchilarning jismoniy xususiyatlarini, jumladan, kuch, kuch, chidamlilik va moslashuvchanlikni optimallashtiradi. Murabbiylar dalillarga asoslangan o‘qitish metodologiyasini qo‘llash orqali sportchilarning sport ko‘rsatkichlarini oshirishi mumkin, shu bilan birga ortiqcha mashg‘ulotlar va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Oziqlanish kurashchilarning ishlashi, tiklanishi va umumiy farovonligida muhim rol o‘ynaydi. Sport ovqatlanish bo‘yicha mutaxassislar sportchilar bilan eng yaxshi mashg‘ulotlarga moslashish, vaznni boshqarish va barqaror energiya darajasini qo‘llab-quvvatlovchi shaxsiylashtirilgan ovqatlanish rejalarini ishlab chiqish uchun ishlaydi, bu kurashchilarning gilamchada eng yaxshi tarzda raqobatlashishini ta’minlaydi.

Tadqiqot natijalari va ularni muhokama qilish. Samarali tiklanish strategiyalarini amalga oshirish kurashchilar uchun eng yuqori ko‘rsatkichni saqlab qolish va qizg‘in mashg‘ulotlar va raqobat oqibatlarini yumshatish uchun juda muhimdir. Kriyoterapiya, siqish terapiyasi va massaj terapiyasi kabi usullar tiklanishni optimallashtiradi, mushaklarning og‘rig‘ini kamaytiradi va sportchilarning keyingi mashg‘ulotlar va o‘yinlarga tayyorligini oshiradi. Ehtiyotkorlik amaliyotlari va aqliy mahorat mashqlarini kurashchilarning rejimiga kiritish aqliy barqarorlikni, diqqatni jamlashni va hissiy tartibga solishni rivojlantiradi. Vizualizatsiya, maqsadlarni belgilash va stressni boshqarish kabi

usullar sportchilarga raqobat bosimini engish, muvaffaqiyatsizliklarni engish va eng muhim paytda eng yaxshi natijani ko‘rsatishga imkon beradi.
Sport psixologlari kurashchilarga psixologik ko‘nikmalarni rivojlantirish, ishlash tashvishlarini boshqarish va o‘ziga ishonchni mustahkamlashda bebaho yordam beradi. Individual maslahatlar, kognitiv-xulq-atvorli aralashuvlar va aqliy mashq qilish usullari orqali sportchilar g‘olibona fikrlashni rivojlantiradilar va gilamchada o‘zlarining to‘liq imkoniyatlarini ochadilar.

Xulosa. Yuqori malakali kurashchilarni tayyorlash tizimidagi innovatsion yondashuvlar sportda inqilob qilmoqda, erishish mumkin bo‘lgan narsalar chegarasini kengaytirmoqda va gilamdagi mukammallikni qayta belgilamoqda. Murabbiylar va sportchilar texnologiyani qo‘llash, sport fanini o‘zlashtirish va aqliy chidamlilikni tarbiyalash orqali kurash bo‘yicha ko‘rsatkichlarni oshirish va sport kelajagini shakllantirmoqda. Kurash rivojlanishda davom etar ekan, innovatsiyalarni qabul qilish eng yuqori saviyada raqobatlasha oladigan va sport olamida abadiy meros qoldirishga qodir elita sportchilarni yetishtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR VA MANBALAR RO‘YXATI.

1.G‘oziyev N.R., To‘ychiyev T.S. Kurash turlari va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma, 2023 yil
2.G‘ofurov A.U. Yosh kurashchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O‘quv qo‘llanma. 2016 yil.
3. N.A. Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. 2017 yil.
4. N.A.Tastanov. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik. 2015 yil.

JISMONIY SIFATNI TARBIYALOVCHI MILLIY HARAKATLI O‘YINLAR TASNIFI VA ULARNI O‘RGATISH YO‘LLARI

Aslonova Sabina Akmal qizi - Navoiy Davlat Universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti Sport faoliyati(Kurash)yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya:Jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi milliy harakatli o‘yinlar, inson organizmining jismoniy rivojlanishini va sog‘lom hayotni targ‘ib etishni maqsad qilgan o‘yinlar turidir. Ushbu o‘yinlar an’anaviy va milliy sport turlarini o‘z ichiga oladi, ular odatda jismoniy kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Milliy harakatli o‘yinlarni o‘rgatish usullari o‘quvchilarning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Bunday o‘yinlarning tasnifi, o‘yinlarning turi, usullari, metodlari va ularning o‘rgatish jarayoni orqali yoritiladi. Ular, shuningdek, milliy madaniyatni saqlash va yosh avlodga xalq an’analarini yetkazishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: Milliy harakatli o‘yinlar, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, tezlik va chidamlilik, muvozanat, tarbiya, pedagogik texnologiyalar, metodik usullar, milliy madaniyat, o‘rgatish yo‘llari.

Аннотатция: Националные подвижные игры, воспитывающие физические качества, являются видом игр, направленных на развитие физического состояния человеческого организма и пропаганду здорового образа жизни. Эти игры включают в себя традиционные и националные виды спорта, обычно требуют физической силы, выносливости, скорости, адаптивности и других физических качеств. Методы обучения националным подвижным играм помогают улучшит физическое и психологическое состаяние учеников. В данной работе рассматриваются классификация таких игр, их виды, методы, а также процесс их обучения.Кроме того, эти игры играют важную рол в сохранении националной культуры и передаче народных традиций молодому поколению.

Ключевые слова: Националные подвижные игры, физические качества, физическое воспитание, скорост и выносливост, равновесие, воспитание, педагогические технологии, методические приемы, националная культура, методыю.

Annotation: National active games that develop physical qualities are a type of games aimed at enhancing the physical development of the human body and promoting a healthy lifestyle. These games include traditional and national sports , usually requiring physical strength, endurance, speed, flexibility, and other physical attributes. Teaching methods for national active games help improve students physical and mental well-being. This study discusses the classification of such games, their types, methods, and the process of teaching them. Moreover, these games play an essential role in preserving national culture and passing down folk traditions to the younger generation.

Keywords: National active games, physical qualities, endurance, speed, strength, balance, education, pedagogical technologies, educational technologies, physical education, national culture, teaching methods, upbringing, methodological techniques.

Hozirgi vaqtda O‘zbekiston pedagogika jamiyati tarbiyaning noodatiy bo‘lgan shakl va usullarini izlab topish, o‘sib borayotgan avlodda mustahkam umuminsoniy

ishonch, qarashni shakllantirish; shaxsda milliy madaniyat va qadriyatlarni hurmat qilish, avaylab asrash tuyg‘ularini oshirishga diqqatni qaratmog‘imiz lozim.

Shu fikrlarga asoslanib, o‘sib borayotgan avlodning tarbiya tizimida xalq pedagogikasi tajribalari, jumladan, milliy harakatli o‘yinlar yoshlarning harakteri va ongini boshqaruvchi vosita, asosiy kuch deb hisoblash mumkin.

Bunda kattalar bolalarga nisbatan talabchanlikni oshirib, bolani mustaqil ravishda harakat qilishga o‘rgatishlari lozim. Shunga o‘xshash tadbirlar bolada mustaqillik va mustaqil faoliyatni tashkil qilish uquvini shakllantiradi. Maktabgacha yoshdagi bola asta-sekin kattalarning hayoti va faoliyati dunyosiga kirib boradi, oldin hamkorlikdagi faoliyatda namoyon bo‘lgan ijobiy his-tuyg‘ular, shijoat va dadillik sari yetaklovchi ruhiy kechinmalar namuna darajasidagi kattalarning ruhiy olamiga ko‘tariladi.

Milliy harakatli o‘yinlar bola mustaqil faoliyatning yorqin namunasi bo‘la oladi, bu jihatdan o‘yinlarning mazmuni orqali u kattalarning hayoti bilan yaqindan tanishadi. O‘yinda ana shu o‘yin sharoiti va predmetli harakatlarning o‘zaro munosabatida asosiy e’tibor predmetlar bilan ko‘pincha harakatlar qilishga qaratilishini, bunda predmetli o‘yinlar masalan: tosh bilan, chopon, do‘ppi bilan va hokazolar bola harakati uchun yetakchi faoliyat vazifasini o‘tashini ham aytish kerak bo‘ladi.

Ammo bola o‘yinlarda qandaydir vazifani bajara oladi, buni ham etibordan soqit qilmaslik kerak. Masalan, biror redmetni bir obyektdan ikkinchisiga yetkazishga belgilangan o‘yinlarda shunday holat ro‘y berishi mumkin. Milliy harakatli o‘yinlardan foydalanish jarayonida boshlang‘ich maktab o‘quvchilarining quyidagi o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish kerak:

1.Bolaning kattalar faoliyati, ularning predmetlarga munosabati va o‘zaro muomalasiga, munosabatiga qiziqishi.

2. Bolalar xalq harakatli o‘yinlari atrofdagi voqealiklarning eng tashqi ifodali, jo‘shqin his-tuyg‘uli jihatlarini aks ettirishini.

3. Milliy harakatli o‘yinlarda bolaning kattalar bilan bir xil sharoitda, yagona zaminda yashayotganini his etgan holda o‘z istagini amaliyotga tadbiq qila olishi.

Bizga ma’lumki, o‘quvchilarning bir guruhi o‘rganish materiallarini tez, ikkinchi guruh nisbatan kechroq, uchinchi guruh esa ancha kech o‘zlashtirib oladilar. Undan tashqari, o‘rganish materiallarini o‘zlashtirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik katta ahamiyatga ega.

Bolaning jismoniy tayyorgarligiga iqtisodi sharoitlar: turar joyi, oilaning moddiy ahvoli, bolalar soni, ota-onaning bilimi, dunyoqarashi va ularning ish joyi, unvoni hamda boshqalar ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Olib borilgan kuzatishlar to‘plangan ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi, ularning dunyoqarashi, nutqi, mashg‘ulotlar jarayonidagi faolligi yuqorida bayon qilingan omillar bilan chambarchas bog‘liq.

Bolaning o‘sishi va rivojlanishi bilan o‘yinlarning mazmuni ham o‘zgarib boradi: o‘yin faoliyati dastlabki bosqichlarda oddiy harakterda bo‘lsa, keyinchaliku boyib boradi. P.F.Lesgaft o‘zining jismoniy mashqlar tizimida o‘yinlarni jismoniy tarbiya vositasi sifatida ifodalaydi. U o‘yin yordamida bolaning hayotga tayyorlanishiga e’tibor qaratadi.

Uning harakatli o‘yinlarning o‘tkazish uchun qoygan talablari bugungi kungacha o‘z qimatini yo‘qotgani yo‘q. Masalan, u har bir o‘yin oldiga aniq maqsadlar qoyishi, o‘tkazilayotgan o‘yin qatnashuvchilarning kuch va qobiliyatlariga mos kelishi, o‘yin shug‘ullanuvchiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi lozimligi, ularni tizimli tarzda hamda muntazam o‘tkazish, o‘quvchilarning faolligi, mustaqilligini oshirishga harakat qilish zarurligini uqtirgan edi.

O‘yinlardagi bunday izchilik bolaning bilim saviyasi, turmush tajribasi kengayishi, katta yoshdagi odamlar turmushiga chuqurroq kirib borishi bilan bog‘liqdir. Darhaqiqat, o‘yinlarning oddiydan murakkabga tomon o‘sishi turmushning tobora yangi qirralarini aks ettirish bilan cheklanib qolmay, muayyan o‘yinning o‘ziga xos boshqa ko‘rinishlari bilan boyishi sababli amalga oshadi.

Milliy harakatli o‘yinlarni harakat sifatlarini tarbiyalashga yo‘naltirish bo‘yicha tanlash yoshni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Kichik yoshdagi o‘quvchilarda epchillik, tezkorlik, harakat aniqligi va koordinatsiyalari yuzaga kelishi xarakterlidir.

Tadqiqot guruhi mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy tarbiya dasturi bo‘yicha beriladigan mashqlar qisqartirilib dars tarkibiga jismoniy sifatlarni tarbiyalovchi mashqlar va milliy o‘yinlar majmuasi kiritildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonuni-Toshkent, 2015yil, 4sentabr.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning Xavfsizlik kengashining kengaytirilgan tarkibidagi majlisidagi “Qurolli Kuchlarimiz –

mamlakatimiz barqarorligi va taraqqiyotining mustahkam kafolatidir” nomli nutqi. 2018yil, 10yanvar.

3. Sh.M.Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.-T:O‘zbekiston , 2016-56b.

4.Sh.M.Mirziyoyev. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent, “O‘zbekiston”, 2017yil.

5.Sh.M.Mirziyoyev.Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash-yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. Toshkent, “O‘zbekiston”, 2017yil.

6. Sh.M.Mirziyoyev.Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Toshkent, “O‘zbekiston”, 2017yil.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDAGI FUNKSIONAL TAYYORGARLIK

Normamatov Raxmiddin Chori o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: normamatovraxim1@gmail.com

Anotoratsiya. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mavjud ilmiy va ilmiy-uslubiy nashriy ishlarda, yakuniy maqsadi eng yuqori sport natijasiga erishish bo‘lgan sport trenirovkasi, aynan organizmini funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilganligini ko‘rish mumkin [1,2]. Funksional tayyorgarlikning yuqori darajasi – sport mahoratini o‘sishi uchun asos, yuqori maxsus jismoniy ishchanlik qobiliyati, organizmni musobaqa va trenirovka yuklamalariga samarali moslashishga potensial qobiliyati uchun shart-sharoit hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: funksional tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, sport, jismoniy tayyorgarlik, sport tayyorgarligi.

Kirish. Har bir xususiyat, qobiliyat yoki harakat sifati organizmning ma’lum bir funksional imkoniyatlarida bazalashgan va ularning asosida konkret funksional jarayonlar yotadi. Masalan, chidamlilik harakat sifati va uning barcha xillari energiya bilan ta’minlanishni asosiy mexanizmlarini rivojlanishi darajasi, ya’ni aerob va anaerob mahsuldorlik bilan hamda “funksional barqarorlik” darajasi, organizmni gomeostaz siljishlar sharoitida funksiya qilishini yuqori darajada saqlash qobiliyati bilan belgilanadi va chegaralanadi. Sportchining ishchanlik qobiliyatini ta’minlashda u yoki bu jarayonlarni nisbati, qo‘shayotgan ulushi, roli sport turining spesifikasi bilan belgilanadi, bu, “funksional ixtisoslashuv”ni

belgilaydi. Undan tashqari, funksional imkoniyatlar “funksional zahiralar” va ularni amalga oshirish qobiliyati – “funksional safarbarlik” kabi parametrlar bilan belgilanadi. Shunday qilib, funksional tayyorgarlik – bu, organizmni ma’lum bir faoliyatni bajarishga tayyorligi hisoblanadi [3]. Funksional tayyorgarlikni eng aniq va to‘liq aks etuvchi belgilanishi quyidagicha ko‘rinishga ega: “Sportchilarning funksional tayyorgarligi – bu, organizmni musobaqa faoliyatining samaradorligini bevosita yoki bilvosita belgilaydigan, ushbu sport faoliyati uchun asosiy bo‘lgan funksiyalar va ularning ixtisoslashgan xususiyatlarini rivojlanganligi darajasi bilan integral belgilanadigan, nisbatan barqaror holatidir” [2]. Funksional tayyorgarlik, sport nuqtai nazaridan, sportning konkret turini va sportchining tayyorgarligi bosqichini hisobga olgan holda bosh miya po‘stlog‘i tomonidan tashkillashtiriladigan psixik, neyrodinamik, energetik va harakat komponentlarini o‘zaro ta’sirini (o‘zaro ko‘maklashuvini) uyg‘unlashganligi darajasi sifatida ko‘rib chiqiladi va belgilangan sport natijasiga erishishga yo‘naltirilgan. Sportda mushak ishini bajarish ko‘p sonli tizimlar va a’zolarning faoliyati tufayli ta’minlanishini nazarda tutgan holda, funksional tayyorgarlik ushbu a’zolarning birortasini faoliyati sifatida emas, balki ushbu a’zolarni zaruriy sport natijasiga erishish uchun birlashtiradigan funksional tizim sifatida tushunish kerak. Umuman olganda, har qanday faoliyat turiga tayyorlik muammosi, odamning potensial imkoniyatlarini faoliyatning ma’lum bir sharoitlarida amalga oshirish yo‘llarini izlab topish muammosi sifatida ko‘rib chiqiladi. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, sportchilarning funksional tayyorgarligi – bu, spesifik (sport) mushak (jismoniy) yuklamasini (ishini) reglamentlangan harakat akti (harakat texnikasi) doirasida bajarish uchun zarur bo‘lgan a’zolar, tizimlar va organizm faoliyatini kerakli darajasini ta’minlash qobiliyatidir [2]. Keng jihatdan sportchining «trenirovka qilganligi», «tayyorgarligi», «adaptatsiya qilganligi» tushunchalarini funksional tayyorgarlik sifatida belgilash mumkin. Bu yerda, parallellar ko‘p va umuman olganda, funksional tayyorgarlikning alohida komponentlari sport tayyorgarligini alohida komponentlarini asosi, bazasi hisoblanadi. Bu tomondan, trenirovka qilganlikni atrof-muhitning har xil sharoitlarida optimal va maksimal ishchanlik qobiliyatini namoyon qilish imkoniyatini ta’minlovchi funksional tizimlarni balanslashtirilgan o‘zaro ta’sirini tavsiflovchi holat sifatida tushunish mantiqan to‘g‘ri va adekvatdir. Jismoniy tarbiya va sportda texnik, taktik, jismoniy va psixik tayyorgarliklar ajratiladi. Bu, sport tayyorgarligini har bir tomoni umumiy funksional tayyorgarlikning ma’lum bir komponentida bazalashganligini ta’kidlash imkonini beradi. Masalan, texnik tayyorgarlik organizmni va uning ma’lum bir funksional tizimlarini mushaklar qisqarishini boshqarishga – MATning motor zonalarini mushaklar qisqarishlarini koordinatsiya qilishga, mushaklarni esa – ma’lum bir rejimda qisqarishga (funksiya qilishga) tayyorligida bazalashadi.

Jismoniy tayyorgarlik – bir qator a’zolar va tizimlarni o‘z funksiyasini bajarishga tayyorligini sifat tavsiflari hisoblanadi: kuch – asosan mushaklarning funksiyasi; tezkorlik – mushaklar va MAT funksiyasi; chidamliliik – energiya ishlab chiqaradigan va gomeostazni qo‘llab turuvchi tizimlar funksiyasi; epchillik (koordinasion qobiliyatlar) – MAT funksiyasi. Psixik va taktik tayyorgarlik – MAT va uning oliy bo‘limlarining funksiyasi. Funksional tayyorgarlikning yana bir komponenti – energetik komponent hisoblanadi. Energiya bilan ta’minlanishni asosiy mexanizmlarini rivojlanishi darajasi – jismoniy tayyorgarlikning asosiy va ajralmas qismi hisoblanadi. Shuni aytish joizki, funksional tayyorgarlikning boshqa (neyrodinamik va psixik) komponentlari ham u yoki bu holatda harakat amalini bajarish bilan bog‘liq. Shundan kelib chiqqan holda, sportdagi funksional tayyorgarlikning barcha komponentlari amalda yagona vosita – spesifik biomexanik struktura doirasida ma’lum bir tarzda tashkillashtirilgan mushak yuklamalari, ya’ni jismoniy mashqlar bilan rivojlantiriladi. Yu.V.Verxoshanskiyning [1] ta’kidlashicha, organizmda tizimlararo munosabatlarni shakllantirishda va kuchaytirilgan mushak faoliyati sharoitlarida adaptasion jarayonlarni rivojlanishida yetakchi rol lokomotor tizimga, aniqrog‘i, uni ekspluatatsiya qilish rejimiga mansub. Shu tufayli, trenirovka jarayonida asosiy e’tibor, aynan harakat komponentini – jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uslubiyatiga qaratilishi kerak. Lekin, shuni yodda tutish kerakki, sportchining tayyorgarligi, asosan organizmda, uning spesifik ishchanlik qobiliyatini belgilaydigan funksional zahiralarni va jarayonlarni rivojlantirishga va takomillashtirishga oriyentirlanishi kerak. Faqatgina jismoniy mashqlar qo‘llanilganida, ushbu jarayonlarning barchasi mushak faoliyatiga, jismoniy mashqlarga adaptatsiya bo‘lishning natijasi sifatida takomillashadi. Shu bilan birga, tayyorgarlikning samaradorligi va adaptatsiya jarayonining o‘zi organizmni funksiya qilishini har xil tomonlariga ta’sir ko‘rsatadigan maqsadga yo‘naltirilgan, qo‘shimcha vositalarni qo‘llash paytida sezilarli darajada ortishi mumkin. Bu, hozirgi sharoitlarda, ayniqsa dolzarbdir.

Xulosa.Hozirda, sportdagi trenirovka yuklamalarining hajmi va jadalligi kritik nuqtaga yetgan va ularni yanada ortishi odam organizmini fiziologik imkoniyatlari resurslarida yuqori va ijtimoiy omillar bilan chegaralangan. Shu tufayli, funksional tayyorgarlikni samarali qo‘shimcha vositatlarini, qo‘llaniladigan jismoniy mashqlarning trenirovka ta’sirini optimallashtiruvchi ergogenik vositalarning keng spektrini, adaptiv jarayonlarni optimallashtiruvchi yangi texnologiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish vazifasi turibdi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Verxoshanskiy Yu.V. Osnovы spesialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. - M.: Fizkultura i sport, 1988. 331 b.

2. Miщyenko V.S. Funksionalnыye vozmojnosti sportsmenov. - Kiyev: Zdorovya, 1990. - 200 b.

3. Shamardin A.I. Optimizatsiya funksionalnoy podgotovlennosti futbolistov.. Monografiya. - Volgograd: VGAFK, 2000. -276 b.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTDA SOG‘LOMLASHTIRISH MASHG‘ULOTLARIDA FITNESS DASTURLARI ASOSIDA AHARAKAT FAOLIYATINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI

Xushboqov Mirzabek Asqar o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: xushboqovmirzabek@gmail.com

Anotoratsiya. Bugungi kunda Respublikamizda Prezidentimz tomonidan olib borilayotgan siyosiy, ijtimoiy iqtisodiy, va ma’naviy-ma’rifiy hayotimizdagi tub islohotlar ta’lim-tarbiya va sport sog‘lomlashtirish ishlarini ham mutlaqo yangicha mazmun, shakl va vositalarda tashkil etish, ular uchun yaratilgan mislsiz imkoniyatlardan yanada to‘laroq foydalanib, o‘sib kelayotgan yoshlarimizni vatanga munosib farzandlar qilib tarbiyalashdek, o‘ta muhim vazifalarni hal qilishga undaydi.

Kalit so‘zlar: Texnologiya, sog‘lomlashtirish, funksiya, profilaktika, optimallashtirish, fitness, elektoramotor, mexanik, aerob, trenajor.

Kirish. Respublikamiz hukumati tomonidan o‘quvchi-yoshlarni jismonan barkamol qilib tarbiyalash, ularni sport-sog‘lomlashtirish ishlariga keng jalb qilish, bo‘sh vaqtlarini ko‘ngilli o‘tkazish, sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish ishlariga katta ahamiyat berilmoqda. Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish ijtimoiy siyosatning muhim yo‘nalishlardan biri etib belgilangan. Chunki sport aholi salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni sog‘lom va barkamol etib tarbiyalash orqali jamiyatda sog‘lom turmush tarzini qaror toptiradi. Aynan inson salomatligini yaxshilashda joylarda aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish harakat faolligini oshirishga qaratilgan bir qator amaliy ishlar o‘z ifodasini topib kelmoqda. Turli sport musobaqalarini tashkil etish, yoshlarni sportga jalb qilish, kun tartibi tarkibiga sog‘lomlshtirish dasturlari doirasida kerakli usullarni kiritish orqali sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlarni turli kasalliklarni oldini olishning samarali vositasi sifatida targ‘ibot tashviqot ishlarni olib boorish talab qilinadi. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar organizmning tashqi

muhitning salbiy ta’sirlariga qarshiligini oshiradi va shu sababli salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Usullari: K.Kupper aerobikasi. eng mashxur va ilmiy asoslangan sog‘liqni saqlovchi aerobika uchun ishlab chiqilgan fitness dasturi. Sog‘lomlashtiruvchi yurish. Harakat faolligiga (faoliyatiga) tegishli bo‘lgan, keng tarqalgan yurish bo‘lib bu ayniqsa ortiqcha vaznga ega bo‘lganlar, keksalar va jismoniy holati past darajaga ega bo‘lganlar uchun ayniqsa mumumdir. Rolikli konkida uchish.Yuqori darajadagi emotsional hissiy, aerob salohiyatni samarali rivojlantirishda eng ommabop harakat faoliyati bo‘lib kelmoqda. Hozirgi kunga kelib butn jahon bo‘ylab rolikli konkida uchish bilan 15 million inson mashg‘uldirlar. Biomehanik hususiyatga ega bo‘lgan rolikli konkida uchish mashg‘uloti, ko‘pgina mushak harakatini talab etuvchi va mushak faolligini oshiruvchi qiyin mashqlar sirasiga kiradi shu bilan birgalikda rolikli konkida uchish mahsus kiyim, dubulg‘a (shlem) va turli himoyagichlar kerak bo‘ladi. Hozirda jahon bo‘yicha 4 turdagi asbop uskunalar ishlab chiqilib taqdim etilmoqda . bular: sayr uchun, fitness uchun, ekstriminalli (akrobatli) hamda universal turdagi rolikli konkilar taklif etilmoqda. Funksional holatni yahshilash maqsadida fitness dasturlarida ishlatiladigan roliklar tehnik hususiyatlariga ko‘ra shuni alohida ta’kidlash kerakkiy ulardagi mavjud g‘ildirakdagi to‘rmiz, mashg‘ulot davomiyligini hamda qulay darajada samarali tashkil etishda katta yordam beradi. Kardiotrenajorlarda fitness dasturlari. Ushbu uskunalar yordamida ishlab chiqilgan fitness dasturlari yuqori darajadagi aerob salohiyatni ushlab turishga xizmat qiladi. (yugurish yo‘lakchasi, veloergometr, eshkak eshish moslamasi va h.k). Yugurish yo‘lagi haqida so‘z ketganda uning 2 turdagilar mavjud bo‘lib bular: 1. Mexanik.

2. Elektrli bo‘ladi. Mexanikli yugurish , ish harakat qonuniyatlari asosida mushaklar faoliyatini talab esa, elektorlisi esa elektoramotor ish faoliyatga asoslanadi.

Mehanik trek moslamalarining afzalliklari oddiy va arzon narhlarda bo‘lsa kamchilklari esa yuklamalar cheklangan darajadagi charchashga olib keladi. Elektrli trek moslamasi , mahsus himoya tizimi mavjud bo‘lib, mashg‘ulotlar havfsiz va qulay bo‘lishiga ta’minlanadi va katta diopazon ila shiddat bilan mashg‘ulot tashkil etilishiga erishiladi. Trenajor bo‘yicha o‘quv mashg‘ulotlari, jaddalligi jihatidan 2 darajaga bo‘lishini ta’minlash zarur.

1-daraja. Yurak urishini maksimal tezligi 60-70% oralig‘ida amalga oshiriladi. (“yosh 220” formulasi bo‘yicha aniqlanadi.)

2-daraja. Yurak urishining maksimal tezligi 70-85 % doirasida amalga oshiriladi. Trenajor tehnik tuzilishidan kelib chiqgan holda fitness dasturlarini ihtiyoriy ravishda (qo‘lda) mashg‘ulot ko‘rsatkichlarini (tezligini, burchagini, masofani), avtomatik ravishda boshqarishlari mumkin. Shu alfozada kardiosteradan foydalanib

kompyuter nazoratida yugurish yo‘lagini burchagini, yukalamalar hajmini va yurak urish tezligini nazorat ostida saqlash imkonini beradi. Bu esa o‘z navbatida fitness dasturlari samaradorligi jihatidan: keksa yoshdagi va yurak qon tomir kassalligi havfi katta bo‘lgan odamlarning aerob imkoniyatlarini yahshilashga imkon beradi. Shuningdek tana vaznini kamaytirish dasturidan foydalanib, yurak faoliyatini doimo nazorat qilib borish bemorlarni (kordiolog huzurida) reabilitatsiyani amalga oshirishga imkon beradi. Randjer Fartlek trenajorlarining fitness dasturi. Fertlek dasturlarida yuklamalar darajasini, uning tezligini va yugurish (yo‘lagini) burchagini o‘zgartirish tavsiya etiladi. (Mashg‘ulot davomiyligi 30 daqiqa). Kross yugurish.Yuklamalar asosan trek yo‘lagini aylanish tezligini hamda burchagi (qiyaligi) ni bir oz o‘zgarishi bilan belgilanadi. Piramida. Mashg‘ulot vaqtida berilayotgan yuklamalar izchil ravishda o‘sib boradi. Bu holatda aylanish tezligi trek yo‘lagini qiyalik burchagiga teskari proporsional bo‘lib yurak urushini tezlashtirishga imkon beradi. Interval mashg‘ulot. Bu ish jarayonida jadal ish bilan faol dam olish navbatma-navbat amalga oshiriladi. Gimnastikaning sog‘lomlashtiruvchi (dam olish) turlari asosida fitness dasturlari. Keng ko‘lamdagi K.Kupperning ilmiy jihatdan asoslangan aerob dasturi, yurish hamda yuguirishning boshqa turlaridagi sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarga shug‘ullanuvchilarning qiziqish bildirayotganliklari hozirda sir emas. (masalan: suzish, velosport va boshqa sport turlari). Umumman olib qaraganda, muhtasar qilib aytadiganda Spinbeyk-aerob (velo sport, yugurish moslamalari) rivojlashida, boks, karate asosida, kikboks aerobikasi, suzish asosida esa suv aerobikasi rivojlanmoqda. 1969 yilda J.Serenson (AQSH) musiq hamrohligida raqs bilan bajariladigan gimnastik mashqlar bilan bajariladigan faol sog‘lomlashtiruvchi “gimnastika” turi “aerobika”ga asos soldi. Su bilan birgalikda Aerobikani keng miqyosda targ‘ib etish maqsadida ramz sifatida aktrisa “Jeyin Fondani” ni tanladi. Aerobikaning asosiy mashqlari hususida to‘xtalsak bular : turli hildagi yurish yugurishlar, “ohu” simon sakrashlar, o‘tirib-turishlar va boshqa harakatlardan tuzilgan. Organizmga ta’siri jihatidan harakatlarni turli bajarish, burilishlar, qo‘l harakatlaridan foydalanish turlicha tasir ko‘rsatadi. Oraganizmni rivojlantirish maqsadida unga tasr etish omillarinig bir biridan farqlanishi, ko‘pgina aerobika omillari sifatida:

1.Aerob chidamkorligiga ko‘ra,

2.Kuch chidamkorligiga va mushak kuchiga ko‘ra.

3.Musiqiy-badiy mahoratni muvofiqlashtirish qobilyatiga ko‘ra.

4.Egiluvchanlikni rivojlantirish hamda dam olish maqsadiga ko‘ra bo‘ladi.

Step-aerobika. O‘tgan asrning 90-yillarida yaratilgan mashhur Amerikalik murabbiy Djin Miller o‘zining 10-30 sm li sport uslubiga hos platformasini taqdim etdi. Buning oqibatida yuqori darajadagi sog‘lomlashtiruvchi va emotsional holatni yuzaga keltirib chiqaruvchi shuningdek turli yoshdagi odamlarni jismoniy tayyorgarlik holatini yahshilovchi va boshqa imkoniyatlarni yaratib beruvchi uskuna sifatida qabul qilindi. Step-platformasi yurak qon tomir tizimini va tayanch harakat apparati tizimini yaxshilashda ishtirok etib harakat ko‘nikmalarini rivojlantirish hamda orgonizmni to‘g‘ri proporsiada rivojlantirishda o‘z hissasini qo‘shdi. Shuningdek qo‘l va elka mushaklarini rivojlantirish uchun turli og‘irlikdagi (2 kg) toshlarni ko‘tarish eng muqobil yo‘l sanaladi. Hozirda mavjud zamonaviy dasturlar keng ko‘lamda turli muammolarni barataraf etishga va uni echimini topishga imkon yaratayapti. “Step-aerobik” darslari tanlangan harakat platformasini balandligiga, bajariladigan hatti harakatlarning surati va ularning bajarilish murakkabligiga qarab bir-biridan farq qiladi. Malumot o‘rnida shuni aytib o‘tish kerakkiy birgina “Strp-aerobika”ning o‘zida kombinatsiyalashgan turli hil variantga ega 250 dan ortiq mashqlarni qo‘llash mumkin. Ularni amalga oshirishning eng qulay uslubiy sharoitlar optimal baland qadamlar, (tizza va oyoq uchi ko‘tarilishi kamida 90 gradusni tashkil etishi lozim) va oddiy tartiba o‘ng va chap oyoqlarni galma-galdan platformada frontal ravishdagi harakatlar amalga oshiriladi. Xulosa qilib aytganda hozirgi kunda “Step aerobika” ning turli hillari ishlab chiqarilmoqda va amaliyotda bu qo‘llanilib kelinadi albatta. Fitness hizmatlarini rivojlantiriash, hozirgi sharoitda, sport sog‘lomlashtirish faoliyatini tashkil eta oladigan, boshqaruv ko‘nikmalariga ega malakali mutahasislarga shu bilan birgalikda mavjud mutahasislarga qo‘yiladigan talablar asta sekin ortmoqda Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki barcha faktorlar inson harakat faoliyati sifatida fitness dasturlari insonlar turmush tarzining ajralmas qismi bo‘lib qoladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoniga

2. M.H.Mirjamolov L.T Davlatova Sog‘lomlashtirish texnalogiyasi o‘quv qo‘llanma Chirchiq 2020

3. L.T Davlatova Sog‘lomlashtirish texnalogiyasi o‘quv qo‘llanma Chirchiq 2021

YUQORI MALAKALI KARATECHILARNI TAYYORLASH TIZIMI

Xushboqov Mirzabek Asqar o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: xushboqovmirzabek@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu ishda yuqori malakali karatechilarni tayyorlash tizimi haqida fikr yuritilgan. Mashg‘ulot va musoboqa yuklamalarining karatechilarning tayyorgarlik darajasidan kelib chiqib tashkillashtirish samaradorligi haqida to‘xtatilib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Musobaqa faoliyati, texnik tayyorgarlik, kuch qobiliyatlari, sportchilarni tayyorlash tizimi, mashg‘ult jarayoni.

Kirish. Sportchining mavjud harakat imkoniyatlarini takomillashtirish bo′yicha ilmiy-uslubiy va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish hamda uni rivojlantirish uchun yangi yondoshuvlarni izlab topish zamonaviy bosqichda sport nazariyasi asosiy muammolaridan hisoblanadi. Bu shunga bog′liq, malakali sportchilarning funktsional imkoniyatlari chegaraga yaqin qiymatlarigacha o′sadi va faqat ular asosida natijalarning yanada o′sishiga umid bog′lash maqsadga muvofiq emas. Musobaqa faoliyatining o′zgaruvchan sharoitlari hos bo′lgan sport turlarida, jumladan, karateda mahoratning o′sish zahirasi ancha katta. Ulardan biri- mavjud texnik-taktik jamg′armadan samarali foydalanishidir. Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonida zahiralarni aniqlash masalalari doirasini ajratishga imkon beradi. Bu masalalar orasida quyidagilar amaliy ahamiyatga ega: - sport mohiyati shakllanishi va takomillashuvi davrida karatechilarni texnik-taktik tayyorgarligi dinamikasi; - yosh karatechilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishning samarali uslublari va vositalarini asoslab berish; - sharoitlarida kuch qobiliyatlari va texnik mohiyatining individual namoyon bo′lishi hususiyatlarini hisobga olish; - yosh karatechilarning musobaqa sharoitlaridagi tezkor-kuch tayyorgarlikning o′rganish. Turli xil sport turlaridagi texnik mahorat me’zonlarining miqdoriy ko′rsatkichi va ularning ahamiyatini o′rgani turib, shu narsa aniqlanganki, sportchilarning texnik mahorati hajmi uning jismoniy (harakat) tayyorgarligi darajasida to′g′ridan-to′g′ri bog′liq va texnik harakatlarning umumiy soni bilan aniqlanadi. Karatechilarning musobaqa bellashuvlari tahlili shundan dalolat beradiki, baholanadigan texnik harakatlarning 10-16 variantlarida 6-9 ta sevimli usullar qo′llaniladi. Har tomonlamalik karatechilar harakatlarining turli tumanligi darajasi sifatida belgilanadi. Karatechilarning har tomonlamaligi to′g′risidagi axborot ma’lumotlar asosida kino va videomateriallarni tahlil qilish bellashuvlar bayonnomasini tuzish va ekspertlar guruhi baholari orqali olinishi mumkin. Sportchilarning texnik jihatdan hartomonlamaligi uning jamg′armasidagi vositalar hajmi, malakasi, sport natijasi, shuningdek, harakat qobiliyatlari darajasi

bilan bog′liqlikda turadi. Faoliyat nazariyasidan ma’lumki, har qanday inson faolligi jarayoni qonuniyatlarining ilmiy tahlili uni bir butun qiluvchi va bir vaqtning o′zida butun qiluvchi jarayonga xos bo′lgan xususiyatlar hamda xossalarni saqlab qoluvchi mustaqil hosila hisoblangan alohida elementlarga aniq bo′linishga muhtoj. SHunga asosan sport faoliyati tuzilishining alohida elementlarini o′rganish to′g′ri. Ularga start dinamik vaziyatlar kiradi, ularning to′g′ri tanlanishi harakat tizimi etakchi elementlarining optimal almashinuvi bilan ta’minlanishi mumkin. SHuning uchun, bizningcha, eng qulay dinamik vaziyatlar, ya’ni bir zumda yuzaga keladigan dastlabki holatlar, ulardan texnik harakatlar bajariladi ulardan harakat tahlili ob’ekti bo′lishi lozim. Jismoniy tarbiya vasport ilmiy tadqiqotlar instituti Hozirgi paytda mashg′ulot muvaffaqiyatini mashg′ulot jarayonini boshqarish va dasturlar bilan bog′lashadi. Mashg′ulot jarayoni to′g′risidagi miqdoriy tasavvurlarni aniqlamay turib va mashg′ulotning asosiy belgilari miqdoriy ifodalash uslubini tanlamasdan oldinga qo′yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etib bo′lmaydi. Ushbu muammoni hal etish uchun mashg′ulot vositalarini yagona metodologiya bo′yicha tahlil qilish, mashqlarni tasniflashga yagona yondoshuvlarni ishlab chiqish zarur. Mashqlarni tasniflashda qanday uslubdan foydalanish zarurligini belgilab beruvchi yagona qoida yo′q. Uni tanlash tadqiqotning maqsadiga bog′liq. Yakkakurash sportchida qo′llaniladigan mashqlarni ko′pchilik mualliflar ikkita guruhga ajratadilar.Maxsus va umumiy tayyorgarlik yoki uchta guruhga ajratadilar. Bunda maxsus mashqlardan asosiy mashqlarni, yani bellashuvlarni ajratadilar. Oxirgisi, bizningcha, mavjud tayyorgarlik turlarini to′liqroq aks ettiradi va jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyatida qabul qilingan musobaqalarning musobaqa, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik mashqlariga bo′linishiga ko′p jihatdan mos keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1.Funakoshi Gichin “Karate-do: mening hayot uslubim” Tokio 1975 yil
2. Shuhrat Arslonov “Karate-do dunyosini o‘rganing” Toshkent 2005yil
3. Lapshin S.A. “ Osnovnaya tehniki I metodika prepodavaniya” Dones 1991
4.Masao Kagawa “ Best Karate” Japan 2007 5.Masatoshi Nakayama “Dinamika karate” Moskva 2003 y

STANDARDS FOR THE PROTECTION OF WOMEN FROM OPPRESSION AND VIOLENCE IN THE WORLD COMMUNITY AND DIRECTIONS FOR COOPERATION WITH THEM

Yoqubov Zuxriddin Farhod o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: zuxriddinyoqubov588@gmail.com

Annotation. This article is dedicated to gender equality and women's rights and freedoms. International legal standards aimed at preventing violence against women and family violence were reviewed. The article highlights important international documents adopted at the global and regional level and their role in protecting women from oppression and violence. The article also highlights the impact of UN initiatives on women's empowerment and gender equality.

Key words: Gender equality, women's rights, social justice, laws, protection, violence prevention.

Introduction. Our country has always been famous for its ancient and rich history, the birthplace of a highly cultured civilization. Since ancient times, women have been treated with respect and reverence in the East. They unite the family, society, give them beauty and well-being, coloring them with the light of love, kindness, nobility. Uzbekistan is the birthplace of famous, noble, selfless women such as: Tumaris, Zarina, Saroy-Mulk-khonim, Nodira, Uvaysi, Zulfiya and hundreds of others who left an indelible mark on the great history of our people with their heroism and courage, intelligence, wisdom, tenderness and love. These noble qualities are manifested in our women today. The names of the great foremothers are forever imprinted in the hearts of the younger generation, in the memory of our people. Since the end of the 20th century. issues of preventing violence against women and domestic violence have become particularly relevant, as evidenced by the adoption of a number of universal and regional documents requiring states to take measures to combat these phenomena. Achieving gender equality and the empowerment of women and girls is the unfinished business of our time and the greatest human rights challenge in the world today. In 1979, the UN General Assembly adopted the Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women, which entered into force on September 3, 1981 [Convention..., 1979]. Five years after the conference in Mexico City, the Second World Conference on Women was held. The Programme of Action adopted as a result of it calls for more decisive measures at the national level to ensure women's rights to own and manage property, as well as rights regarding inheritance, guardianship of children and loss of citizenship. In 1985, the World Conference to

Review and Appraise the Achievements of the United Nations Decade for Women: Equality, Development and Peace was held in Nairobi. This event was described as "the birth of global feminism." Realizing that the goals of the Mexico City conference had not been fully achieved, representatives of 157 participating countries adopted the Nairobi Forward-looking Strategies for the Advancement of Women to the Year 2000. This document took the gender aspect to a new level, proclaiming that it should be taken into account when considering all issues. The level of democratic, cultural and spiritual development of any country is largely determined by the attitude of the state and society towards women, their rights, and the protection of their vital interests. At present, our state creates decent conditions for them and thereby demonstrates its high culture and spirituality, its unshakable values. Women have always been the most reliable support in maintaining an atmosphere of peace and stability in families and mahallas. Particular attention is paid to increasing the participation of women in the reforms, enhancing their role and status in the family and society. The Fourth World Conference on Women, held in Beijing in 1995, was another step forward since the conference in Nairobi. The Beijing Declaration and Platform for Action adopted later reaffirms the commitment to concrete actions to ensure the observance of women's rights. On July 2, 2010, delegates to the UN General Assembly unanimously voted to create a single United Nations entity responsible for accelerating progress in achieving goals related to gender equality and the empowerment of women. The new entity on gender equality and the empowerment of women, called UN Women, united four divisions of the world organization: The Development Fund for Women, the Division for the Advancement of Women, the Office of the Special Adviser on Gender Issues and Advancement of Women, and the UN International Research and Training Institute for the Advancement of Women. Currently, all UN efforts are aimed at achieving the adopted Sustainable Development Goals (SDGs). In each of the 17 points, women are given an exceptionally important role, and many tasks are directly aimed at recognizing equality and promoting their empowerment both as a goal and as its achievement. Thus, goal No. 5 directly consists of "ensuring gender equality and the empowerment of all women and girls." One aspect of achieving gender equality is the elimination of violence against women. The UN system continues to pay special attention to this issue. The Declaration on the Elimination of Violence against Women, adopted in 1993 by the General Assembly, defines violence against women and sets out clearly the rights to ensure its elimination in all its forms. The Declaration reflected the determination of states to fulfil their obligations and the commitment of the international community as a whole to efforts to eliminate violence against women. Thus, in 1989, 1992 and 2017, the Committee adopted recommendations No. 12, 19 and 35 on gender-based violence

against women. Although the Committee first considered this issue in its General Recommendation No. 12, it was General Recommendation No. 19 that provided a detailed and comprehensive thematic review, which became the basis for subsequent work on this issue. This contributed to the recognition of gender-based violence against women as one of the forms of discrimination. Recommendation No. 19 contains a number of advanced provisions aimed at reducing the level of violence against women, including working with the media, preventing forced abortions and birth control, taking measures to eliminate domestic violence, etc. [General Recommendation..., 1992]. States parties were also requested to include in their periodic reports to the Committee statistical data on cases of violence against women, information on the provision of assistance to victims, legislative and other measures taken to protect women from violence in their daily lives, including harassment in the workplace, domestic violence and sexual violence. To ensure respect for women's rights throughout the world, many States will have to make appropriate changes to their national legislation. The norms ensuring equality between men and women in Uzbekistan are enshrined in the Constitution, the civil, family, labor codes and a number of legal acts. The Law "On Guarantees of Equal Rights and Opportunities for Women and Men" provides for the concept and types of gender equality, and a definition of direct discrimination based on gender. The Law "On the Protection of Women from Harassment and Violence" includes provisions defining the types of harassment and violence at home, in the workplace and in educational institutions; the tasks and functions of authorized bodies to counteract and prevent these actions against women, as well as responsibility and procedural guarantees for pre-trial and trial processes. In terms of practical actions to prevent gender discrimination against women, a Commission for the Protection of Gender Equality of Women was established with the assistance of the Women's Committee, the main tasks of which are defined as: active participation in the implementation of state policy aimed at ensuring gender equality and improving the social conditions of women in the country; consideration of appeals from government agencies and other organizations regarding violations of women's gender equality implementation of measures on issues of professional segregation, wage gaps, increasing the share of women among the economically active segments of the population; development of proposals for the implementation of generally recognized international norms in national legislative acts to eradicate all forms of discrimination against women's rights defining measures aimed at increasing the legal culture of women and effectively ensuring their implementation, as well as organizing large-scale propaganda activities. In addition, it should be noted that, in order to further strengthen guarantees of labor rights and support, providing assistance to victims of domestic violence, such structures as the Republican Center

for Rehabilitation and Adaptation of Persons Victims of Violence and Suicide Prevention, the Center for Women's Entrepreneurship and the Scientific and Practical Research Center "Oila" under the Cabinet of Ministers have been created. Currently, at the universal, national and regional levels, there are tools for protecting women from violence, including that occurring in the family. At the same time, the world community has not yet developed unified mechanisms to combat these phenomena and has not identified best practices in this area. The accumulated experience of international organizations, as well as their member countries, needs to be summarized and understood, which is why joint events and projects similar to the project carried out in Uzbekistan are becoming more important.

REFERENCES

1. Tashbayeva, G. Yu. Защита прав и интересов женщин в Узбекистане / Г. Ю. Ташбаева, К. Т. Бакиев, Б. Б. Исхаков. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 9 (89). — С. 887-889.
2. Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин: принята резолюцией 34/180 Генеральной Ассамблеи ООН от 18 декабря 1979.
3.Конвенция Совета Европы о предотвращении и борбе с насилием в отношении женщин и домашним насилием. CETS № 210
4. O‘zbekiston respublikasining qonuni xotin-qizlarni tazyiq va zo‘ravonlikdan himoya qilish to‘g‘risida// (Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 03.09.2019 y., 03/19/561/3680-son;
5. Гончаренко О.К. Международное и националное право и практика защиты женщин от домашнего насилия // Женщина в российском обществе. 2020. №3.

FUNCTIONAL TRAINING IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Yoqubov Zuxriddin Farhod o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: zuxriddinyoqubov588@gmail.com

Annotation: This article talks about the importance of Nordic walking in optimizing sports rehabilitation programs, its role in maintaining and strengthening public health, and the methodological features of popularizing this sport in our country.

Key words: physical education and sports, skeletal muscles, healthcare, Nordic walking, measurement tools, control tools, monitoring, implementation, control, complex, methodology.

Introduction. Forming a healthy lifestyle in our society, creating conditions suitable for the population, especially the young generation, to regularly engage in physical education and mass sports, maintaining the health of the population using existing opportunities, increasing the level of physical fitness, the surplus that worries the world health ministry today weight, large-scale works aimed at prevention and rehabilitation of cardiovascular diseases are being carried out. In particular, the development of science in the Republic of Uzbekistan, conducting scientific research in any field and putting the obtained scientific results into practice are considered as the priority directions of the state policy today.

The purpose of the research. Taking into account the individual capabilities of the population, the main means of health and rehabilitation is to determine the level of physical fitness, develop exercises that are suitable for all age groups of the population, rehabilitate diseases and increase the level of physical fitness.

Organization of research: About two thousand residents from different regions of our Republic participated in the pedagogical research. All participants of the study were divided into three groups: young, middle aged and elderly. The number of participants in all three groups was the same. Taking into account these problems, we have developed a research design for the popularization of walking in the Scandinavian way using various innovative technologies, and we have used this methodology in practice.

Research results and its discussion: The analysis of scientific methodical literature and Internet resources on the popularization of the Nordic walking sport showed that in the available information, mainly pictures posted on the Internet were used to popularize the Nordic walking sport. Their main influence is only for young people who are active on the Internet. To solve this problem, we used several methods that are equally suitable for all (see Figure 1). We divided and arranged the popularization of Scandinavian walking sport in our country as follows:

1. Development of the concept of population health research - Development of a questionnaire to determine the knowledge of all levels of the population on Nordic walking sports - Separation of segments of the population that follow a healthy lifestyle and are interested in walking in the Scandinavian way - Development of Scandinavian walking methodology taking into account the results of this survey.
2. To open special pages in social networks to popularize and promote Nordic walking sport - Open a channel called "Scandinavian walking" on the Telegram social network and post daily information about this sport. - Open an account called "Scandinavian walking" on Instagram and Facebook social networks, increase the number of subscribers and constantly post information and videos about Scandinavian walking

3. Organization of educational seminars for the popularization of Scandinavian walking in the district, city and regions - Organization of seminar trainings with all strata of the population in cooperation with the district, city and regional administration - To introduce the method of providing information on the positive effects of the Scandinavian walking sport on the human body and teaching walking techniques - Separation of segments of the population that follow a healthy lifestyle and are interested in walking in the Scandinavian way - Development of Scandinavian walking methodology taking into account the results of this survey.
4. To open special pages in social networks to popularize and promote the sport of Nordic walking - Open a channel called "Scandinavian walking" on the Telegram social network and post daily information about this sport. - Open an account called "Scandinavian walking" on Instagram and Facebook social networks, increase the number of subscribers and constantly post information and videos about Scandinavian walking
5. Organization of educational seminars for the popularization of Scandinavian walking in the district, city and regions - Organization of seminar trainings with all strata of the population in cooperation with the district, city and regional administration - To introduce the method of providing information on the positive effects of the Scandinavian walking sport on the human body and teaching walking techniques This banner, which provides general information about the Nordic walking sport, is equally suitable for people of all age groups. This banner consists of:
1. Correct selection of Scandinavian walking sticks. To choose the right Scandinavian walking sticks, first of all, it is enough to multiply the height by 0.65. In the local method, the optimal position of the stick is obtained when the hand is held at a 90° angle with the ends of the stick touching the ground.
2. "Skan.hod-2" mobile application that teaches Scandinavian walking. This mobile application is placed in the "Play market" program, and this application can be used by people of all ages. A banner designed by us provides instructions on how to download this mobile application.
3. The difference between Nordic walking and other sports. This section of our Nordic walking overview banner clearly shows the difference between Nordic walking and cycling.

4. Scandinavian walking technique. In this section, brief information about the Scandinavian walking technique is given, the correct movement of the legs and hands, and the correct control methods of the Nordic walking sticks are clearly shown.

5. The positive effect of Scandinavian walking on the human body. In this section, it is explained exactly how Nordic walking affects which organ systems and how important Nordic walking is in the proper development of the body.

Conclusion: Today, the deterioration of the health of the population of our country, especially cardiovascular diseases, excess weight, nervousness, and various chronic diseases, puts a number of demands on specialists working in the field of sports. Although the Nordic walking sport is one of the most important sports in developed countries today, it is important to use the latest innovative technologies to popularize this sport in our country. Increasing the level of physical development and general physical fitness of the population, as well as the use of new innovative technologies in the effective use of free time of all segments of the population, and the use of special methods in the popularization of Nordic walking, will allow maintaining and strengthening human health, which is the most important and dearest to everyone today.

List of references

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida” gi 2017-yil 3031- sonli qarori. LEX.Uz.

2. 3 iyundagi PQ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha xarakatlar strategiyasi” ning 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-sonli farmoni

3. F.A.Kerimov Sportda ilmiy tadqiqotlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. -348 b.

ARMRESTLING SPORT TURIDA KUCH SIFATINI AHAMIYATI

Abduraimova Kamola Erkin qizi - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: abduraimovakamola0110@gmail.com

Annotatsiya. Armrestling - bu ikki raqib o‘rtasidagi jismoniy va texnik kurash bo‘lib, unda kuch, chidamlilik va taktik fikrlash asosiy omillar hisoblanadi. Ushbu maqolada armrestling sport turida kuch sifatining ahamiyati tahlil qilinadi. Kuchning turli jihatlariga e'tibor berilib, uning sportchining muvaffaqiyatiga qanday ta'sir etishi ko‘rib chiqiladi. Bundan tashqari, kuchni rivojlantirish uchun amaliy tavsiyalar ham taqdim etiladi.

Kalit so‘zlar: Armrestling, kuch, sport, taktika, jismoniy tarbiya, muskullar, trenirovka, chidamlilik, texnika, sportchi.

Armrestling – bu dunyoning eng mashhur va qiziqarli sport turlaridan biri bo‘lib, unda ikki sportchi stolda joylashgan holda bir-biriga qarama-qarshi boshlari bilan kurashadi. Bu sport turida g‘oliblikga erishish uchun faqat kuch yetarli emas; texnika, taktika va mental tayyorgarlik ham muhim rol o‘ynaydi. Ammo shunga qaramay, kuch armrestlingda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Sportchining muskullarini rivojlantirish va kuch sifatini oshirish orqali ular yuqori natijalarga erisha oladilar.

Ushbu maqola armrestling sportida kuchning ahamiyatini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Kuchning turlari, uni oshirish usullari va armrestlingdagi roli haqida gap ketadi.

Kuch deb atalgan jismoniy xususiyat turli yo‘nalishlarda namoyon bo‘ladi. Armrestlingda quyidagi kuch turlari asosiy ahamiyat kasb etadi:

Statik kuch : Bu sportchining muskullarini bir holatda saqlab turish qobiliyatini anglatadi. Armrestlingda statik kuch, raqibni harakatlantirishga urinishda juda muhimdir.

Dinamik kuch : Muskullarning tez va kuchli tortish qobiliyati. Dinamik kuch yordamida sportchi raqibni tezda mag‘lub etishi mumkin.

Chidamlilik : Uzoq vaqt davomida kuchni saqlab turish qobiliyati. Armrestlingda chidamlilik, sportchi raqib bilan uzun vaqt davomida kurashganda kerak bo‘ladi.

Kuchning armrestlingdagi roli

Armrestlingda kuchning roli ancha katta. Biroq, faqat kuchga tayanish sportchini g‘alaba qozonishga kafolat bermaydi. Agar sportchi faqat kuchga tayanib, texnikani e'tiborsiz qoldirsa, u raqib tomonidan osongina mag‘lub bo‘lishi mumkin. Shuning uchun kuch bilan birgalikda texnika va taktikaning ham rivojlanishi zarur.

Kuchning armrestlingdagi asosiy vazifalari quyidagilardir:

Raqibni boshini pastga qaratish uchun zarur bo‘lgan tortish kuchi.

Raqibning harakatlariga qarshi turish uchun statik kuch.

Jang paytida energiyani optimal taqsimlash uchun dinamik kuch.

aqibni bosim ostida ushlab turish: Statik kuch raqibning qo‘lini harakatga keltirmaslik uchun kerak.

Hujum va himoyani muvozanatlash: Dinamik kuch raqibga hujum qilishda va tezkor mudofaa qilishda yordam beradi.

Charchoqka qarshi turish: Chidamlilik uzoq davom etadigan bahslarda hal qiluvchi omil bo‘lishi mumkin.

Kuchni rivojlantirish usullari

Armrestlingda kuchni rivojlantirish uchun sportchilar quyidagi asosiy mashqlarni muntazam bajarishlari tavsiya etiladi:

1. Og‘irlik ko‘tarish mashqlari

Bu mashqlar qo‘l, yelka va ko‘krak mushaklarini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi:

Qo‘lni bukish mashqi (Biceps bukish): Qo‘lning old qismidagi (bilak usti) mushaklarni kuchaytiradi. Ushbu mashq galtere yoki shtanga bilan bajariladi.

Qo‘lni yozish mashqi (Tricepsni kuchaytirish): Qo‘lning orqa qismi (bilak orqasi) mushaklarini rivojlantiradi. "Orqaga qo‘l yozish" yoki "Fransuz bosimi" mashqlari samarali hisoblanadi.

Bilakni bukish mashqi: Bilak kuchini oshirish uchun maxsus og‘irliklar bilan bajariladi.

Kaftni siqish mashqi: Qo‘lning tutish kuchini oshirish uchun maxsus rezina halqalar yoki qo‘l siquvchi asboblar bilan mashq qilinadi.

2. Stol ustidagi maxsus mashqlar

Bu mashqlar armrestling texnikasini va raqibga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi:

Turli burchaklarda tortish: Sportchi armrestling stoli ustida turli xil pozitsiyalarda qo‘lni tortish mashqlarini bajaradi.

Boshlang‘ich kuch mashqi (Start kuchi): Musobaqa boshida tez harakat qilishni rivojlantirish uchun bajariladigan maxsus tortish mashqlari.

Bloklash mashqi: Raqibning hujumini qaytarish va qarshilikni ushlab turish uchun bajariladigan statik kuch mashqlari.

3. Chidamlilik va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash mashqlari

Bu mashqlar umumiy chidamlilikni oshiradi va uzoq davom etadigan bahslarda yordam beradi:

Yugurish mashqi: Haftasiga 2-3 marta 20-30 daqiqa davomida o‘rtacha tezlikda yugurish tavsiya etiladi.

Velosiped haydash: Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash va chidamlilikni oshirish uchun foydali.

Sakrash mashqi: Arqon bilan sakrash yoki joyida sakrash, bu mushaklar chidamliligini kuchaytiradi.

4. Qo‘l siqish va ushlash kuchini oshirish mashqlari

Armrestlingda qo‘lning ushlab turish kuchi juda muhim:

Rezina halqani siqish: Barmoqlar va kaft kuchini rivojlantirish uchun oddiy va samarali mashq.

Qo‘l siqish trengeri bilan mashq qilish: Kaft va barmoqlarning kuchini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.

5. Muvozanatli ovqatlanish va dam olish

Oqsilga boy ovqatlar iste’mol qilish: Mushaklar o‘sishi va tiklanishi uchun go‘sht, tuxum, sut mahsulotlari va dukkakli ekinlar tavsiya etiladi.

Uyqu va dam olish: Kuchni tiklash va jarohatlarning oldini olish uchun to‘liq dam olish muhimdir.

4. Mental tayyorgarlik va kuchning bog‘liqligi

Mental tayyorgarlik ham kuchni to‘liq namoyon qilish uchun muhimdir. Sportchi jang paytida ruhiy jihatdan zo‘r bosqichga kirib qolsa, uning kuchi kamayib ketishi mumkin. Shuning uchun sportchilar psixologik tarbiya va mental tayyorgarlikni ham o‘z dasturlariga kiritishlari lozim.

Xulosa. Armrestling sportida kuch asosiy omillardan biri hisoblanadi. Statik, dinamik va chidamlilik kabi kuch turlari sportchining muvaffaqiyatiga katta ta'sir ko‘rsatadi. Ammo faqat kuchga tayanish yetarli emas; texnika, taktika va mental tayyorgarlik ham bir xilda muhim. Kuchni rivojlantirish uchun og‘irlik ko‘tarish, stol ustidagi mashqlar va kardio mashqlar kabi turli usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

Sportchilar kuchni to‘liq namoyon qilish uchun ruhiy jihatdan ham tayyor bo‘lishlari kerak. Natijada, armrestlingda kuchning ahamiyati inkor etib bo‘lmaydigan darajada katta, lekin u boshqa omillar bilan birgalikda ishlatilganda sportchiga eng yaxshi natijalarga erishish imkonini beradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.Abdullaev, A. (2018). Armrestlingning asosiy printsiplari . Toshkent: Sport va madaniyat nashriyoti.

2.Boboev, M. (2019). Jismoniy tarbiya va sportda kuchni rivojlantirish . Samarqand: Universitet nashriyoti.

3.Davronov, R. (2020). Zamonaviy armrestling texnikasi . Toshkent: O‘zbekiston sport akademiyasi.

3.Ergashev, S. (2017). Sportda chidamlilik va kuchning ahamiyati . Namangan: Ilm-fan.

4.Ismoilov, F. (2021). Armrestlingda taktik va strategik yondashuvlar . Andijon: Milliy sport.

5.Narimov, D. (2016). Kuch mashqlari va ularning samaradorligi . Toshkent: O‘qituvchi.

6.Mirzaev, Z. (2019). Sportchilarning mental tayyorgarligi . Qarshi: Jadid nashr.

BADIIY GIMNASTIKA BILAN SHUGULLANUVCHI QIZLARNING KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Kishbarova Gulmira Ziyodulla qizi - Guliston davlat pedagogika insituti, Tabiiy fanlar fakulteti XQS yo‘nalishi 35-22 guruhi talabasi
kishbarovagulmira06@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada badiiy gimnastika bilan shug‘ullanuvchi 5-7 yoshli qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish usulini o‘rganish va tahlil qilish hamda badiiy gimnastikachi qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanganlik darajasi o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: koordinatsion qobiliyatni rivojlantirish, mashqlar texnikasi, tayyorgarlik davri, jismoniy mashqlar, oyoq kuchi.

Dolzarbligi. Hozirgi kunda zamonaviy sportning o‘ziga xos xususiyatlaridan biri uning sezilarli yosharishi va sport yutuqlarining barqaror o‘sishidir. Shu sababli yangi usullar, vositalar, ta‘lim texnologiyalarini yaratish zarurati paydo bo‘ldi. Biroq natijalarning uzluksiz o‘sishi yosh gimnastikachilar bilan ishlashning yangi shakllari, vositalari, usullarini izlashni talab qiladi. Bu omillardan biri koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va minimal vaqt ichida eng yuqori natijaga erishish mumkin bo‘lgan samaraliroq usullar, vositalar, usullarni aniqlashdir. So‘nggi yillarda badiiy gimnastika bilan shug‘ullanish yoshi keskin kamayganligi munosabati bilan 5-7 yoshli yosh gimnastikachilar ko‘pkurashning uch-to‘rt turi bo‘yicha musobaqa dasturini yakunlashlari kerak. Bir yoki ikki yil ichida qizlarga bir vaqtning o‘zida ikkita qo‘lda turli xil narsalar bilan mashqlarni o‘rgatish kerak bo‘ladi, ular bir-biridan ko‘p xususiyatlari, egalik qilish texnikasi bilan farqlanadi. Shuning uchun ham koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish katta ahamiyatga ega va o‘quv jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: Badiiy gimnastika buyumlarida bajariladigan mashqlar majmuasini ishlab chiqish asosida 5-7 yoshli badiiy gimnastikachi qizlarning koordinatsion qobiliyatini rivojlantirishdan iborat.

Tadqiqot usullari va tashkil etilishi. Tadqiqotni olib borish uchun adabiyot ma‘lumotlarini nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, so‘rovnoma, pedagogik kuzatishlar, nazorat sinovlari hamda ma‘lumotlarni matematik - statistik qayta ishlash usullari qo‘llanildi. O‘rganilayotgan muammo bo‘yicha tadqiqotda to‘plangan tajribani o‘rganish maqsadida adabiyot ma‘lumotlarini nazariy tahlil qilish va umumlashtirish amalga oshirildi.

Badiiy gimnastika buyumlari yordamida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlardan foydalanish amaliyotini o‘rganish uchun keng qamrovli so‘rovnoma ishlab chiqilgan bo‘lib, unda: birinchidan,

koordinatsionqobiliyatining paydo bo‘lish yoshi va rivojlanish davri ko‘rsatilgan, ikkinchidan, mutaxassislar koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar paytida buyumlardan foydalanadimi, uchinchidan, badiiy gimnastikaning qaysi buyumlaridan foydalaniladi.

So‘rovnomada ko‘p yillik ish tajribasiga ega badiiy gimnastika murabbiylari istirok etdi. Kuzatishlar 5-7 yoshli sportchilar mashqlar texnikasini takomillashtirish uchun eng mos elementlar kombinasiyasini aniqlash maqsadida o‘tkazildi. Tadqiqotni tashkil etish Tajribada 5-7 yoshli badiiy gimnastika bilan shug‘ullanadigan qizlar ishtirok etdi. Ikkita guruh tuzildi: Tajriba va nazorat guruhi - har bir guruhda 15 nafardan sportchilar ishtirok etishdi. Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan majmualarda bir yoki bir vaqtning o‘zida 2 ta buyumda turli qo‘llarda ishlatildi. Birinchi majmuada tayyorgarlik davrida buyumsiz koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlarni o‘z ichiga oladi. Majmua mashg‘ulotning tayyorgarlik qismiga kiritildi. Ishning asosiy shakllari guruh mashg‘ulotlari bo‘lib, badiiy gimnastika dasturining bajarilishini sarhisob qilish musobaqa mashg‘ulotlari va nazorat me‘yorlarini topshirish orqali amalga oshiriladi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vositalari koordinatsiyani rivojlantirish mashqlari, boshqa sport turlarining elementlari (tez yugurish, uzunlikka sakrash, raqs mashqlari), badiiy gimnastikaga xos bo‘lgan jismoniy mashqlar ham qo‘llaniladi. Bular orqa va qorin mushaklari uchun mashqlar, oyoq kuchi, tezlik-kuch mashqlari, skameykada turli xil sakrashlardir.

30 m yugurish nazorat testida umumiy jismoniy tayyorgarligini o‘rganish maqsadida nazorat va tajriba guruh qizlarining tezligi aniqlandi. Qizlarning nazorat guruhi natijalari 6,7 ± 0,3 sek, tajriba guruhi 6,2 ± 0,2 sek, tajriba guruh qizlari pedagogik tajriba oxirida yuqori natijalarni ko‘rsatdi. Shuningdek, qizlarning tajriba guruhida

arqon bilan sakrash‖ testida natija 10 soniyada 8,5 ± 0,5 marta, nazorat guruhida esa 4,5 ± 0,5 marta. Yosh gimnastikachilarning moslashuvchanligini aniqlash uchun

Ko‘prik nazorat sinovi tik turgan holatdan o‘tkazildi, qo‘llar va oyoqlar orasidagi masofa sm bilan o‘lchandi. Eksperimental guruh qizlari 15,7 ± 0,5 sm, nazorat guruhi 24,2 ± 0,2 sm natijani ko‘rsatdilar.

Badiiy gimnastikachi qizlarni pedagogik tajriba davomida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanganlik darajalarini tekshirish natijalari Pedagogik tadqiqotlar yakunida biz yosh badiiy gimnastikachi qizlarning koordinatsion qobiyatlarini rivojlanganligini aniqlash maqsadida nazorat va tajriba guruhidagi qizlardan ikki oyoqda arqondan sakrash, arqonni otib ilib olish, halqani bir qo‘lda otib ilib olish bo‘yicha natijalarni oldik.

Tadqiqot natijasida olingan ma‘lumotlar asosida tajriba guruh gimnastikachilari asosan texnikaning asosiy elementini buzmaydigan kichik xatolarga yo‘l qo‘yishdi. Buyumlar bilan barcha nazorat mashqlarida tajriba guruh qizlari nazorat guruhidagi qizlarga qaraganda yuqori natijalarni ko‘rsatdilar. Pedagogik tajribamiz davomida ishlab chiqilgan metodika 5-7 yoshli qizlarning harakatlarini koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishni takomillashtirdi va buyumlar bilan mashqlarni samarali o‘rganishga yordam berdi.

Anketa so‘roviga ko‘ra, barcha mutaxassislar u yoki bu darajada koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun badiiy gimnastika buyumlaridan foydalanishni muhim deb bilishlari, lekin koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda bir nechta buyumlardan foydalanishni samarali deb bilishlari aniqlandi. Pedagogik kuzatish jarayonida yosh gimnastikachilarning jismoniy holati tahlili darsda to‘g‘ri yuklamani tanlash maqsadida o‘tkazildi. Buyumlar bilan barcha nazorat mashqlarida tajriba guruhi qizlari nazorat guruhidagi qizlarga qaraganda yuqori natijalarni ko‘rsatdilar. Pedagogik tajriba jarayonida ishlab chiqilgan metodika 5-7 yoshli qizlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishni takomillashtirdi va yosh badiiy gimnastikachilarni buyumlar bilan mashqlarni samarali tayyorlashga yordam berdi. Malakaning o‘sishi bilan yosh badiiy gimnastikachilar tomonidan bajariladigan elementlar murakkab va xilma-xil bo‘lib boradi va ularni bajarish texnikasi buyumlarda ishlashga xalaqit bermasligi kerak. Badiiy gimnastika bo‘yicha musobaqa qoidalariga ko‘ra, mos keladigan qiyinchilik darajasi ma‘lum bir qiyinchilik darajasiga ega bo‘lishi kerak. Zamonaviy badiiy gimnastikaning xalqaro musobaqalar qoidalarining doimiy o‘zgarishi bilan bog‘liq xususiyatlarga yo‘naltirilganligi nuqtai nazaridan, mashqlarni bajarishning murakkabligi va sifatiga qo‘yiladigan talablarni hisobga olgan holda, koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish masalasi muhim ahamiyat kasb etadi. Badiiy gimnastikachilarning mashg‘ulotlar jarayonida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Badiiy gimnastikachilarning yoshini hisobga olib mashg‘ulotlar jarayonida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida etibor berish lozim. Badiiy gimnastikachilarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashg‘ulotlar jarayonida turli uslublarda foydalanish maqsadga muvofiq bo‘ladi. Badiiy gimnastikchilarning koordinatsion qobiliyatlarnini rivojlantirish uchun pedagogik tajriba mashg‘ulotlarida umumjismoniy va maxsus jismoniy mashqlarni qo‘shib olib borish yaxshi samara beradi. Shug‘ullanuvchilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarishda yo‘l qo‘yilgan xatolarni har bir mashg‘ulot jarayonida bartaraf etib borish lozim. Badiiy gimnastikachilarda koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashg‘ulotlarga koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni

muntazam bajarish badiiy gimnastikachilarda koordinatsion qobiliyatlarini rivojlanishiga yordam beradi.

Xulosa. Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni o‘rganib chiqib, biz quyidagi xulosalar chiqarishimiz mumkin, koordinatsion qobiliyatlari - bu turli xil koordinatsion murakkabligidagi vosita muammolarini hal qilish jarayonida o‘zini namoyon qiladigan va vosita harakatlarini boshqarish va ularni tartibga solishning muvaffaqiyatini belgilaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Lyax V. I. Maktab o‘quvchilarining koordinatsion qobiliyati. M.: Polimya, 1999 yil.159 p.

2. Lyax V. I. Koordinatsion qobiliyati va vosita ko‘nikmalari o‘rtasidagi munosabatlar: Jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyoti. 1991. № 3, s. 31-33.

3. Xasanova N.R. Xayitmetov I.S. Fetxulova N.X.Badiiy Gimnastika. Sport pedagogik mahoratini oshirish. O‘quv-uslubiy qo‘llanma –T.: Fan va texnologiya T:-2018. 67-81 betlar

4. Xaytmetov I.S Gimnastikaning sport turlarida xoreografik mashqlarini o‘tkazish uslubiyoti. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. T.: Fan va texnologiya, 2016-y 130 bet.

SPORTCHI QIZLARNING MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Jumabekova Omina Zokirjonovna - Guliston davlat pedagogika insituti, Tabiiy fanlar fakulteti Jismoniy madaniyat XQS ta’lim yo‘nalishi
nnodina173@gmail.com

Annotatsiya. Sportchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirish jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik va ruhiy tayyorgarlikni o‘z ichiga olgan ko‘p qirrali yondashuvni talab qiladi. Jismoniy tarbiya portlovchi kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Ushbu maqolada sportchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirish haqida ma‘lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: Sport, jismoniy tarbiya, ruhiy madaniyat, mashqlar, ayollar sporti.

Аннотация. Разработка предсоревновательной подготовки спортсменок требует многогранного подхода, включающего физическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку и психологическую подготовку. Физкультура должна быт направлена на развитие взрывной силы, скорости, ловкости и выносливости. В этой стате представлена информация о развитии предсоревновательной подготовки девушек- борбе стиля.
Ключевые слова: Спорт, физкультура, духовная култура, упражнения, женский спорт.
Annotation: Developing the pre-competition preparation of female athletes requires a multi-faceted approach that includes physical preparation, technical preparation, tactical preparation, and mental preparation. Physical education should be aimed at developing explosive strength, speed, agility, and endurance. This article provides information on developing pre-competition preparation for female wrestlers.
Keywords: Sports, physical education, spiritual culture, exercises, women's sports.

Dolzarbligi: Bu insonni jismoniy va ruhiy chegaralaridan tashqariga chiqishga undaydigan intizomdir. Sportchilar tez, kuchli va moslashuvchan bo‘lishi kerak. Sportchi qizlarning musobaqalariga jismonan va ruhan tayyor bo‘lishini ta‘minlash zarur. Ushbu maqolada biz sportchi qizlarning eng yaxshi natija ko‘rsatishiga yordam beradigan musobaqa oldi tayyorgarlikning asosiy jihatlarini ko‘rib chiqamiz. Musobaqadan oldingi davr sportchilar uchun hal qiluvchi davr bo‘lib, to‘g‘ri tayyorgarlik ko‘rishda muvaffaqiyat qozonishda katta yordam beradi. Musobaqadan oldingi davr sportchining jismoniy va ruhiy holatini har tomonlama baholashdan boshlanadi. Ushbu davrda sportchi turli xil mashg‘ulotlardan o‘tadi, jumladan, kuch-quvvat, yurak-qon tomir mashqlari va aqliy tayyorgarlik. Maxsus mashg‘ulot tartiblari sportchining kuchli va zaif tomonlariga bog‘liq bo‘ladi.

Kuchni mustahkamlash sportchining mushaklarini rivojlantirish, suyak zichligini oshirish va jarohatlar xavfini kamaytirish uchun zarurdir. Kuchli mashqlar og‘irlikni ko‘tarish, o‘liklarni ko‘tarish va cho‘zish kabi mashqlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu mashqlar asosiy kuchni, oyoq kuchini va umumiy yuqori tananing kuchini oshirishga yordam beradi. Sportchi qizlar o‘zlarining ushlash kuchini yaxshilaydigan mashqlarga e'tibor qaratishlari kerak, bu esa o‘yinlarda raqiblarini nazorat qilishda muhim ahamiyatga ega. Yurak-qon tomir mashqlari sportchi qizlarning chidamliligi va chidamliligini rivojlantirish uchun yurak-qon tomir mashqlari juda muhimdir. Yurak-qon tomir mashqlari yugurish, o‘tish va yuqori intensiv intervalli mashg‘ulotlarni o‘z ichiga oladi. Shuni ta'kidlash kerakki, musobaqadan oldingi tayyorgarlik paytida yurak-qon tomir mashqlari yanada qizg‘in bo‘ladi va sportchi mavsumdan tashqari vaqtga qaraganda o‘zini ko‘proq

surishi kerak bo‘ladi. Ruhiy trening sportchilarning jismoniy bo‘lgani kabi ruhiy xususiyatga ega bo‘lib, sportchi qizlarning ruhiy holatini tayyorlash muhim ahamiyatga ega.

Aqliy tarbiya vizualizatsiya, dam olish va maqsadni belgilashni o‘z ichiga oladi. Vizualizatsiya sport turlarining muvaffaqiyatli harakatlari va g‘alaba qozonish uchun samarali strategiyalarni tasavvur qilishni o‘z ichiga oladi. Ehtiyotkorlik, nafas olish mashqlari va yoga kabi dam olish usullari stress darajasini pasaytirishga yordam beradi, bu esa o‘yinlar paytida aqliy diqqatni yaxshilaydi. Nihoyat, maqsad qo‘yish sportchiga erishmoqchi bo‘lgan maqsadlarni belgilashga yordam beradi, bu esa ularni rag‘batlantirishga va ishonchini oshirishga yordam beradi. Oziqlanish va hidratsiya to‘g‘ri ovqatlanish va hidratsiya sportchilar uchun juda muhim va sportchi qizlar bundan mustasno emas. Sportchi qizlarga uglevodlar, oqsillar va yog‘larni o‘z ichiga olgan muvozanatli ovqatlanish kerak. Uglevodlar mashg‘ulotlar va musobaqalar uchun zarur energiyani ta'minlaydi, oqsillar esa mushaklarning tiklanishi va o‘sishiga yordam beradi. Boshqa tomondan, yog‘lar organizmdagi gormonlar darajasini tartibga solishga yordam beradi va ular umumiy salomatlik uchun muhimdir. Bundan tashqari, sportchi qizlar musobaqadan oldin, musobaqa davomida va undan keyin namlikni saqlab turishlari va mushaklarining optimal ishlashini ta'minlashlari kerak.

Texnik tayyorgarlik sportchi qizlarning yuqori saviyada ishtirok etishi uchun texnik tayyorgarlik hal qiluvchi ahamiyatga ega. Texnik tayyorgarlik barcha sport turlaridagi harakatlari, strategiya mashg‘ulotlari va nazorat bellashuvlarni o‘z ichiga oladi. Sportchi qizlar o‘z harakatlarini, ayniqsa, o‘z vazn toifasida muhim bo‘lgan harakatlarini o‘zlashtirish ustida ishlashi kerak. Strategiya mashg‘ulotlarida murabbiylar sportchi qizlarning kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda bellashuv rejalarini ko‘rib chiqishi va qayta ko‘rib chiqishi kerak.

Nazorat bellashuvlari sportchi qizlarga haqiqiy musobaqalarda nimani kutishlari mumkinligini tushunishga yordam beradi. Taktik tayyorgarlik juda muhim va raqobatni o‘rganish va turli raqiblar uchun maxsus strategiyalarni tayyorlashni o‘z ichiga oladi. Murabbiylar raqibning kuchli va zaif tomonlarini baholab, raqibning zaif tomonlaridan foydalanadigan o‘yin rejasini ishlab chiqishlari kerak. Bundan tashqari, taktik tayyorgarlik sportchining oldingi o‘yinlardagi faoliyatini tahlil qilish, yaxshilanish yo‘nalishlarini aniqlash va ushbu zaif tomonlarni bartaraf etish strategiyasini ishlab chiqishni o‘z ichiga oladi. Va nihoyat, sportchi qizlarning muvaffaqiyatini muntazam kuzatib borish zarur. Taraqqiyotni monitoring qilish murabbiylarga yaxshilanishi kerak bo‘lgan sohalarni aniqlashga yordam beradi va ular mashg‘ulotlar tartibini mos ravishda o‘zgartirishlari mumkin. Bundan tashqari, murabbiylar muntazam ravishda

sportchilar bilan muloqot qilishlari, fikr-mulohazalarini bildirishlari va yordam berishlari kerak.

Sportchi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarligini rivojlantirish jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik va ruhiy tayyorgarlikni o‘z ichiga olgan ko‘p qirrali yondashuvnitalab qiladi. Jismoniy tarbiya portlovchi kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Texnik tayyorgarlik kurashning asosiy usullarini o‘zlashtirishga va raqiblarni zulm qilish uchun ilg‘or usullarni ishlab chiqishga qaratilishi kerak. Taktik mashg‘ulotlarda asosiy e‘tibor raqiblarning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilishga, ularning zaif tomonlaridan foydalanish uchun samarali o‘yin rejasini ishlab chiqishga qaratilishi kerak. Aqliy tayyorgarlik o‘ziga ishonchni oshirishga, aqliy qattiqlikni rivojlantirishga, musobaqalar paytida stress va tashvishlarni boshqarishga qaratilishi kerak. Bundan tashqari, to‘g‘ri ovqatlanish, hidratsiya va tiklanish strategiyalari ham optimal ishlash uchun juda muhimdir. Sportchi qizlarning kuchi, kuchi, tezligi va chidamliligi ularning gilam ustida ishlashining muhim tarkibiy qismlari bo‘lib, bularning barchasi musobaqadan oldingi tayyorgarlik bosqichida maqsadli bo‘lishi va rivojlanishi kerak. Musobaqadan oldingi bosqichda boshqa muhim psixologik va texnik jihatlar ham mavjud. Sport turlari bo‘yicha musobaqa oldi tayyorgarlik odatda qisqa muddat bo‘lib, bir haftadan o‘n kungacha davom etadi va sportchini ruhiy, jismoniy va texnik jihatdan tayyorlashga qaratilgan. Musobaqa oldidan tayyorgarlikning ham ruhiy, ham jismoniy jihatlari bor – professional sportchining ruhiy holati uning musobaqadagi muvaffaqiyati uchun muhim ahamiyatga ega.

Musobaqadan oldingi bosqichning jismoniy jihatidan boshlab, mashg‘ulotlarni qisqartirish va portlash va tezlikni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Bu shuni anglatadiki, sportchi sakrash yoki o‘pka kabi portlovchi harakatlarda yordam beradigan maxsus mushak guruhlariga qaratilgan mashqlarga duchor bo‘lishi kerak. Bundan tashqari, ushbu bosqichda qadamlarni uzaytirish va tez yugurish kabi yugurish usullarini o‘rgatish kerak, bu esa yurak-qon tomir chidamliligini oshiradi. Shuningdek, sportchining ovqatlanishi va ovqatlanishi tana vazniga va ular ishtirok etadigan musobaqa toifasiga qarab o‘zgartirilishi kerak. Oziqlanish bo‘yicha ko‘rsatmalar aniq va sog‘lom mushaklarning shakllanishi uchun kreatin va oqsil kabi qo‘shimchalarni o‘z ichiga olgan bo‘lishi kerak. Sportchiga musobaqa davomida jarohatlarsiz qolishga yordam berish uchun moslashuvchanlik mashqlari va yoga bilan shug‘ullanish ham muhimdir. Mashg‘ulot mashg‘ulotlarida texnik tayyorgarlik talab etiladi, bunda taktika va strategiyaning o‘ziga xosligi aniq o‘yinda qo‘llanilishi kerak. Murabbiylar bellashuvlar davomida sportchining qulaylik darajasiga mos keladigan usullarni ishlab chiqishlari kerak. Bundan tashqari, o‘yindan oldin vaznni kamaytirishning to‘g‘ri usullarini qo‘llash kerak. Musobaqa oldidan tayyorgarlikning ruhiy jihati sportchilarda diqqatni jamlash va

ishonchni mustahkamlashga qaratilgan. Ushbu bosqichda sportchilarni tashqi omillarga ta'sir qilishdan voz kechish va ularning strategiyasi va mashg‘ulotlariga ishonishni rag‘batlantirish kerak. Murabbiylar va yordamchi xodimlar mashg‘ulotlar paytida sportchilarga har qanday kutilmagan raqib va vaziyatlarga moslashishga yordam beradigan taktikani improvizatsiya qilishga ruxsat berishlari kerak. Xulosa qilib aytganda, sportchi qizlarni musobaqa oldidan tayyorlash mashg‘ulotlarga yaxlit yondashuvni o‘z ichiga oladi. Murabbiylar asosiy e’tiborni sportchining jismoniy va ruhiy kuchini rivojlantirishga, to‘g‘ri ovqatlanishi va namlanishini ta‘minlashga, texnik va taktik tayyorgarligiga, muvaffaqiyatini muntazam nazorat qilishga qaratishlari kerak.

Xulosa: Bu yerda tilga olingan yondashuvlar sportchi qizlarning o‘z vazn toifalarida yuqori natijalarga erishishlari uchun mustahkam zamin yaratadi. Sportchilar o‘zlarini jismonan va ruhiy jihatdan tayyor ekanliklarini his qilsalar, ular eng yaxshi natijani ko‘rsatishi mumkin, bu esa kelajakdagi o‘yinlarda muvaffaqiyat qozonish imkoniyatini oshiradi. Sportchi qizlarning musobaqa oldidan tayyorgarligi ularning musobaqadagi muvaffaqiyatida hal qiluvchi omil bo‘lmoqda. Bu mashg‘ulotning jismoniy, texnik va psixologik jihatlarini o‘z ichiga oladi. Murabbiylar, ota-onalar va yordamchi xodimlar sportchining kuchli va zaif tomonlariga qaratilgan musobaqa oldidan optimal jadvalga rioya qilishlari kerak. Bundan tashqari, asosiy e'tibor ovqatlanish, moslashuvchanlikni mashq qilish va muvaffaqiyatga ishonchini oshirishga qaratilishi kerak.

ADABIYOTLAR:

1. Jumanazarovich, T. A. (2022). YOSH SPORTCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI DINAMIKASI.
2. Eshnazarov, J. (2008). Jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish.
3. Normurodov, A. (2011). Jismoniy tarbiya. O‘quv qo‘llanma. Tafakkur Bo‘stoni. (2022)
4. Mavlon O‘g‘li, Q. X., Risbekovich, A. T., & Baxriddinovich, A. A. November). ERKIN SPORTCHI QIZLARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI. In Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies (Vol. 1, No. 2, pp. 223-229).
5. Primbetov, A. (2023). THE USE OF INNOVATIVE METHODS IN THE DEVELOPMENT OF WOMEN'S WRESTLING. Journal of Academic Research and Trends in Educational Sciences, 2(1), 196-201.

KURASH TURLARIDA SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILARNI KUCH TURLARI VA CHIDAMKORLIGINI O‘ZIGA XOS O‘RNI VA AHAMIYATI

Rajabboyev To‘lqinbek Ulug‘bek o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika insituti, Tabiiy fanlar fakulteti Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 33-22 guruhi talabasi
to‘lqinbekrajabboyev @gmail.com

Annotatsiya. Maqolada kurashchilarga xos kuch sifatlari turlarining semantik mohiyati va mazmuni ochib berilgan. Ushbu kuch sifatlarini maqsadli rivojlantirish uchun tabaqalashtirilgan va ixtisoslashtirilgan mashqlarning tasniflash sxemalaridan foydalanilgan va kuch chidamkorligini ustuvorligi asoslanadi.

Kalit so‘zlar: kurash, statik kuch, dinamik kuch, mutlaq kuch nisbiy kuch, reaktiv kuch, portlovchi kuch, inersion kuch, turnik, brus’ya va maneken.

Аннотация. В стате раскрывается смысловая сущност и содержание типов силовых качеств, характерных для борбы. Для селенаправленного развития этих силовых качеств дифференцируют и исползованы классификатсионные схемы спесиализированных упражнений и обоснован приоритет силовой выносливости.

Ключевые слова: борба, статическая сила, динамическая сила, абсолютная сила, относителная сила, реактивная сила, взрывная сила, инерсионная сила, турникет, дрел и манекен.

Annotation. The article reveals the semantic essence and content of the types of power qualities characteristic of wrestlers. For the purposeful development of these qualities of strength, it is differentiated and classification schemes of specialized exercises are used and the priority of strength endurance is based.

Key words: wrestling, static strength, dynamic strength, absolute strength, relative strength, reactive strength, explosive strength, inertial strength, turnstile, drill and mannequin.

Dolzarbligi. Uzoq o‘tmishidan boshlab noyob bo‘lib kelinayotgan va so‘nggi yillarda yakkakurash sport turi sifatida borgan sari ommalashib borayotgan kurash turlarini o‘ziga xos texnik – taktik harakatlari bilan o‘zga sport turlaridan tubdan farq qiladi. Jumladan, kurash turlarida raqiblar barcha harakat va usullarni qo‘llari bilan bir – birining ushlagan holda ijro etadilar. Bu kurash turida raqibni oyoq bilan chalib yiqitish‖ нщki tepib yiqitish‖ usullarini qo‘llash taqiqlanadi. Bunday kurash turlari deyarli barcha halq – elatlar hayoti, turmush tarzi va madaniyatida ham keng ommalashgan bo‘lib, ular turli nomlar bilan yuritilsada (ruslarda – borba, qozoqlarda – kures, tatarlarda – kuresh, yevropa va boshqa mamlakatda – wrestling), lekin ular ham barcha kurash turlari bir-biridan farqlari bilan ajralib

turadi. Bugungi kunda kurash turlari bo‘yicha milliy, Jahon va Osiyo chempionatlari, turli nufuzli halqaro musobaqalar muntazam o‘tkazilib kelinmoqda. Ushbu sport turiga xos jismoniy sifatlar va jismoniy tayyorgarlik, texnik – taktik mahoratni shakllantirish nazariyasi va metodikasi ma’lum darajada ilmiy asoslangan. Ko‘p yillik sport trenirovkasi sikllarida kurash sirlariga o‘rgatish, turli yosh va sport malakasiga mansub kurashchilarda tayyorgarlik turlarini shaklantirish uchun ajratilgan mashg‘ulotlar hajmi va shiddatini belgilovchi soatlar miqdori, me’yoriy talablar va baholash mezonlari ishlab chiqilgan. Bu borada darslik, o‘quv qo‘llanmalar, dasturlar, ilmiy – metodik manbalar yaratilgan, dissertatsion tadqiqotlar o‘tkazilgan va amaliyotga joriy etilgan. [V.T.Davletshin, 2005, 40 s.; R.F.Gaynanov, 2008, 112 s.; S.V.Ulyankin, 2010, 36 s.; Sh.S.Mirzanov, 2021, 132 b.; N.N.Chelshev, 2013, s. 13-26.; M.A.Pravdov, 2013, s. 37-49; Z.S.Artiqov, 2018, 60-62 s.]. Tadqiqotning maqsadi. Kurash turlarida shug‘ullanuvchi sportchilarda kuch turlari va kuch chidamkorligini o‘ziga xos o‘rni va ahamiyati ularni texnik usullar samaradorligiga ta’sir etishini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqotning ob’ekti, metodlari va uni tashkil qilish. Tadqiqot ob’ekti sifatida Guliston davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat yo‘nalishlarida taxsil olayotga talabalarni jismoniy sifatlarni yo‘nalishlarida ta’lim oluvchi talabalar olingan. Kurash amaliyotida zarur bo‘lgan kuch sifati va uning barcha turlari o‘ziga xos xususiyatlar bilan farqlanadi. Kurash bo‘yicha chop etilgan ilmiy-uslubiy va o‘quv adabiyotlarida shu sport turida muhim rol o‘ynaydigan kuch turlarining tasnifiy mohiyati hamda ularni rivojlantiruvchi maxsus vaziyatli va modellashtirilgan mashqlarga nihoyatda kam e’tibor qaratilgan. Kurash bo‘yicha yuqori malakali sportchilar, mamlakat va jahon birinchiligi musobaqalari chempionlarini tayyorlash, shu jumladan mashg‘ulotlarda jismoniy, texnik hamda taktik mashqlarni qo‘llash tajribasiga asoslangan holda shuni ta’kidlash mumkinki, ushbu sport turida, kurashchilarning vazn toifasidan qat’iy nazar, kuch sifatlari, ayniqsa, portlovchi (tezkor) hamda inersion kuch ustuvor ahamiyat kasb etadi, ammo bunday fikr kuch sifatining boshqa turlari (mutlaq, nisbiy, statik va reaktiv kuch turlari) xal qiluvchi ahamiyatga ega emas, degan ma’noni anglatmaydi. Aksincha, bunday kuch turlari ham deyarli barcha olishuv usullarini ijro etishda kurash kinematikasi, texnikasi va taktikasini boyitadi, binobarin kurashchining har tomonlama (universal) mahorat doirasini kengaytiradi. Shunday ekan, kurash bo‘yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga yo‘naltirilgan mashg‘ulotlarda barcha turdagi kuch sifatlarini rivojlantiruvchi ixtisoslashtirilgan vaziyatli va modellashtirilgan mashqlarni qo‘llash foydali natijaga olib keladi, deb fikr yuritish mumkin. Kurashchilarda o‘ng qo‘l bilak – panja kuchi tajribadan avval 55,63±4,77 kg.ni tashkil etgan bo‘lsa, tajriba yakuniga kelib ushbu ko‘rsatkich 58,08±4,74 kg. bilan ifodalandi ($R<0,05$) yoki uning absalyut o‘sish sur’ati 2,45 kg.ga teng bo‘lganligi aniqlandi (4,40%).

Tajriba davomida eksperimental yondashuv asosida o‘tkazilgan mashg‘ulotlarda shug‘ullanib kelgan TGda esa bu ko‘rsatkichlar muvofiq ravishda: 54,73±5,38 – tajriba boshida; 60,56±5,47 – tajriba yakunida – 5,83 kg; (R<0,001) 10,65%. Chap qo‘l bilak – panja kuchi ikki guruhda ham o‘ng qo‘l bilak – panja kuchiga nisbatan sustroq darajada namoyish etilgan bo‘lib, ushbu ko‘rsatkichlar o‘rtasida ma’lum asimmetrik farq mavjudligini ko‘rsatdi. Masalan, tajriba boshida chap qo‘l bilak – panja kuchi NG da 53,34±4,06 kg.ni, tajriba yakunida 55,43±3,93 kg.ni tashkil etgan (R<0,05) yoki uni o‘sish darajasi 2,09 kg. bilan ifodalangan (3,92%). TGda tajribadan avval chap qo‘l bilak – panja kuchi 53,98±4,84 kg.ga, tajribadan keyin bu ko‘rsatkich 59,14±4,78 kg.gacha ortgan (R<0,001) yoki uning o‘sish sur’ati 5,16 kg bilan ifodalangan (9,56%). Ushbu ko‘rsatkichlarning qiyosiy tahlilidan ko‘rinib turibdiki, tajriba boshlanishidan avval NGda chap qo‘l bilak – panja kuchi o‘ng qo‘l bilak – panja kuchiga nisbatan 2,29 kg.ga kam bo‘lgan. TG da chap va o‘ng qo‘l bilak – panja kuchi o‘rtasidagi farq 0,75 kg.ga – o‘ng qo‘l bilak – panja kuchi‖ foydasiga namoyish etilgan. Biroq, tajriba yakuniga kelib NGda o‘ng va chap qo‘l bilak – panja kuchi o‘rtasida dastlab yuz bergan asimmetrik farq (2.29kg) 2,65 kg.ga ortgan. TGda esa ushbu asimetrik farq 1,42 kg.ni tashkil etgan. O‘ng va chap qo‘l bilak – panja kuchi NGda tajriba yakuniga kelib muvofiq ravishda 4,40% va 3,92% ga o‘sgan holos. TGda esa bu ko‘rsatkichlar 10,65% va 9,56% ga teng bo‘lganligi kuzatilgan. Ma’lumki, barcha kurash turlari ham qo‘l – gavda – qorin mushaklari kuchi ahamiyatga egadir. Biroq tadqiqot natijalaridan ma’lum bo‘ldiki, ushbu mushaklar kuchi tajribadan avval ikki guruhda ham talab darajasida qayd etilmagan va muvofiq ravishda: NGda – 198,24±11,24 kg.; TG da 197,34±13,74 kg.ni tashkil etgan. Ammo tajriba yakuniga kelib tajriba davomida an’anaviy mashg‘ulotlarda shug‘ullanishni davom ettirgan NG da mazkur mushaklar kuchi 202,05±10,54 kg.gacha ortgan (R<0,05) yoki 2,38% ga o‘sgan.

Eksperimental mashqlarni bajarib borgan TG da esa bu ko‘rsatkich 208,72±13,06 kg.gacha ortgan (R<0,05) yoki uning absalyut uzayish farqi 1,56 s.ni tashkil etgan – 4,95%. TGda esa bu ko‘rsatkichlar muvofiq ravishda: 30,88±3,38 – 34,66±3,52 s.; (R<0,001) 3,78 s.; 12,24% bilan ifodalangan.

Turnikda osilib, oyoqlarni 90o ko‘targan holatida max vaqt saqlash muddati NGda 29,53±2,57 s. dan 30,85±2,93 s.gacha uzaygan (R<0,05) yoki uzayish farqi absalyut ko‘rsatkich bo‘yicha 1,32 s.ni tashkil etgan (4,47%). TGda bu ko‘rsatkichlar muvofiq ravishda 28,74±3,14 s.dan 32,23±3,26 s.gacha uzaygan (R<0,001) yoki absalyut uzayish vaqti 3,09 s. bilan ifodalangan (12,14%).

Brus’yada tayanib, qo‘llarni 50% bukilgan holatida vaqti NGda 32,68±2,85 s.dan 34,13±2,82 s. gacha uzaygan (R<0,05) yoki uzayish vaqti absalyut darajada 1,45 s.ni tashkil etgan – 4,44%. TG da muvofiq ravishda 33,39±3,33 s.dan

37,06±3,43 s.gacha uzaygan (R<0,001) yoki uning absalyut uzayish vaqti 3,67 s. bilan ifodalangan – 10,99%.

Brus'yada tayanib, oyoqlarni 90^{o} bukilgan holatida max saqlash vaqti NGda 26,92±2,04 s.dan 27,79±1,98 s.gacha uzaygan (R<0,05) Ushbu tadqiqot natijalarining qiyosiy tahliliga asosan e'tirof etish mumkinki, tana segmentlarining turli holatlarida mushaklarning izometrik rejimda statik kuchlanish chidamkorligi tajriba boshida ikki guruhda ham malakali kurashchilar uchun belgilangan talablar darajasida qayd etilmagan. Masalan, turnikda osilib, oyoqlarni 90^{o} bukilgan holatida saqlash malakali kurashchilarda 59,67±1,44 – 60,83±1,03 s. gacha davom etishi lozim ekan [V.A.Abramenko, 2013, s. 13-19]. Shuni ham e'tirof etish lozimki, kurash bo‘yicha yuqori malakali sportchilar bilan o‘quv mashg‘ulotlarni olib boruvchi har bir murabbiy barcha turdagi kuch sifatlarining neyrofiziologik mohiyatini batafsil o‘zlashtirgan bo‘lishi lozim. Ana shundagina murabbiy o‘z shogirdini raqibning taktik rejasiga qarab muayyan olishuv vaziyatida qanday kuch sifatini yoki uning bir necha turlarini birlashtirgan holda qo‘llash imkoniyatini samarali shakllantira olishi mumkin. Murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatida muhim rol o‘ynovchi bunday bilimlarga ega bo‘lishi qayd etilgan kuch turlarini rivojlantiruvchi mashqlarni to‘g‘ri tanlash va ularni kurashchining yoshi hamda jismoniy imkoniyatlariga qarab tabaqalashtirilgan holda qo‘llash o‘ta muhim ahamiyat kasb etadi. Biz o‘z tajribamiz va ilmiy izlanishlarimizga asoslangan holda kuch turlarini rivojlantirishda foydalaniladigan mashqlarning tasnifiy andozalarini ishlab chiqdik va ular kurash murabbiylarining kasbiy pedagogik faoliyatiga joriy etilishi mumkin.

Xulosa. Kuch turlari va kuch chidamkorligini rivojlantirish lozimligi shu bilan asoslanadiki, kurash turlarida raqibni ko‘tarish yoki kuch ishlatib ko‘tara olmaslik (mushaklar qisqarsada, ish bajarilmaydi) yoki raqibni ko‘tarib, bir holatda saqlab turish musobaqa olishuvlarida tez-tez uchrab turadi. Yuqorida qayd etilgan muhokama natijalaridan shunday fikrni ilgari surish mumkinki, kuch turlari va kuch chidamkorligini ayniqsa, kurashga xos kuch sifatlarini rivojlantirishda turli yo‘nalishli kuch mashqlarini ixtisoslashtirilgan va tabaqalashtirilgan tartibda muntazam qo‘llab borish nafaqat jismoniy, balki, texnik-taktik imkoniyatlarni ham maqsadli shakllantirishga asos bo‘ladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1) Davletshin V.T. Uprajneniya s kushakom kak sredstvo sportivnoy podgovki borsa: metod posobis. Kazan: KGGU, 2005, - 40 s.

2) Mirzanov Sh.S. Belbog‘li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi va uni baholash metodikasi. Monografiya. - T., 2021, – 164 s.

3) Ariqov Z.S.Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarda statik va dinamik harakatlar ta’sirida muvozanat saqlash imkoniyati // Fan sportga №3.2018, - 60-62 s.

4) Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2017. 195 b.

5) Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. -Toshkent: O‘zDJTI, 2005.-100-b

6) Bakiyev Z.A. Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. –Toshkent: Lider Press, 2011.- 144 b.

7) Taymuratov O.R., Atajanov S.F., Karimov U.R. Sport pedagogic maxoratini oshirish (Kurash bo‘yicha). - T., 2018. 95-104-b.

SPORTCHI TALABALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA KOORDINATSION QOBILIYATLARI AHAMIYATINI O‘RGANISH

Irohimov Kamoliddin Raxim o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika insituti, Tabiiy fanlar fakulteti, Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 31-22 guruhi talabasi
ibrohimovkamoliddin60@gmail.com

Annotatsiya: Aholining yetarlicha darajada ijtimoiy himoyalanmagan qatlami bo‘lib hisoblangan talaba yoshlarning salomatligi holati jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa kurash singari murakkab sport turida, amalga oshiriladigan o‘quv jarayonining alohida xususiyatlari va yosh organizmning o‘sib-rivojlanib borishi murakkabligi munosabati bilan ham dolzarb masala hisoblanishini to‘liq ishonch bilan ta’kidlash mumkin.

Kalit so‘zlar: talaba-yoshlar, jismoniy sifat, salomatlik, jismoniy rivojlanish, koordinatsion qobiliyat.

Tadqiqotning dolzarbligi. Ma’lumki, jamiyatning eng asosiy, muhim va katta boyligi - bu aholining salomatligi darajasi va aholi barcha qatlamlarining sog‘lom turmush tarzi (STT) bo‘yicha nazariy bilimlarni egallaganligi va uning qoidalariga qanchalik rioya qilishi darajasiga bog‘liqdir. Buni inobatga olgan holda, aholining yetarlicha darajada ijtimoiy himoyalanmagan qatlami bo‘lib hisoblangan talaba yoshlarning salomatligi holati jismoniy tarbiya va sport sohasida, ayniqsa kurash singari murakkab sport turida, amalga oshiriladigan o‘quv jarayonining alohida xususiyatlari va yosh organizmning o‘sib-rivojlanib borishi murakkabligi munosabati bilan ham dolzarb masala hisoblanishini to‘liq ishonch bilan ta’kidlash mumkin. Soha olimlari va tadqiqotchilari tomonidan aholining turli qatlami vakillarini STT qadriyatlariga munosabatlarining turli aspektlari turli darajada o‘rganilgan. Jamiyatimiz rivojlanishining zamonaviy shart sharoitlarida aholi salomatligi holatining pasayishi kuzatilmoqda. Turli ilmiy tadqiqotlar

ma’lumotlariga ko‘ra, yoshlarning, asosiy ko‘pchiligi inson salomatligi va salomatlik bilan bog‘liq deyarli barcha ko‘rsatkichlarning juda muhimligini bilishlariga qaramay, faqatgina taxminan 10 % i jismoniy holat va salomatlikning normal darajasiga ega [4].

Maqsadi: Tabiiy fanlar fakulteti sportchi talabalarining STT qadriyatlariga munosabatlarini o‘rganish

Tadqiqot vazifalari sifatida kurashchi va dzyudochi-talabalarining STT qadriyatlariga munosabatlarini hamda shu masala yuzasidan soha mutaxassislarning fikrlarini o‘rganish olindi.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy va davriy adabiyotlar materiallarini o‘rganish va tahlil qilish, anketa savollari (jami 24 ta) ishlab chiqish va anketa o‘tkazish.

Natijalar: qo‘yilgan vazifa, ilmiy-uslubiy va davriy adabiyot manbalaridagi materiallar asosida ishlab chiqilgan anketa asosida tashkil etildi, unga kiritilgan savollar va ularga respondentlar (sohaning yetuk mutaxassislari - olimlar, tajribali murabbiylar va yuqori mahoratli kurashchilar jami 27 kishi)ning javoblari tahliliga ko‘ra, kurashchi tezkor kuch va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishda, birinchi o‘rinda, tayyorgarlikning barcha vosita va usullarning o‘zaro nisbatini ilmiy asoslangan holda ishlab chiqib, undan keyin qo‘llash (rangi 178 ga teng), ikkinchi o‘rinda - zamonaviy kompyuter, informatsion va pedagogik texnologiyalardan foydalanish (181), keyingi o‘rinlarda - maxsus tayyorgarlik (182), tezkorlik chidamlilik tayyorgarligi (185), umumiy chidamlilik tayyorgarligi (189), texnik tayyorgarlik (193), fikrlash va to‘g‘ri qaror qabul qilish tezkorligi (194), taktik tayyorgarlik (197) singari ko‘rsatkichlar eng samarali ta’sir ko‘rsatadi deb hisoblaydilar. Kurashchining o‘rganilayotgan parametrlarga eng kam ta’sir ko‘rsatuvchilar sifatida ob-havo sharoitlari (512), trenirovka o‘tkazish joyining qulayligi (508), aniq sport turiga bog‘liqligi (503), tomoshabinlar etikasi (498) va aniq sport turiga bog‘liqligi (492) kabilarni ta’kidlaganlar. Shuningdek, egiluvchanlik, chaqqonlik, nazariy va psixologik tayyorgarlik , murabbiyning shaxsiy namunasi, yuqori motivatsiya, jismoniy sifat shaklining ta’siri yuksak darajada rivojlangan masofa sezgirligining ta’siri o‘rtacha sifatida baholangan.

Xulosa. Sportchi-talabalarning tezkor-kuch va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirishiga ta’sir ko‘rsatishida turli sifatlarning ahamiyatli darajasi kamayib borishi tartibida (eng yuqorisiga 1-o‘rin, keyingisiga ikkinchi o‘rin va hokazo o‘ringa) joylashtirishda sohaning yetakchi mutaxassislari orasida eng muhimlari sifatida tayyorgarlikning barcha vosita va usullarning o‘zaro nisbatini ilmiy asoslangan holda ishlab chiqib, undan keyin qo‘llash va zamonaviy kompyuter, informatsion va pedagogik texnologiyalardan foydalanishni ta’kidlaganlari alohida e’tiborga loyiq va buni tayyorgarlik amaliyotida qo‘llash maqsadga muvofiq.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1) Давлетшин В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подговки борса: метод пособис. Казан: КГГУ, 2005, - 40 с.

2) Mirzanov Sh.S. Belbog‘li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi va uni baholash metodikasi. Monografiya. - T., 2021, – 164 s.

3) Ariqov Z.S.Yuqori malakali belbog‘li kurashchilarda statik va dinamik harakatlar ta’sirida muvozanat saqlash imkoniyati // Fan sportga №3.2018, -60-62 s.

4) Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2017. 195 b.

5) Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – Toshkent: O‘zDJTI, 2005.-100-b

O‘QUV JARAYONLARIDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA JISMONIY TARBIYA FAOLIYATINI YAXSHILASH

Turobov Abdulaziz Shovqi o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya. Mazkur maqola o‘quv jarayonlarida raqamli texnologiyalarni qo‘llash orqali jismoniy tarbiya faoliyatini yaxshilash masalalariga bag‘ishlangan. Jismoniy tarbiya o‘qitish jarayonida raqamli vositalar, jumladan, mobil ilovalar, onlayn platformalar, sensorli qurilmalar va virtual realitet texnologiyalari o‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, ularning individual ehtiyojlariga moslashish va o‘quv samaradorligini yaxshilashda qanday yordam berishi tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada raqamli texnologiyalar yordamida jismoniy mashqlarni monitoring qilish, ma'lumotlarni tahlil qilish va natijalarni vizual tarzda taqdim etishning samarali usullari ko‘rib chiqiladi. Bu texnologiyalarni o‘quv jarayoniga joriy etish orqali o‘quvchilarni motivatsiyalash, shuningdek, ularning o‘zlashtirish darajasini yuqorilash uchun qanday imkoniyatlar yaratish mumkinligi xususida fikrlar bildiriladi. Maqola, raqamli texnologiyalar va jismoniy tarbiya o‘rtasidagi integratsiyaning ahamiyatini yoritib, ularni o‘qitish jarayonida qo‘llashning kelajakdagi istiqbollarini ham ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: Raqamli texnologiyalar, jismoniy tarbiya, innovatsion yondashuvlar, mobil ilovalar, virtual realitet, sensorli qurilmalar, sport ta'limi, texnologiyalarni integratsiya qilish, pedagogik yondashuvlar.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar hayotimizning deyarli barcha sohalariga chuqur kirib bormoqda. Ularning ta'siri nafaqat kundalik ishlarimizni osonlashtirish, balki ta'lim jarayonlarini ham yangi bosqichga olib chiqish imkoniyatini yaratmoqda. Ayniqsa, jismoniy tarbiya sohasida raqamli texnologiyalarning qo‘llanilishi o‘quvchilarning faoliyatini samarali tashkil etish, ularning jismoniy faolligini oshirish, shuningdek, o‘quv jarayonining sifatini yaxshilash uchun katta imkoniyatlar yaratadi.

Jismoniy tarbiya darslarida an'anaviy usullar bilan birga raqamli texnologiyalarni joriy etish o‘quvchilarning motivatsiyasini oshiradi, mashg‘ulotlar samaradorligini ta'minlaydi va o‘quvchilarni o‘ziga xos tarzda monitoring qilish imkoniyatini beradi. Mobil ilovalar, sensorli qurilmalar, onlayn platformalar va virtual realitet texnologiyalari kabi innovatsion vositalar jismoniy tarbiya darslarining mazmunini yanada boyitishga va ularni qiziqarli, interaktiv qilishga yordam beradi. Ushbu maqolada, raqamli texnologiyalarning jismoniy tarbiya faoliyatiga ta'siri, ularning o‘quv jarayonida qanday qo‘llanilishi va ularni samarali tarzda amalga oshirishning imkoniyatlari haqida so‘z yuritiladi. Maqola, raqamli

vositalar yordamida o‘quvchilarni o‘qitish jarayonida jismoniy faollikni qanday oshirish, ularning yutuqlarini qanday aniqlash va kuzatish mumkinligini tahlil qiladi. Bunda texnologiyalarni o‘qituvchilarga o‘quvchilarni yaxshiroq tushunish, ularga individual yondashuvni amalga oshirish va umumiy dars sifatini yaxshilashda qanday yordam berishini o‘rganish muhim ahamiyatga ega.

Ushbu maqolada quydagi metodlardan foydalanildi:

1-jadval

Adabiyotlarni tahlil qilish
Tadqiqotning dastlabki bosqichida, raqamli texnologiyalar va jismoniy tarbiya sohasida mavjud bo‘lgan adabiyotlarni tahlil qilish zarur. Bu jarayonda turli ilmiy maqolalar, kitoblar, konferensiya materiallari va tadqiqotlar o‘rganiladi. Raqamli texnologiyalarning jismoniy tarbiya darslarida qanday qo‘llanilayotgani va ularning samaradorligi haqida mavjud bo‘lgan nazariy ma'lumotlar va amaliy tajribalar tahlil qilinadi.
Eksperimental tadqiqot
Tadqiqot davomida eksperimental metodlardan foydalanish mumkin. Bunda o‘quvchilarning bir guruhiga an'anaviy jismoniy tarbiya darslari, ikkinchi guruhiga esa raqamli texnologiyalar yordamida o‘tkazilgan mashg‘ulotlar taklif etiladi. Har bir guruhning jismoniy faolligi, o‘qish motivatsiyasi va o‘zlashtirish darajasi o‘lchanadi. Bu usul raqamli texnologiyalarning darslarga qanday ta'sir qilayotganini, ularning samaradorligini aniq o‘lchash imkonini beradi.
So‘rovnoma va intervyu
O‘quvchilar va o‘qituvchilar orasida so‘rovnomalar va intervyular o‘tkazish orqali raqamli texnologiyalarni jismoniy tarbiya darslarida qanday qabul qilishlarini, ular uchun qanday qulayliklar va qiyinchiliklar yuzaga kelayotganini aniqlash mumkin. So‘rovnomalar va intervyular yordamida o‘quvchilar va o‘qituvchilarning raqamli texnologiyalar haqida fikrlarini, ularning ta'lim jarayonidagi ahamiyatini baholash mumkin.
Monitoring va tahlil
Tadqiqot davomida o‘quvchilarning jismoniy faolligini va yutuqlarini real vaqt rejimida monitoring qilish uchun raqamli texnologiyalardan foydalanish mumkin. Misol uchun, mobil ilovalar yordamida jismoniy mashqlarni bajarish jarayoni va natijalari doimiy ravishda kuzatib boriladi. Tahlil qilish uchun sensorli qurilmalar yoki fitness-trackerlar yordamida o‘quvchilarning yurak urishi, energiya sarfi va boshqa jismoniy ko‘rsatkichlar to‘planadi va tahlil qilinadi.
Fokus-guruhlar

Tadqiqotning bir qismi sifatida fokus-guruhlar tashkil etish mumkin. Bu guruhlar o‘quvchilardan iborat bo‘lib, ularga raqamli texnologiyalarni o‘quv jarayonida qo‘llashga oid savollar beriladi. Fokus-guruhlar jismoniy tarbiya darslarining yangi shakllari haqida fikr almashish, turli texnologiyalarni baholash va ularning samaradorligi haqida chuqur tahlil qilish imkonini beradi.
Ma'lumotlar analizi
Tadqiqot davomida to‘plangan ma'lumotlar statistik usullar bilan tahlil qilinadi. Masalan, o‘quvchilarning jismoniy faolligi va o‘quv natijalari o‘rtasidagi bog‘liqlik, raqamli texnologiyalarning samaradorligi va motivatsiyani oshirishdagi roli kabi ko‘rsatkichlar o‘lchanadi. Tahlil natijalari raqamli texnologiyalarning jismoniy tarbiya darslaridagi o‘qitish samaradorligini qanday yaxshilashini ko‘rsatib beradi.
Foydalaniladigan texnologiyalarni sinovdan o‘tkazish
Tadqiqotda raqamli texnologiyalarni sinovdan o‘tkazish ham muhim ahamiyatga ega. Bunda o‘quvchilarga turli mobil ilovalar, sport dasturlari, virtual realitet va sensorli qurilmalar taqdim etilib, ularning ta'limdagi ahamiyati va o‘quvchilar tomonidan qanday qabul qilinishi o‘rganiladi. Sinovlardan olingan natijalar texnologiyalarning samaradorligini baholashda yordam beradi.
Jamiyatning ta'siri
Tadqiqotda, raqamli texnologiyalarni o‘quv jarayoniga joriy etishning jamiyatga ta'siri ham o‘rganiladi. Masalan, jismoniy tarbiya sohasidagi innovatsiyalar orqali jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, yoshlarni sportga jalb etish va ular orasida jismoniy faollikni oshirish imkoniyatlari tahlil qilinadi.

Adabiyotlarni tahlil qilish bosqichida, jismoniy tarbiya darslarida raqamli texnologiyalarning qo‘llanilishi va ularning samaradorligi haqidagi mavjud adabiyotlar ko‘rib chiqiladi. Bu bosqichda 100% to‘liq o‘rganilgan ma'lumotlar to‘plamining quyidagi ko‘rsatkichlari tasdiqlanadi.

2-jadval

Tahlil qilingan adabiyotlar	**Foiz ko‘rsatkichi (%)**
Raqamli texnologiyalarning samaradorligi	**30%**
Raqamli texnologiyalar yordamida jismoniy tarbiya faoliyatini yaxshilash	**40%**
Raqamli texnologiyalarning o‘quvchilarga ta'siri	**30%**

Eksperimental tadqiqot metodidan foydalanilib, ikki guruh o‘rtasidagi farqni o‘lchash amalga oshiriladi:

- ✓ Birinchi guruh: An'anaviy jismoniy tarbiya darslari.
- ✓ Ikkinchi guruh: Raqamli texnologiyalar yordamida o‘tkazilgan jismoniy tarbiya darslari.

3-jadval

Guruhlar	Jismoniy faollik o‘zgarishi (%)	O‘quvchilarning motivatsiyasi (%)	Jismoniy mashqlarni o‘zlashtirish (%)
An'anaviy guruh	**60%**	**55%**	**65%**
Raqamli texnologiyalar guruh	**85%**	**80%**	**90%**

So‘rovnoma va intervyular orqali o‘quvchilardan va o‘qituvchilardan olingan fikrlar tahlil qilinadi. O‘quvchilarning 100% dan 60% i raqamli texnologiyalarning samarali qo‘llanishini ta'kidlagan, qolgan 40% esa bunday texnologiyalarni qo‘llashda qiyinchiliklarni sezgan.

4-jadval

O‘quvchilarning fikri	Foiz (%)
Raqamli texnologiyalarni samarali qo‘llash	**60%**
Qiyinchiliklar yuzaga keladi	**40%**

Tadqiqot davomida raqamli texnologiyalar yordamida monitoring qilinadigan o‘quvchilarning jismoniy faolligi tahlil qilinadi. Har bir o‘quvchidan olingan ma'lumotlar (sensorli qurilmalar yordamida) quyidagi ko‘rsatkichlarda ifodalanadi:

5-jadval

Jismoniy faollik ko‘rsatkichlari	O‘quvchilar (%)
Yurak urishi (tezligi)	**75%**
Mashq davomiyligi	**80%**
Energiya sarfi	**70%**

Fokus-guruhlar yordamida o‘quvchilarning fikrlari to‘planadi. Bu guruhlarda, raqamli texnologiyalar yordamida jismoniy tarbiya darslarining samaradorligi haqida muhokama qilinadi.

6-jadval

Fikrlar	Foiz (%)
Texnologiyalar samarali	**70%**
Boshqa metodlarni afzal ko‘rgan	**30%**

Barcha to‘plangan ma'lumotlar tahlil qilinib, raqamli texnologiyalarning o‘quv jarayoniga ta'siri hisobga olinadi. Natijalar statistik tahlil asosida quyidagi jadvalda keltirilgan:

7-jadval

Ko‘rsatkichlar	Raqamli texnologiyalar guruhining o‘zgarishi (%)	An'anaviy guruhning o‘zgarishi (%)
Jismoniy faollik darajasi	**85%**	**60%**
O‘quvchilarning motivatsiyasi	**80%**	**55%**
Jismoniy mashqlarni o‘zlashtirish	**90%**	**65%**
O‘quvchilarning texnologiyaga Bo‘lgan qiziqishi	**75%**	**50%**

Raqamli texnologiyalarni sinovdan o‘tkazish natijalari, o‘quvchilarni jismoniy mashqlarni bajarishda qanday samarali qo‘llanayotganini ko‘rsatadi. Sinovlardan olingan natijalar quyidagicha bo‘ladi:

8-jadval

Texnologiyalar turi	Samaradorlik (%)
Mobil ilovalar	**80%**
Virtual realitet (VR)	**85%**
Sensorli qurilmalar (Fitness Trackers)	**90%**

Tadqiqotda jamiyatdagi sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, yoshlarni sportga jalb etish va jismoniy faollikni oshirish imkoniyatlari tahlil qilinadi. O‘quvchilarning raqamli texnologiyalarni qo‘llash orqali jamiyatga qanday ta'sir qilayotganini ko‘rsatish uchun aniq natijalar olinadi.

9-jadval

Jamiyatga ta'siri	Foiz (%)
Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish	**85%**

Jamiyatga ta'siri	Foiz (%)
Jismoniy faollikni oshirish	**80%**
Yoshlarni sportga jalb etish	**70%**

Tadqiqot natijalari raqamli texnologiyalarning jismoniy tarbiya darslarida qo‘llanishi, o‘quvchilarning motivatsiyasi va jismoniy faolligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi. Sinovlardan olingan natijalar, raqamli texnologiyalarning o‘quv jarayonini yanada samarali va interaktiv qilishga yordam berishini isbotladi. Shuningdek, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va yoshlarni sportga jalb etishdagi ahamiyati ham ta'kidlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. Sh.B. Toshpulatov "Raqamli texnologiyalar va ta'lim" darslik, "Fan va Ma'rifat" nashriyoti 2022-yil.
2. M.A. Azizov "Jismoniy tarbiya faoliyatida innovatsiyalar" darslik, "o‘qituvchi" nashriyoti 2021-yil.
3. I.B. Karimov "Sport Ta'limida texnologiyalarni integratsiyasi" darslik, "O‘quvchi" nashriyoti 2020-yil.
4. S.N. Qodirov "Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion yondashuvlar" o‘quv qo‘llanma "Intellect Press" nashriyoti 2021-yil.
5. R.R. Tursunov "Raqamli texnologiyalar va sog‘lom hayot tarzi" o‘quv qo‘llanma "Sog‘lom Avlod" nashriyoti 2023-yil.
6. L. M. O‘zbekistonova "Innovatsion ta'limda raqamli asrda" o‘quv qo‘llanma, “Universitet” nashriyoti 2020-yil.

SPORT MASHG‘ULOTLARIDAN KEYINGI TIKLANISH VA MUSHAKLARNING RIVOJLANISHI

Amonov Jafar Azamovich - Guliston davlat pedagogika instituti Tabiiy fanlar fakulteti, “Jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nalishi talabasi
jafarbek_77@icloud.com

Anotatsiya

Ushbu ilmiy maqola sport mashg‘ulotlaridan keyingi tiklanish jarayoni va mushaklarning rivojlanishi haqida ilmiy tahlilni taqdim etadi. Mashg‘ulotlar davomida mushaklar og‘ir yuklarga duchor bo‘ladi, bu esa mikrozararlanishlarga olib keladi va ular tiklanish jarayonida rivojlanadi. Sportchilarda mushaklarning to‘g‘ri tiklanishi sport natijalarining yaxshilanishiga va jismoniy imkoniyatlarning oshishiga olib keladi. Ushbu maqolada mushaklarning tiklanish va rivojlanish

jarayonlarida rol o‘ynaydigan asosiy mexanizmlar, oziqlanish, dam olish va fizioterapiya usullari haqida ilmiy nuqtai nazardan yoritilgan. Shuningdek, tiklanishning individual farqlari va mushaklarni tiklash jarayonidagi ijtimoiy va psixologik faktorlar ham muhokama qilinadi.

Kalit so‘zlar: sport mashg‘ulotlari, tiklanish, mushak rivojlanishi, reabilitatsiya, fizioterapiya, oziqlanish, stress, adaptatsiya.

Kirish: Sport mashg‘ulotlari sportchilarda jismoniy va psixologik stressga olib keladi. Bu jarayon natijasida mushaklar zararlanishi va mikrojarohatlar hosil bo‘ladi. Shuning uchun mashg‘ulotdan keyin tiklanish jarayoni muvaffaqiyatli jismoniy rivojlanish uchun juda muhimdir. Mushaklar o‘sishi va kuchayishi faqat mashg‘ulotlarning intensivligi bilan bog‘liq bo‘lmay, balki tiklanishning to‘g‘ri boshqarilishi bilan ham uzviy aloqadordir. Ushbu maqolada sport mashg‘ulotlaridan keyingi tiklanish jarayonini tushuntirib, mushak rivojlanishiga ta’sir etuvchi asosiy faktorlar va usullarni yoritishga harakat qilinadi.

Tiklanish jarayonining biologik asoslari Sport mashg‘ulotlari vaqtida mushaklar orasidagi tolalar mikroskopik darajada zarar ko‘radi. Bu jarayon "muscle microtrauma" deb ataladi va mashg‘ulotning intensivligi ortgan sari mushak tolalarining jarohatlanish darajasi oshadi. Mushaklar mikrotravmalarni tiklash uchun oqsil sintezini faollashtiradi, bu esa mushaklarning o‘sishiga va kuchayishiga olib keladi. Bu jarayon, asosan, **protein sintezi** (muscle protein synthesis) va **muscle hypertrophy** (mushaklarning hajmi oshishi) orqali amalga oshadi. Mushaklarning tiklanishi va rivojlanishi uchun quyidagi biologik jarayonlar muhim ahamiyatga ega:

1. **Mikrojarohatlar va tiklanish**: Mashg‘ulotlar vaqtida mushak to‘qimalarida mikroskopik zararlanishlar yuzaga keladi. Bu zararlanishlar mushaklarning tiklanish va o‘sishiga sabab bo‘ladi.
2. **Oqsil sintezi**: Mushak tolalari va hujayralari mikrojarohatlarni tuzatish uchun oqsillarni ishlab chiqaradi. Bu jarayon mushaklarning o‘sishiga va kuchayishiga olib keladi.
3. **Gormonlar va fermentlar**: Gormonlar, xususan, testosteron, o‘sish gormoni va insulinga o‘xshash o‘sish omillari, mushaklarning tiklanishi va rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Bu gormonlar mushak tolalarining o‘sishini tezlashtiradi.

Oziqlanish va sportchi tiklanishi Mushaklarning to‘g‘ri tiklanishining muhim omillaridan biri **oziqlanish**dir. Mashg‘ulotlar davomida sarflangan energiya

qayta tiklanishi uchun organizmga yetarlicha oziq moddalar yetkazilishi kerak. Asosiy oziq moddalar:

1. **Oqsillar**: Mushaklarning tiklanishi uchun oqsillar zarur. Ular mushak tolalarining tuzilishini qayta tiklashda va o‘sish jarayonlarida ishtirok etadi. Mashg‘ulotdan keyin oqsilning yuqori sifatli manbalari (masalan, go‘sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari) organizmga yetkazilishi kerak.
2. **Uglevodlar**: Mashg‘ulotlar davomida organizmda uglevodlar sarflanadi, shuning uchun tiklanish uchun ularni qayta to‘ldirish zarur. Uglevodlar organizmdagi energiya zaxiralarini tiklashga yordam beradi.
3. **Yog‘lar**: Yog‘lar mushaklarning tiklanishida yordam beradi va yallig‘lanishni kamaytiradi. Buning uchun omega-3 yog‘ kislotalari muhimdir.
4. **Vitaminlar va minerallar**: Mushaklarning tiklanishi uchun vitaminlar va minerallar ham muhim rol o‘ynaydi. Masalan, magnezium mushaklarning dam olishiga yordam beradi, vitamin D esa mushaklarning o‘sishiga ta’sir qiladi.

Tiklanishning fizikal va psixologik jihatlari

Tiklanish faqat jismoniy jarayon bilan bog‘liq emas. **Psixologik faktorlar** ham tiklanishning samaradorligini belgilaydi. Sportchilarning psixologik holati mashg‘ulotlarning intensivligi va davomiyligiga ta’sir qiladi. Stress va yomon kayfiyat tiklanish jarayonini sekinlashtirishi mumkin, shu sababli sportchilarga psixologik qo‘llab-quvvatlash kerak.

Dam olish ham muhim omil bo‘lib, mushaklarning tiklanishini tezlashtiradi. Yaxshi uyqu va jismoniy faoliyatdan keyin mushaklarning tiklanishiga yordam beradigan usullar — massaj, issiq va sovuq vannalar, fizikal terapiya va boshqa tiklanish usullari.

Tiklanishning individual farqlari Tiklanish jarayoni har bir insonda o‘ziga xosdir. Yosh, jins, genetik faktorlar va boshqa omillar sportchilarning tiklanish jarayoniga ta’sir qiladi. Yosh sportchilarda tiklanish tezroq, lekin bu nafaqat yoshga, balki mushaklarning dastlabki holatiga ham bog‘liq. Professional sportchilarda tiklanish jarayoni boshqacha bo‘lishi mumkin, chunki ularning tanasi yuqori intensivlikdagi mashg‘ulotlarga odatlangan.

Xulosa. Sport mashg‘ulotlaridan keyingi tiklanish va mushaklarning rivojlanishi sportchilarning jismoniy holatini yaxshilashda, jarohatlardan saqlanishda va umumiy sog‘liqni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Mushaklarning tiklanish jarayoni oqsillar, uglevodlar va yog‘larning to‘g‘ri iste'moli, fizioterapiya, dam olish va psixologik yordam orqali optimallashtiriladi. Sportchilar va ularning murabbiylari tiklanish jarayonini yaxshi boshqarish orqali

maksimal natijalar olishlari mumkin. Shuningdek, sportdagi muvaffaqiyat individual va genetik farqlarga bog‘liq bo‘lishi mumkin, shuning uchun har bir sportchi uchun tiklanish strategiyasi alohida bo‘lishi zarur.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Schoenfeld, B. J. (2010). *The Mechanisms of Muscle Hypertrophy and Their Application to Resistance Training*. Journal of Strength and Conditioning Research, 24(10), 2857-2872.
2. Phillips, S. M., & Van Loon, L. J. C. (2011). *Dietary Protein for Athletes: From Requirements to Optimum Adaptation*. Journal of Sports Sciences, 29(1), S29-S38.
3. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics.
4. Aagaard, P. (2003). *Training-Induced Changes in the Human Muscle Architecture*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 13(3), 179-191.
5. Haff, G. G., & Stone, M. H. (2015). *The Science of Strength and Conditioning*. Human Kinetics.

QO‘L NOZOLOGIYASI BO‘YICHA PARAYENGIL ATLETIKACHI TALABALARNI YUGURIB KELIB UZUNLIKKA SAKRASH TURIGA O‘RGATISH USLUBIYATI

G‘ofurov Sherali Xoshimovich - O‘zDJTSU, Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport kafedrasi mudiri, PhD, dotsent

Tashanov Umirali Xusanovich – O‘zDJTSU magistranti

E-mail: sherali.gofurov@mail.ru

Annotatsiya

Maqolada, Imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy rivojlantirishda para yengil atletikaning sakrash vosita va usullarini qo‘llash orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishni amalda isbotlashdan iboratdir.

Kalit so‘zlar: Imkoniyati cheklangan, qo‘l nozologiyasi, parayengil atletika, sakrash turlari, adaptiv, sport tasniflar, rivojlantirish.

Dolzarbligi. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi “Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi PQ-5114-son qarori, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining

2021-yil 5-noyabrdagi “Sport talimi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlarida amalga oshirilishi lozim bo‘lgan ishlarning belgilanishi soha mutaxassislari oldiga ulkan vazifalarni qo‘yadi. O‘zbekistonda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi (qo‘l nozolgiyasi va ko‘rish qobilyatida nuqsoni) bo‘lgan shaxslarni para sport (para yengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash) turlari bilan shug‘ullanishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash va davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash hamda ilmiy tadqiqotlar ishlarini olib borish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi: para yengil atletikning sakrash vosita va usullarini qo‘llash orqali qo‘l nozolgiyasi bo‘yicha parayengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash turi bilan shug‘ullanuvchi talabalarni maxsus mashqlar orqali jismoniy tayyorgarligini oshirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: Imkoniyai cheklangan talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda para yengil atletikaning sakrash turlarida samarador bo‘lgan vosita va usullarni aniqlash va tabaqalashtirish;

Maxsus vosita va usullarni qo‘llash orqali imkoniyati cheklangan talabalarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta’minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Imkoniyati cheklangan talabalarni xar tomonlama jismoniy rivojlanishida albatta eng avallo jismoniy sifatlarni rivojlantirish muxim ahamiyatga ega. Shug‘ullanuvchilarni jismoniy rivojlanishida talabalarni yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga qarab yuklama meyorlari taqsimlanadi hamda mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llash orqali jismoniy sifatlarni rivojlanishi, harakat faolligini oshishiga erishiladi.

Shug‘ullanuvchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda jismoniy sifatlarni rivojlantirish eng avvalo sportchining xar tomonlama maxsus jismoniy rivojlanish jarayoni hisoblanadi. Mashg‘ulotlarni rejalashtirganda umumiy jismoniy tayyorgalik va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlarini rivojlantirishda alohida yuklama nisbatlaridan foydalandik.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik para yengil atletikachilarning gormonik rivojlanishi, ya’ni xarakat muskullarini rivojlantirish, a’zo va tizimlarini mustaxkamlash, ularning funksional imkoniyatlarini oshirish, boshqara olish

qobiliyatini yaxshilash, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni oshirish, qaddi-qomat va tana tuzilishidagi kamchiliklarni tuzatishga qaratilgan jarayon hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirshda shug‘illanuvchilarning barcha a’zo va tizimlariga korreksion vositalar orqali tasir ko‘rsatishga qaratiladi. Mashg‘ulotlar jarayonida esa umumiy jismoniy rivojlantirishga mo‘ljalangan mashqlardan foydalanish lozim.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik para yengil atletkaning mazkur turini bajarish uchun nima talab etilishiga qarab, sportchi organizmining xamma funksional imkoniyatlarini, xamma a’zolar va tizimlarini yuqori darajada rivojlantirishga qaratilgan jarayon hisoblanadi. Buning uchun, tabiyki tanlangan parayengil atletika turining maxsus mashqlar va usullardan foydalanilsa shug‘illanuvchilarning jismoniy sifatlarni rivojlanishida samarali hisoblanadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar asosan samarali hisoblanadi.

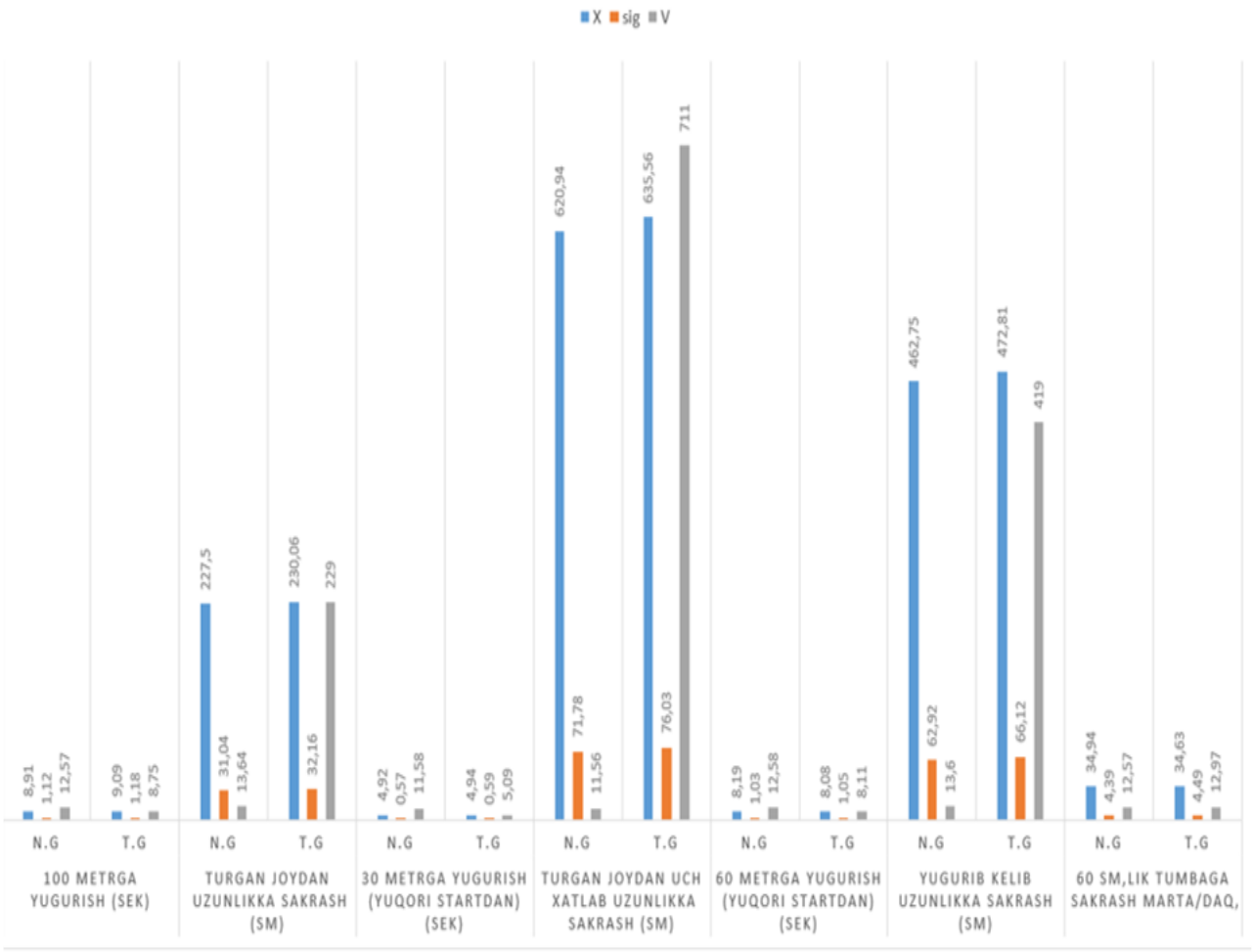
Xuddi shu jismoniy sifatlarda para yengil atletikachining butun organizmidagi a’zolar va tizimlar ish qobiliyatiga asoslanib, uning xarakat qilish imkoniyati oshib boradi.

Biz talabalarining jismoniy rivojlanganlik darajasini jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari orqali aniqladik.

1-jadval

Qo‘l nozologiyasi bo‘yicha nazorat va tajriba guruhi uzunlikka sakrovchi talabalarining tadqiqot boshidagi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n = 16)

Sportchilar t/r	100 metrga yugurish (soniya)		Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)		30 metrga yugurish (soniya)		Turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash (sm)		60 metrga yugurish (soniya)		Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)		60 sm.li tumbaga sakrash marta/daq	
	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g	N.g	T.g
1	13,2	13,1	214	227	5,14	5,03	6,78	7,03	8,11	7,94	4,65	4,74	34	34
2	13,2	13,8	211	217	4,67	5,01	6,52	6,31	8,22	8,05	4,46	4,33	35	36
3	13,7	14,2	213	208	5,11	5,08	6,28	6,25	8,14	8,02	4,84	5,18	36	34
4	13,7	13,9	222	223	5,32	5,02	6,19	6,22	8,28	8,01	4,96	4,56	32	35
5	13,9	13,6	203	222	4,55	5,05	6,28	6,38	8,18	7,93	4,87	5,23	34	36
6	14,1	13,2	214	226	5,03	5,01	5,97	6,51	8,27	8,15	4,29	5,11	36	35
7	14,2	14,4	224	212	5,11	4,56	5,78	6,06	8,07	7,96	4,78	4,83	37	36
8	14,2	14,6	221	209	4,64	5,05	6,58	6,38	8,23	8,14	4,95	4,33	35	37
9	13,2	13,2	214	229	5,12	5,03	6,78	6,83	8,11	7,97	4,65	4,78	36	34
10	13,2	14,2	211	211	4,59	5,01	6,52	6,22	8,22	8,08	4,46	4,38	35	36
11	13,7	14,5	213	207	5,13	5,08	6,28	6,16	8,17	7,98	4,84	5,24	36	34
12	13,7	15,1	222	225	5,14	5,02	6,19	6,27	8,28	8,01	4,96	4,42	32	35
13	13,9	14,1	232	219	4,78	5,05	6,27	6,33	8,11	8,07	4,87	5,23	34	36
14	14,1	13,2	224	231	5,07	5,01	6,13	6,51	8,26	8,15	4,29	5,12	35	35
15	14,2	15	228	219	5,01	4,56	5,84	6,13	8,14	8,01	4,74	4,83	37	36
16	14,2	14,6	230	218	4,51	5,05	6,58	6,45	8,24	8,14	4,95	4,65	35	37
$\overline{X}$	13,78	14,04	218,5	2,19	4,93	4,98	6,31	6,38	8,19	8,04	4,72	4,81	34,94	35,38
σ	1,73	1,82	31,04	0,31	0,57	0,60	0,73	0,76	1,03	1,04	0,64	0,67	4,39	4,58
V, %	12,56	12,96	13,64	13,98	11,60	11,98	11,58	11,95	12,53	12,99	13,59	13,97	12,57	12,95



1-rasm. Qo‘l nozologiyasi bo‘yicha nazorat va tajriba guruhi uzunlikka sakrovchi talabalarining tadqiqotdan oldiningi jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

Qo‘l nozologiyasi bo‘yicha nazorat va tadqiqot guruxi ishtirokchilarining tadqiqot boshida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari quyidagicha namoyon bo‘ldi.

Qo‘l nozologiyasi bo‘yicha uzunlikka sakrovchilardan 16 nafar nazorat guruhiga hamda 16 nafar tajriba guruhiga jalb qilindi. Nazorat va tajriba guruhida ishtirokchilarning tadqiqot boshida 100 metrga yugurish (soniya), Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm), 30 metrga yugurish (yuqori startdan) (soniya), Turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash (sm), 60 metrga yugurish (yuqori startdan) (soniya), Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm), 60 sm lik tumbaga sakrash mashqlari orqali talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari aniqlandi.

O‘tkazilgan tadqiqot davomida shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini maxsus nazorat testlari orqali aniqlashga erishildi. Unga ko‘ra, tajriba guruhida mashg‘ulot oldidan 100 metrga yugurish (soniya) 14,04 soniya.ni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida 13,78 soniya. ni tashkil etdi. Turgan joydan uzunlikka sakrash tajriba guruhida 2,19 sm ni, nazorat guruhida esa bu ko‘rsatkichlar 218,5 sm ni tashkil etganini ko‘rishimiz mumkin.

30 metrga yugurish (yuqori startdan) tajriba guruhi sportchilari o‘rtacha 4,98 soniya ni, nazorat guruhi esa 4,93 soniya natija qayd etdi.

Turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrashda ham mos ravishda, tajriba guruhi sportchilari o‘rtacha 6,38 sm ni, nazorat guruhi esa 6,31 sm natija ko‘rsatganini guvohi bo‘ldik.

60 metrga yugurish (yuqori startdan) tajriba guruhida o‘rtacha 8,04 soniya ni. nazorat guruhida esa 8,19 soniya ni tashkil etdi.

Yugurib kelib uzunlikka sakrash tajriba guruhida o‘rtacha 4,81sm ni. nazorat guruhida esa 4,72 sm ni tashkil etdi.

60 sm lik tumbaga sakrash tajriba guruhida o‘rtacha 35,38 martani. nazorat guruhida esa 34,94 martani tashkil etdi.

Tadqiqot avvalida talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha qabul qilgan natijalar o‘rtasida juda katta farq yo‘qligini yuqorida ifoda etilgan jadvaldan ko‘rishimiz mumkin bo‘ladi.

Odatda sport nazariyasida uzoq muddatli takomillashtirish tizimida ko‘rsatilgan yo‘nalishlarda o‘quv jarayonini faollashtirish bir tekis sodir bo‘lmaydi, lekin uzoq muddatli rivojlanishning har bir bosqichida maqsadlarga erishishni belgilaydigan qonunlar va tamoyillar bilan belgilanadi. Uzoq muddatli o‘qitishning birinchi, ikkinchi va uchinchi bosqichlari, asosan, uchinchi bosqichning oxirida bosqichga xos bo‘lgan qiymatlarning taxminan 50-55% ga yetadigan o‘quv ishlari hajmining oshishi bilan tavsiflanadi. Eng yuqori yutuqlarga tayyorgarlik kelajakda umumiy ish hajmining oshishi bilan bir qatorda, uning umumiy hajmida intensiv ishlarning ulushi ortishi bilan izohlanadi.

Parayengil atletikachilarning tayyorlash o‘ziga xos ixtisoslashgan bir necha bo‘limlardan iborat bo‘lib, asosan shug‘illanuvchilarninga tayyorgarligi bilan ajratib u yoki bu guruhga umumiy jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish ko‘rsatmalarini belgilovchi testlar orqali qabul qilinadi. Har yili o‘rgatishdan so‘ng ko‘rsatilgan me’yorlar bo‘yicha sinovdan o‘tkaziladi. Sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi o‘quv-mashg‘ulot jarayonida qo‘yilgan kompleks vazifalarni echish uchun uslubiy nizom asosida tuziladi.

Buning uchun butun mavsum davomida istiqbolli sportchilarni tanlab olib va sportda yuqori natijalarga erishish guruhlariga tavsiya etiladi.

Yuqori malakali sportchilar darajasiga erishish uchun ma’lum xajmdagi o‘quv-mashg‘ulot va musoboqalarda ishtiroq etish talab qiladi. O‘quv mashg‘ulotni shunday tuzish zarurki, unda shug‘ullanuvchi energiya resurslarini sarflash va tiklanish nisbatini saqlashi lozim. Buning uchun o‘quv mashg‘ulot jarayoni tizimini oqilona taqsimlash va har bir shug‘ullanuvchiga individual yondashish kerak bo‘ladi.

2-jadval

Qo‘l nozologiyasidagi talabalar uchun sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

T/r	Mashqlar mazmuni	Mashqni takrorlash soni	Dam olish oralig‘i
1	Tizzalarni baland ko‘tarib mayda qadamlab yugurish	4-6 marta	1-2 daqiqa
2	Juft oyoqda qumga sakrash	6-8 marta	1-2 daqiqa
3	Yugurib kelib 70-sm balandlikdagi to‘siqdan saki qumga tushish	4-6 marta	1-2 daqiqa
4	Balandligi 90 sm bo‘lgan g‘ovlar ustidan sakrab o‘tish. (g‘ovlar o‘rniga arqon xam tortish mumkin g‘ovlar soni 6-7 ta bo‘lishi kerak	4-6 marta	1-2 daqiqa
5	G‘ovlar ustidan qadamlab sakrash.	6-8 marta	1-2 daqiqa
6	Balandligi 1 m bo‘lgan maxsus stulga juft oyoqd sakrash.(imkoniyatga qarab balandlikni ko‘tarib boriladi)	4-6 marta	1-2 daqiqa
7	Bir oyoqda 10 m ga sapchib borish.	4-6 marta	1-2 daqiqa
8	Juft oyoqda 4-5 marta sakrab 30 mga yugurish	4-6 marta	1-2 daqiqa
9	Joydan turib uzunlikka juft oyoqda sakrash (mashqni qiyinlashtirish uchun g‘ovni yotqzib qo‘yish mumkin)	6-8 marta	1-2 daqiqa
10	Turgan joyda juft oyoqda uzunlikka sakrash (rezinka bilan bog‘langan xolda)	4-6 marta	1-2 daqiqa
11	Smit trnajyorida tik turgan xolda shtangani ko‘tarish	4-6 marta	1-2 daqiqa
12	Smit trnajyorida yotgan xolda shtangani ko‘tarish	6-8 marta	1-2 daqiqa
13	Shtangani yelkaga ko‘targan xolda balandligi 50 bo‘lgan stulga bir oyoqni qo‘yib turamiz va tayan oyoqni, oyoq uchlariga tayanamiz	6-8 marta	1-2 daqiqa

Biz tomonimizdan qo‘l nozologiyasi bo‘yicha tabaqalashtirilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqdik. Maxsus mashqlar majmuasida mashqlar mazmuni, mashqlar intinsivligi va dam olish intervallari meyorlari ishlab chiqildi.

3-jadval

Qo‘l nozologiyasi bo‘yicha nazorat va tajriba guruhidagi talabalarining jismoniy tayyorgarli ko‘rsatkichlari statistik xarakteristikalarini tadqiqot davomida o‘zgarish dinamikasi (n=16)

Test		Tadqiqotdan boshi			Tadqiqotdan oxiri			Absolyut	Nisbiy, %	t	P
		$\overline{X}$	σ	V, %	$\overline{X}$	σ	V, %				
100 метрга югуриш (сек)	N.g	13,78	1,73	12,55	13,86	1,80	12,14	0,30	7,88	1,74	>0,05
	T.g	14,04	1,82	12,96	12,21	2,01	12,17	1,83	17,56	3,64	<0,01
Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	N.g	2,15	0,29	13,49	2,38	0,31	13,18	0,22	10,45	2,10	<0,05
	T.g	2,19	0,31	14,16	2,73	0,36	13,13	0,54	24,88	4,62	<0,001
30 metrga yugurish (yuqori startdan) (soniya)	N.g	4,93	0,57	11,56	4,6	0,51	11,09	0,33	6,74	1,74	>0,05
	T.g	4,98	0,60	12,05	4,86	0,48	11,15	0,69	13,87	3,61	<0,01
Turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash (sm)	N.g	6,31	0,73	11,57	6,86	0,76	11,14	0,55	8,71	2,08	<0,05
	T.g	6,38	0,76	11,91	7,69	0,86	11,13	1,31	20,58	4,58	<0,001
60 metrga yugurish (yuqori startdan) (soniya)	N.g	8,19	1,03	12,58	7,48	0,91	12,13	0,71	8,66	2,07	<0,05
	T.g	8,04	1,04	12,94	6,61	0,80	12,15	1,43	17,77	4,34	<0,001
Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	N.g	4,72	0,64	13,56	5,13	0,67	13,06	0,40	8,52	1,73	>0,05
	T.g	4,81	0,67	13,93	5,72	0,75	13,11	0,91	18,92	3,61	<0,01
60 sm,lik tumbaga sakrash marta/daq,	N.g	34,63	4,36	12,59	37,38	4,53	12,11	2,76	7,96	1,75	>0,05
	T.g	35,38	4,58	12,95	41,49	5,03	12,12	6,12	17,29	3,60	<0,01

Izox: N.g-nazorat guruhi, **T.g**- tadqiqot guruhi

Tajriba guruhidan joy olgan talabalar asosan jismoniy sifatlari “sprinter-kuchli” va “sprinter-sakrovchan” sakrash xarakteriga ega bo‘lgan talabalar hisoblanishadi. Bu talabalarining jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun qo‘llanilgan mashqlar orqali ko‘rsatgan natijalari quydagicha nomoyon bo‘ldi tajriba guruhi talabalarining 100 metrga yugurish mashqi tadqiqot oldi o‘rtacha 14.04 soniya.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 12,21 soniya.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining ushbu mashq bo‘yisha tadqiqot oldi o‘rtacha 13,78 soniya.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha o‘rtacha 13,48 m.ni tashkil qildi.

Tajriba guruhi talabalarining tadqiqot avvalidagi o‘rtacha turgan joydan uzunlikka sakrash 2.19 sm.ni tashkil qilgan bo‘lsa, tadqiqotdan so‘ngida o‘rtacha 2.73 sm.ni tashkil etdi. Nazorat guruhi talabalarning tadqiqot oldi o‘rtacha turgan joydan uzunlikka sakrash 2.15 sm.ni tashkil qilgan bo‘lsa, tadqiqotdan so‘ng ushbu ko‘rsatkich o‘rtacha 2.38 sm.ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi ishtirokchilarning tadqiqot avvalidagi 30 metrga yugurish (yuqori startdan) o‘rtacha 4.98 soniya.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 4.86 soniya.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining ushbu ko‘rsatkich tadqiqotdan oldin 4,93 soniya.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 4,6 soniya.ni tashkil qildi.

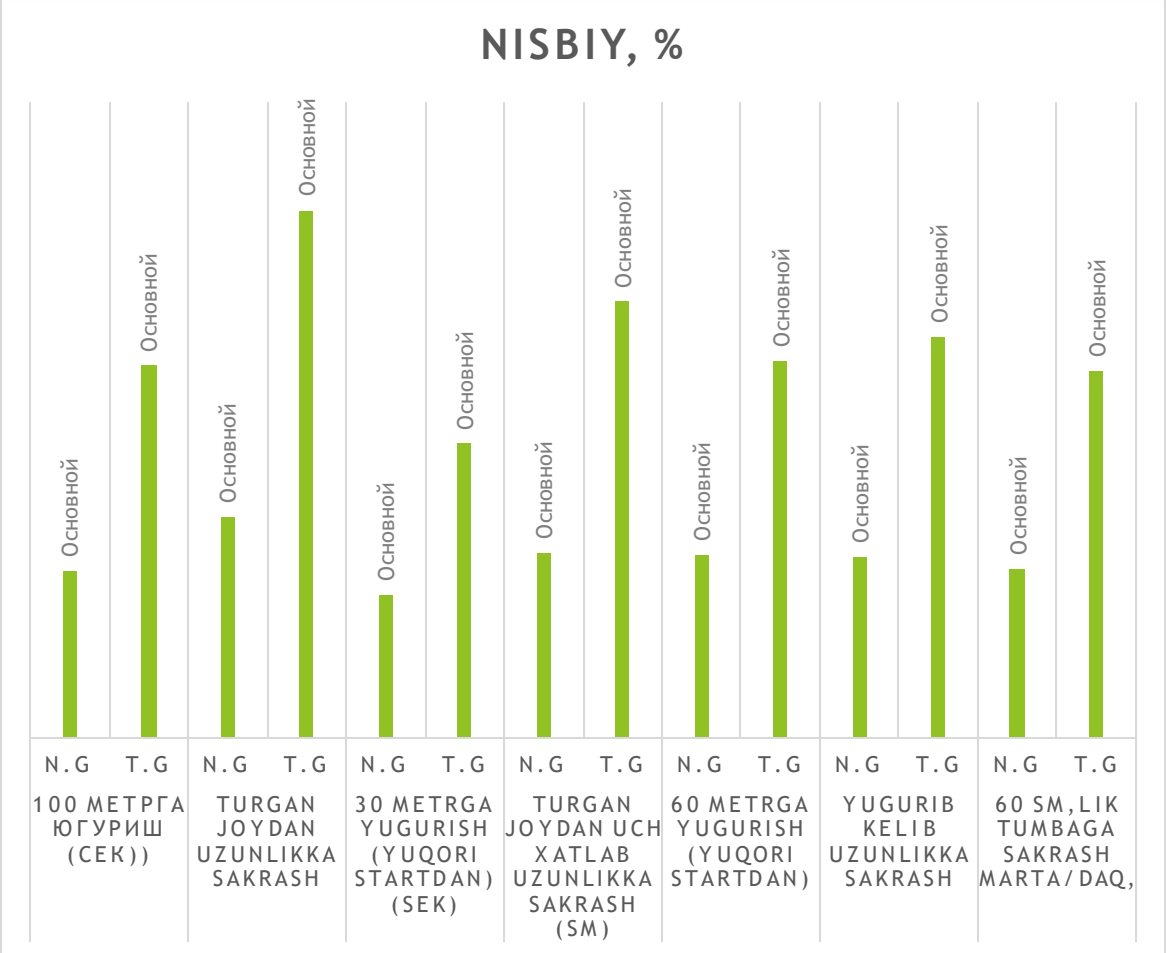
Tajriba guruhi talabalarining tadqiqot avvalidagi turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash o‘rtacha 6.38 sm.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yich 7.69 sm.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining o‘rtacha turgan joydan uch xatlab uzunlikka sakrash mashqi tadqiqotdan oldin 6.31 sm.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 6.86 sm.ni tashkil qildi.

Ishtirokchilarning tadqiqot avvalidagi 60 metrga yugurish (yuqori startdan) o‘rtacha 8.04 soniya.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 6.61 soniya.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining ushbu ko‘rsatkich tadqiqotdan oldin 8.19 soniya.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 7.48 soniya.ni tashkil qildi.

Tajriba guruhi talabalarining tadqiqot avvalidagi yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqi o‘rtacha 4.81 sm.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yich 5.72 sm.ni tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining o‘rtacha yugurib kelib uzunlikka sakrash mashqi tadqiqotdan oldin 4.72 sm.ni ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 5.13 sm.ni tashkil qildi.

Tajriba guruhi talabalarining tadqiqot avvalidagi 60 sm,lik tumbaga sakrash mashqi o‘rtacha 35.38 martani ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu

ko‘rsatkich bo‘yich 41.49 martani tashkil qildi. Nazorat guruhi talabalarining o‘rtacha 60 sm,lik tumbaga sakrash mashqi tadqiqotdan oldin 34.63 martani ko‘rsatgan bo‘lsa, tadqiqotdan keyin esa ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 37.38 martani tashkil qildi.



2-rasm. Qo‘l nozologiyasi bo‘yicha nazorat va tajriba guruhi talabalarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=16)

Xulosa: Qo‘l nozologiyasi sportchilarini parayengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrash turlarida samarali texnik tayyorgarlikni ta’minlash uchun ushbu yo‘nalishdagi 1-2 ta mashg‘ulotni texnik o‘quv mashg‘ulotlarida asosiy tayyorgarlik bosqichida va haftalik musobaqaga tayyorgarlik bosqichining haftalik mikrosiklida o‘tkazish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi. Ishlab chiqilgan ishlanmalar texnik harakatlarni o‘qitish samaradorligini oshirish uchun foydalanish jarayonida nazologik xususiyatlarni hisobga olish va me’yyorlash tamoyillari amalga oshirildi. Ushbu tamoyillar tananing shikastlangan qismlarining harakatlanish xususiyatlariga asoslangan musobaqa mashqlar tarkibini rivojlantirish orqali amalga oshirilsa uzunlikga sakrash texnikasini takomillashtirish imkoniyati kengayishiga erishiladi. Natijada qo‘l nozologiyasi

bo‘yicha parayengil atletikaning yugurib kelib uzunlikka sakrovchi talabalarda musobaqa oldi jismoniy tayyorgarlik samaradorligi darajasi 16,2 % ga yaxshilandi, texnik tayyorgarlik samaradorligi darajasi 19,1 % ga yaxshilandi, umumiy texnik harakatlarining o‘sish darajasi 18,11 % ga oshgan;

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sherali Xoshimovich G‘ofurov, Bahodir Xoshimovich G‘ofurov o‘zbekistonda 5x5 futbol sport turini ommalashtirish orqali ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslar harakat faolligini rivojlantirish // Scientific progress. 2022. №6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zbekistonda-5x5-futbol-sport-turini-ommalashtirish-or-ali-k-rish-obiliyatida-nu-soni-bor-shahslar-arakat-faolligini-rivozhlantirish (дата обращения: 15.11.2022)

3. Sherali Hoshimovich G‘Ofurov malakali sprinterchilarning sport mashg‘ulotlarini rivojlantirishning usullari // Academic research in educational sciences. 2021. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/malakali-sprinterchilarning-sport-mashg-

4. Л. Б. Собирова Эффективност исползования спечиалных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школников Academic research in educationalsciences.2021.№5

5. Sherali Hoshimovich g‘ofurov, dilshod baxtiyor o‘g‘li baxtiyorov, umid abdugaforovich saidov maktabgacha yoshdagi bolalarni yengil atletika mashqlari orqali mashg‘ulotlarini tashkil etish // Scientific progress. 2022. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish (дата обращения: 13.12.2022).

5. Sherali Hoshimovich G. Ofurov Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg‘ulotlarini rivojlantirishning usullari //Scientific progress. – 2021. – №. 8.

6. Sherali Hoshimovich G. O. MALAKALI SPRINTERCHILARNING SPORT MASHG‘ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI //Academic research in educational sciences. – 2021. – №. 4.

7. G‘OFUROV Sh. X. bolalar va o‘smirlar sport maktablarida boshlang‘ich tayyorlov guruhida shug‘ullanuvchi yengil atletikachilar mashg‘ulotlarini takomillashtirish //Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.

8. M. X.Mirjamolov, R. F.Odilov, N. Y.Valiyeva, D. B.Baxtiyorov Ko‘rish qobilyatida nuqsoni bo‘lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uslubiyati // Academic research in educational sciences. 2021. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ko-rish-qobilyatida-nuqsoni-bo-lgan-

talabalarda-harakat-koordinatsiyasini-rivojlantirish-uslubiyati (дата обращения: 22.01.2022).

YOSH FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARGA O‘RGATISH USLUBI

Akramov Diyorbek Ravshan o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: akramovdiyorbek@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada futbol sport turida yosh futbolchilarning maydonda bajaradigan harakatlarini tavsiflash masalalari yoritilgan bo‘lib futbolchilarning harakatlarini tashkil etishda inobatga olinadigan omillar jihatlar ochib berilgan.

Kalit so‘zlar. Himoya, hujum, futbol, sport, texnika, jismoniy tayyorgarlik, to‘p.

Kirish. Zamonaviy futbolda barcha harakat amallari maqsadga yo‘naltirilgan va rasional bo‘lishi uchun yosh futbolchilarni mos ravishdagi umumiy va maxsus texnik-tatkik tayyorgarligini yaxshilash zarur bo‘ib, u o‘yin harakatlarining asosi hisoblanadi va ongning faol ishtirokida o‘z harakatlarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirishdan iborat. Harakat ko‘nikmasini shakllantirish paytida, yosh futbolchilarda texnik usul va uning elementlari to‘g‘risida harakat tasavvuri yuzaga keladi. Ular, qisqa vaqt ichida xilma xil harakatlarni bajarishlari, har qanday o‘yin holatida tezkor qaror qabul qilishlari va bunda, yugurish tezligini nazorat qilishlari, darvozagacha bo‘lgan masofani baholashlari, yaxshi reaksiyaga ega bo‘lishlari, maydondagi har xil holatlardan turib darvozaga qarata aniq zarba berishlari, tezkor qaror qabul qilishlari, fazo va vaqt chegaralangan, ayrim paytlarda raqib tomonidan bosim o‘tkazilgan holatdagi o‘yin paytida yuzaga keladigan vazifalarni hal qilishlari kerak. Pedagogik kuzatishlar futbol bo‘yicha mashg‘ulotarda o‘tkazilgan bo‘lib, undagi vazifalar usullarni rasional tanlash, ishni amalga oshirishning aniq tashkiliy shakllantirish, olingan ma’lumotlarni maqsadga yo‘naltirilgan qayta ishlash va tahlil qilish yo‘li bilan hal qilingan. Asosiy pedagogik tajribalarda yosh futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning optimal usullari asoslangan va uni trenirovkaning yillik siklida takomillashtirish samaradorligi aniqlangan. Tadqiqotning uchinchi bosqichida pedagogik tajribada olingan natijalarni matematik-statistik qayta ishlash amalga oshirilgan. Shug‘ulanuvchilarning biri koridordan bir necha qadam narida yon tomonda turadi. Qolganlar markaziy doirada joylashadi. Birinchi ishtirokchi to‘pni birinchi ustunga qadar tepib olib boradi va uni koridordan tashqarida turgan o‘yinchiga pastdan tepib uzatadi. Ushbu

o‘yinchi to‘pni birinchi o‘yinchiga qaytaradi va u, to‘pni keyingi ustunga qadar tepib olib boradi va uni yana koridordan tashqarida turgan o‘yinchiga uzatadi va h.k. Birinchi o‘yinchi oxirgi ustundan o‘tganidan keyin jarima maydoniga kiradi va darvozaga qarata zarba beradi. So‘ngra, ushbu mashqni keyingi o‘yinchi bajaradi. Mashqni o‘zlashtirilishiga qarab, keyinchalik o‘yinchilar to‘pni bir marta tepish bilan bir-biriga uzatishadi. Jamoa o‘yinchilari o‘yin vaqtida o‘zaro harakat qilishganida har xil taktik kombinatsiyalarni amalga oshirishadi – bu, har xil taktik vazifalarni hal qiladigan ikkita yoki bir nechta o‘yinchilarning harakatlaridir. Trener, yosh futbolchilarni taktik kombinatsiyalarga o‘rgatishi paytida, bitta zveno yoki chiziq o‘yinchilari, jumladan har xil zvenolarda (ikkita, uchta va undan ko‘p o‘yinchilar) o‘ynaydigan futbolchilar o‘rtasida o‘zaro hamjihatlik va uyg‘unlikka erishishga intilishi kerak. Yosh futbolchilar zaruriy texnik usullarni, ma’lum darajadagi nazariy bilimlarni va o‘yinchilar o‘rtasida hamkorlikda harakat qilishni o‘zlashtirishi darajalariga ko‘ra, ularni jamoaviy taktik harakatlarga o‘rgatishga o‘tish maqsadga muvofiq, bunda, har bir yosh futbolchining moyilliklari va imkoniyatlarini hisobga olish muhimdir. Yosh futbolchilarning o‘quv-trenirovka amaliyotida o‘yin mashqlarini keng qo‘llash tavsiya qilinadi va ular yordamida ma’lum bir taktik harakatlarni rivojlantirish, qo‘yilgan vazifalar va shug‘ullanuvchilarning tayyorgarligi darajasiga bog‘liq holda o‘yinchilar sonini va maydonning kattaligini o‘zgartirish bilan o‘yinchilar o‘rtasida o‘zaro hamkorlikni va o‘zaro aloqani ishlab chiqish mumkin bo‘ladi. Yosh futbolchilarni jamoaviy taktik harakatlarga o‘rgatishning asosiy vositasi o‘quv o‘yini hisoblanadi. Uni boshlashdan oldin, trenerga o‘yin ssenariysini ishlab chiqish va o‘yinchilar bilan zaruriy suhbat o‘tkazish, o‘quv o‘yini vaqtida esa – o‘yinchilarning bitta guruhidan boshqasi oldiga, alohida holatlarda tanbeh va ko‘rsatmalar berish bilan harakatlanishi tavsiya qilinadi. Jamoaviy taktik harakatlarni mustahkamlash va takomilashtirish o‘rtoqlik va taqvim o‘yinlari jarayonida amalga oshiriladi, avvaliga kuchsizroq raqib tanlanadi, keyin kuchi teng bo‘lgan va undan keyingina kuchli raqib tanlanadi. Mazkur o‘yinlarning asosiy maqsadi – jamoani va har bir o‘yinchini amaliyotda tekshirib ko‘rishdan iborat. Musobaqa faoliyatini baholash uchun individual-jamoaviy texnik-taktik harakatlarning miqdor va sifat ko‘rsatkichlarini tahlil qilish qo‘llaniladi. Pedagogik tajribani o‘tkazish paytida, biz, o‘yinchilarni musobaqa bosqichidagi texnik-taktik harakatlarini qayd qildik. Tadqiqot natijalarini qiyosiy tahlili yosh futbolchilarning o‘yin faoliyati optimal sharoitlarda o‘tishini (bu, o‘yin faoliyatida juda muhim), shu bilan birga, qiyinlashtirilgan sharoitlarda o‘tishini ko‘rsatadi. Barcha texnik-taktik harakatlarning deyarli yarmi qiyinlashtirilgan sharoitlarda o‘tishi futbol uchun xarakterli bo‘lib, ushbu harakatlarning yarmini brak tashkil qiladi. Tadqiqot davomida barcha guruhlarda o‘yin faoliyatining nafaqat miqdoriy, balki sifat

ko‘rsatkichlari ham o‘zgargani ko‘rinadi va ular o‘zaro ancha katta darajada farq qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning 2019 yil 4 dekabrdagi “o‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5887-sonli farmoni. xalq so‘zi gazetasi.6-dekabr 252-son.

2. Abidov Sh.U. Yosh futbolchilarning o‘quv mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Uslubiy tavsiyanama. T., O‘zDJTI. 2011. – 38 B.

3. Akramov R.A., Tixonov V., Nurimov R. Planirovaniye i organizatsiya uchebnotrenirovochnogo prosessa vысokokvalifisirovannых futbolistov: Metod. rekomendasii.-T., 1997.-57 S. 6. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – T.: ZARQALAM, 2004. – 334 B.

4. Qutlimuratov I.X. Futbolning rivojlanish tarixi, musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish. Hakamlik qilish usuliyati. o‘quv qo‘llanma. Chirchiq. 2022. – 168 S.

5. Qutlimuratov I.X. Chidamkorlikni ustuvor rivojlantirish asosida futbol hakamlarining maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish. Avtoref. dis.dok.filosofii (PhD) Chirchik 2022.-59 S.

ТРЕНЕРЛАРНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ: НОЗИРГИ ЗАМОНДАГИ АНАМИЯТИ ВА ЙЎНАЛИШЛАРИ

В.Ш.Караев *- Чирчиқ давлат педагогика университети “Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси” екафедраси мудири, п.ф.б.ф.д (PhD)*
С.А.Жаббарова*-ЧДПУ магистранти*
О.Д.Холдоров*-ЧДПУ магистранти*
Ж.Н. Абдукаримов*-ЧДПУ талабаси*

Аннотация

Музкур тезисда тренерларнинг касбий компетентлигини ривожлантиришнинг асосий йўналишлари, яъни малакали таълим, замонавий технологиялар, психология ва индивидуал ёндошувларнинг аһамиятига

эътибор қаратилган. Тренерларнинг мукаммаллашган касбий кўникмаларга эга бўлиши, спортчиларнинг натижаларини яхшилаш, тажрибали ва самарали тренерлик жамоасини шакллантириш имконини беради.

Калит сўзлар: касбий компетентлик, педагогик компетентлик, психологик компетентлик, стресс, мотивация, инновацион билимлар, мастер-класс.

Касбий компетентлик тренерларнинг муваффақиятли иш олиб бориши учун асосий омиллардан бири ҳисобланади. Спорт соҳасида тренернинг касбий даражаси, унинг билимлари ва кўникмалари спортчиларнинг муваффақиятли натижаларга эришишида муҳим рол ўйнайди. Шунинг учун тренерларнинг касбий компетентлигини такомиллаштириш, замонавий спорт талабларига мос равишда уларни малакали ва самарали иш олиб боришга йўналтириш, ҳар жиҳатдан муҳим аҳамиятга эга.

1. Касбий компетентликнинг таркибий қисмлари

Касбий компетентлик тренернинг мутахассислик соҳасидаги билимлари, кўникмалари, шахсий ва ишлашга нисбатан муносабатлардан иборат бўлади. Унга қуйидаги элементлар кириши мумкин:

Техник билимлар – спорт соҳасидаги фундаментал ва амалиётдаги билимлар, яъни тренернинг ўз соҳасидаги асосий назарий ва амалий билимлари.

Педагогик компетентлик – тренернинг спортчиларни ўқитиш, мотивациялаш, таълим бериш, психологиядан фойдаланиш, педагогик иш олиб бориш қобилиятлари.

Психологик компетентлик – спортчиларнинг психоэмоционал ҳолатини тушуниш, улар билан самарали алоқа ўрнатиш, стрессга чидамлиликни таъминлаш.

Машқ қилиш ва тактика қобилиятлари – тренернинг спортчиларни самарали ривожлантириш, муаммоларни ҳал қилиш, рақобатдаги стратегиялар ва тактикаларни ишлаб чиқиш қобилияти.

Инновацион билимлар – замонавий педагогик технологиялар ва методлардан фойдаланиш, спортдаги янги трендлар ва илмий тадқиқотлардан хабардор бўлиш.

2. Тренерларнинг касбий компетентлигини такомиллаштириш йўналишлари

Тренерларнинг касбий компетентлигини такомиллаштириш жараёнини самарали олиб бориш учун бир қатор йўналишларни аниқлаш керак. Улар қуйидагича бўлиши мумкин:

Таълим ва усуллар: Замонавий тренерлар учун педагогик билимларни ўзлаштириш муҳим аҳамиятга эга. Бунга спортчи билан ишлашда янги

методлар ва усуллардан фойдаланиш, тренерларнинг педагогик маҳоратларини ошириш ҳамда амалиётда замонавий технологиялардан фойдаланиш киради. Таълимга оид янги методикалар ва педагогик технологиялар, интернет ресурслари ва мултимедиа дастурлари тренерларнинг билим даржасини оширишда муҳим рол ўйнайди.

Инновацион усулларни жорий қилиш: Замонавий илмий тадқиқотлар ва методикалар тренерларнинг компетентлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга. Нозирги кунда жисмоний тарбия ва спорт фанларида кўплаб янги концепциялар, методлар ва технологиялар ишлаб чиқилган. Ушбу янгиликларни тренерлар фаолиятига жорий этиш ва уларни замонавий билимлар билан таъминлаш тренерлар учун муҳимдир.

Мотивация ва психология: Спортчи билан ишлашда психологиянинг аҳамиятини инобатга олиш керак. Тренерлар спортчиларни мотивациялаш, уларнинг психологик ҳолатини тушуниш ва ҳар хил вазиятларда улар билан ишлаш қобилиятига эга бўлишлари керак. Шунинг учун тренерлар учун психологик билимларни ошириш муҳимдир. Психологик тренинглар, индивидуал ва гуруҳлик машғ‘улотларда психологик методларни қўллаш тренерларнинг компетентлигини оширишда муҳим рол ўйнайди.

Интернет ресурслари ва анимациялар: Замонавий тренерлар учун электрон таълим, интернет платформалари ва интерактив анимациялардан фойдаланиш муҳимдир. Интернетда турли хил видеоматериаллар, вебинарлар, онлайн курслар мавжуд бўлиб, улар тренерларнинг билим даражасини ошириш ва янги усулларни ўзлаштиришда катта ёрдам беради.

3. Тренерларнинг касбий компетентлигини шакллантиришда даврий тренинглар ва семинарлар

Тренерларнинг касбий компетентлигини ошириш учун даврий тренинглар, семинарлар ва мастер-класслар ташкил қилиш муҳим аҳамиятга эга. Ушбу тадбирлар тренерларга замонавий усуллар, янги технологиялар ва илмий тадқиқотлар билан танишиш имкониятини яратади. Шунингдек, уларнинг амалиётда ўзлаштирган билимларини ишга солиш ва спортчиларга самарали тарбия бериш кўникмасини ривожлантиришга ёрдам беради.

4. Халқаро тажриба ва ҳамкорлик

Тренерларнинг касбий компетентлигини такомиллаштиришда халқаро тажрибалардан фойдаланиш муҳимдир. Спортнинг барча йўналишларида халқаро семинарлар, конференциялар ва тренинглар ўтказилади, у ерда тренерлар ўз билимлари билан ўртоқлашадилар ва янги билимлар олишади. Намкорликлар орқали тренерлар орасида мутахассисликларни кенгайтириш ва умумий стандартларга амал қилишга катта эътибор қаратиш керак.

5. Маҳаллий шароитда тренерларнинг касбий ривожланиши

Ўзбекистонда тренерларнинг касбий компетентлигини ошириш учун ўзига хос шарт-шароитлар мавжуд. Бунга мамлакатда спорт соһасида амалга оширилаётган реформа ва янгиланишлар, тренерларнинг билимини ошириш учун ташкил этилган миллий ва халқаро курслар, семинарлар ва малака ошириш дастурлари киради. Шунингдек, миллий спорт ассоциациялари, тренерлар уюшмалари ҳам тренерларнинг касбий даражасини оширишда муҳим рол ўйнамоқда.

Хулоса:

Тренерларнинг касбий компетентлигини такомиллаштириш замонавий спортнинг ривожланишида муҳим аҳамиятга эга. Ушбу мақсадга эришиш учун тренерлар билимларини мунтазам равишда янгилаш, инновацион усуллардан фойдаланиш ва психологик компетентликни ошириш керак. Тренерларнинг касбий компетентлигини шакллантиришда ҳам халқаро тажрибалардан фойдаланиш, ҳам миллий шароитга мослаштирилган усуллар ва дастурлар муҳим рол ўйнайди.

АДАБИЁТЛАР:

1. Вазирлар Маҳкамасининг 2022-йил 4-июлдаги “Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ВМ-355-сонли қарори.

2. В. Ш. Караев, " Яккакураш спорт турлари мураббийларининг касбий компетентлигини такомиллаштириш йўллари". Таълим, Фан ва Инновация. Маънавий-маърифий, илмий-услубий журнал. - 2024. - 3-сон. - 94-97-б.

3. И. Н. Шарифов, "Тренерлар учун педагогик компетентлик". Тошкент: "Таълим" нашриёти, 2020.

QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHILARNING TEZKOR KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING METODALOGIK ASOSLARI

Xudoyberdiyeva Ma'suma Azimjon qizi - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi

e-mail: *azimjonovnamasuma3108@gmail.com*

Annotatsiya. Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning tezkor-kuch sifatlarini yanada takomillashtirish maqsadida maxsus metodika yaratilgan bo‘lib, maqolada uning qisqacha bayoni berilgan.

Kalit so‘zlar: Sportchi, qisqa masofa, mashg‘ulot, tezkorlik,musobaqaoldi davr, jismoniy sifatlar, mushaklar, emotsional holat, yillik mashg‘ulot jarayoni,pedagogik texnologiya, jismoniy sifatlar.

Kirish. Dunyoning ko‘pgina mamlakatlarida so‘ngi yillarda yengil atletika sporti tobora ommalashib bormoqda. So‘nggi musobaqalar tahlilini olib borganimizda bizning sportchilarimizning mahalliy musobaqalarda qoniqarli natijalar qayd etayotganligini ko‘rishimiz mumkin, lekin jahon miqiyosida olib borilayotgan musobaqalarda esa bizning sportchilarimizning natijalari biroz sustroq ekanligini ko‘rishimiz mumkin. Shularni inobatga olgan holda biz murabbiylar mashg‘ulotlar jarayonida yangi pedagogik uslublardan foydalanishimiz hamda jahonning eng taniqli murabbiylaridan andoza olishimiz kerakligini ko‘rsatmoqda. Yengil atletika sportining qisqa masofa turlarida 14 yoshli sportchilarimizni jismoniy qobiliyatlarini yanada rivojlantirish orqali ularni musobaqaga tayyorlash muhim masalalardan biri bo‘lib kelmoqda.Sportchilarimizni fiziologik psixologik, texnik-taktik jihatdan rivojlantirishini ta’minlash va yuqori darajadagi natijalarga erishishi uchun kerakli usullarni o‘rganishlari va amalga oshirishlari kerak.

Qisqa masofaga yugurish – bu sportning eng talabchan va jismoniy tayyorgarlikni kuchli talab qiladigan turlardan biridir. Bu sportchi yuqori tezlikda va qisqa vaqt ichida maksimal samaradorlikka erishish uchun ko‘plab fizik va psixologik jihatlardan foydalanishi kerak. Tezkor kuch – qisqa masofada yugurishning muvaffaqiyatli bajarilishi uchun zarur bo‘lgan muhim omil bo‘lib, bu sportchilarning tezlikni oshirish, kuchni to‘g‘ri taqsimlash va tana holatini optimal darajada saqlash imkonini beradi. Ushbu maqolada qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarning tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish metodologik asoslari yoritiladi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turi ko‘pgina olimlar taniqli murabbiylar tomonidan jumladan K.T.Shakirjanova., Olimov M.S., Soliyev I.R., V.A.Orinchuk., V.S.Kuzmin., L.B.Davletyarova,Ye.V.Sidorchuk,Dodik,V.Ozolin.,L.B.Davletyarova.,Aqmonov B., Zelichenok, L.B.Davletyarova.

Tadqiqot metodologiyasi; Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan ushbu uch haftaga mo‘ljallangan mikrosikl sportchilarning texnik, taktik kuchini rivojlantirishga shuning bilan birga tezkor-kuch sifatlarini yanada rivojlantirish qaratilgan. Bundan tashqari portlovchi kuchni rivojlantirish maqsadida SPORK uskunasidan ham foydalanildi.

Xulosa va takliflar. Biz tarafdan ishlab chiqilgan ushbu uslubiyat qisqa masofaga yuguruvchi talaba-sportchilarning jismoniy,funksional, texnik va taktik tayyorgarligini inobatga olib ishlab chiqilgan. Biz tomonimizda yaratilgan ushbu

mikrosikl barcha yosh toifasidagi sportchilarga to‘g‘ri keladi. Albatta ushbu yuklamalarni taqsimlanishida sportchining individual imkoniyatlarini inobatga olish zarurdir. Biz murabbiylar nafaqat sportchilardan yaxshi natija olishimiz balki ularning sport formasini uz

oq muddat saqlash zarurdir. Qisqa masofaga yuguruvchilarni tayyorlashda maxsus mashg‘ulotlar hamda shaxsiy usullarni ishlab chiqish zarur. Bunga sprintlar, interval mashqlari, sprintni davom ettiruvchi texnik mashqlar, shuningdek, mushak guruhlarini kuchaytiruvchi kompleks mashqlar kiradi. Bular sportchining umumiy tayyorgarligini mustahkamlaydi va tezkor kuchni yaxshilaydi.

Qisqa masofaga yuguruvchilar uchun tezkor kuchni rivojlantirish juda muhimdir. Bu jarayon metodik yondashuvni va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Tezkor kuchni rivojlantirishda maxsus mashqlar, plyometrik texnikalar va yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash samarali natijalar beradi. To‘g‘ri metodologiya, mashq rejasi va individual yondashuv orqali sportchi yuqori tezlikka erishishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. To‘xtaboyev N.T., Shakirjanova K.T., Soliyev I.R., Qisqa masofaga yugurish, o‘quv qo‘llanma, 2013 y, 171-bet.

2. Davletyarova L.B, Yuqori malakali yengil atletikachi sprinterlarni texnikani takomillashtirishning zamonaviy vosita va uslublari. Ilmiy-amaliy anjuman to‘plami materiallari,- B,125-128

3. Davletyarova L, Soliyev I. Va b., Yengil atletikaning qisqa masofaga yugurish turlarida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish., Academic research in educational sciences jurnal, vol 2. 116-122- betlar.

4. Arakelyan Ye.E., Levchenko A.V., Vovk S.I. Fizicheskaya podgotovka sprinterov. Uchebnoye posobiye dlya slushateley fakulteta povыsheniya kvalifikatsii, Vыsshey shkolы trenerov i studentov, M.:FiS, 1991g str 209.

5. Arakelyan Ye.E., Filin V.P., Korobov A.V., Levchenko A.V. - Beg na korotkiye distantsii (sprint) Trenirovka v bege na 400 m , M.: FiS, 1988g str 79

ERKIN KURASH SPORTCHILARINING O‘QUV-YIG‘IN VA MASHG‘ULOTLAR SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Karimberdiyev Doniyor Erkin o‘g‘li - O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
“Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: karimberdiyevdoniyor@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada erkin kurash mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishning asosiy usullari ko‘rib chiqiladi. Maqolada texnik, jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati, shuningdek, o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlarini rejalashtirish va tashkil etish masalalari tahlil qilinadi. Bundan tashqari, sport fiziologiyasi va tibbiy-biologik nazoratning mashg‘ulot samaradorligiga ta'siri o‘rganiladi. Maqolada keltirilgan tavsiyalar erkin kurash bo‘yicha sportchilar va murabbiylar uchun amaliy ahamiyatga ega. Erkin kurash – bu jismoniy va psixologik jihatdan eng murakkab va talabchan sport turlaridan biridir. Uning o‘ziga xosligi shundaki, u faqat jismoniy kuchni emas, balki sportchining texnik mahorati, taktik yondashuvi va psixologik holatini ham sinovdan o‘tkazadi. Shunday ekan, erkin kurash sportchilari uchun o‘quv-yig‘in va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish, har tomonlama mukammallikka erishishning asosi hisoblanadi. Bu maqolada sportchilarning mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishning turli omillari, metodlari va zamonaviy yondashuvlari keng yoritiladi.

Kalit so‘zlar: erkin kurash, mashg‘ulot samaradorligi, texnik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot yig‘ini, sport fiziologiyasi.

1. Erkin Kurashning Xususiyatlari va Tayyorlanish Talablari

Erkin kurash sporti individual kurash turi bo‘lib, unda sportchining o‘z texnikasi, jismoniy tayyorgarligi va psixologik holati, hamda taktikalari nihoyatda muhim. Ushbu sport turida g‘alaba uchun kurashchining kuchi, chidamliligi, tezligi va hamma narsadan muhimroq bo‘lgan – kurash usullarini to‘g‘ri qo‘llash mahorati talab etiladi. Bularning barchasi mashg‘ulotlar orqali oshirilishi mumkin.

Erkin kurash sportchilari o‘quv jarayonida o‘zining jismoniy va psixologik holatini to‘g‘ri boshqarishi zarur. Mashg‘ulotlarning samarali bo‘lishi uchun har bir sportchi o‘ziga mos reja asosida tayyorlanishi lozim. Shuningdek, o‘quv-yig‘in jarayonini turli yondashuvlar orqali samarali o‘tkazish, o‘qituvchi va trenerning yuqori malakasi, modern texnologiyalarni qo‘llash – bularning barchasi sportchi muvaffaqiyatiga olib keladi.

2. O‘quv Rejasining Tuziqligi va Yondashuvlar

O‘quv rejasining tuzilishi – erkin kurash sportchilari uchun muhim omillardan biridir. Har bir sportchining mashg‘ulot rejasini tuzishda uning jismoniy holati, malakasi va sportdagi maqsadlariga mos ravishda mashg‘ulotlar belgilanishi kerak. Bu borada quyidagi asosiy yondashuvlarni ajratish mumkin:

2.1. Jismoniy Tayyorlik:

Jismoniy tayyorgarlik – kurashchilarning muvaffaqiyatga erishishi uchun zarur bo‘lgan poydevor hisoblanadi. Bu jarayonda kuch, chidamlilik, tezlik va elastiklikni oshirishga qaratilgan mashqlar muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, jismoniy mashqlar yordamida sportchining mushak tizimi, suyak va bog‘lamlarining mustahkamligi ta’minlanadi.

Jismoniy tayyorgarlik o‘quv rejasining asosiy qismlaridan biri bo‘lib, unda quyi va yuqori tana qismlarining kuchini, ko‘p sonli mushak guruhlarini faollashtirishga qaratilgan mashqlar bo‘lishi kerak. Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajaga chiqishi uchun maksimal yuklamalar bilan mashqlar bajarish zarur.

2.2. Texnik Tayyorlik:

Texnik tayyorgarlik kurashchilarning o‘z usullarini mukammal bajarishiga yordam beradi. Erkin kurashda sportchi bir nechta usullarni bajarish imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak: ushlab olish, pastga tushirish, raqibni ushlash yoki uni zarbalar bilan muvaffaqiyatli ta’sir qilish. Bu boradagi mukammallikni oshirish uchun mashg‘ulotlar doirasida har bir usulni bir necha marta takrorlash va uni aniq va samarali bajarish zarur.

Mashg‘ulotlarning texnik qismi raqibning o‘z harakatlariga qarshi to‘g‘ri javoblarni tezda berishga yordam beradi. Shuningdek, texnik ko‘nikmalarni doimiy takomillashtirish, yangi taktik usullarni sinash va o‘rganish mashg‘ulot jarayonining muhim qismini tashkil etadi.

2.3. Taktik Tayyorlik:

Taktik tayyorgarlik erkin kurashda kurashchining muvaffaqiyatga erishishi uchun muhim omildir. Taktika sportchiga raqibining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashga, o‘z harakatlarini rejalashtirishga yordam beradi. Bu boradagi yondashuv mashg‘ulotlarning samaradorligini oshiradi, chunki kurashchi raqibining harakatlarini o‘qish va javobni tezda berish ko‘nikmasini rivojlantiradi.

Taktik tayyorgarlikda raqibni tahlil qilish, o‘z pozitsiyasini to‘g‘ri tanlash, o‘zgartirishlar kiritish va jangni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Bu jarayonda video tahlil va raqibning harakatlarini o‘rganish zarur.

3. Oziqlanish va Tiklanish:

Mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish uchun to‘g‘ri oziqlanish va tiklanish jarayonlariga e’tibor berish juda muhim. Erkin kurash sportchilari uchun optimal oziqlanishni tashkil qilish, ularning jismoniy holatini tiklash, mushaklar va

to‘qimalarning tezda tiklanishini ta’minlashga yordam beradi. Mashg‘ulotdan keyin oqsil va uglevodlar bilan boyitilgan ovqatlar iste’mol qilinishi kerak. Bu esa energiyaning tezda tiklanishiga yordam beradi.

Mashg‘ulotlar orasidagi tiklanish va dam olish vaqtida jismoniy va psixologik yuksalish uchun o‘quv jarayonida massaj, yengil mashqlar, hammom va boshqa tiklanish usullari muhim ahamiyatga ega. Dam olishni tashkil etish, uyquni normallashtirish sportchining umumiy holatini yaxshilaydi.

4. Texnologiyalarni Qo‘llash:

Zamonaviy texnologiyalar, sportchilarning o‘quv jarayonini boshqarish va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirishda katta rol o‘ynaydi. Video tahlil va sensorli qurilmalar yordamida sportchilarning harakatlari, jismoniy ko‘rsatkichlari va texnik xatoliklari aniqlanadi. Bu jarayonlar mashg‘ulotlarning samaradorligini oshiradi va sportchilarning o‘zini to‘g‘ri baholashiga imkon yaratadi.

- **Video tahlil**: Raqibning taktik yondashuvlarini o‘rganish va o‘z harakatlarini tahlil qilish uchun video tahlil qilish texnikasi qo‘llaniladi. Bu orqali sportchining xatoliklari va to‘g‘ri harakatlari aniqlanadi.
- **Fitnes texnologiyalari**: Sensorlar, yurak urish tezligini o‘lchovchi qurilmalar va boshqa fitnes texnologiyalari mashg‘ulotlarning intensivligini va sportchining jismoniy holatini aniq o‘lchash imkonini beradi.

5. Psixologik Tayyorlik:

Kurashchilar uchun psixologik tayyorgarlik juda muhimdir. Jismoniy tayyorgarlik va texnik mahoratdan tashqari, kurashchining ruhiy barqarorligi va stressni boshqarish qobiliyati g‘alaba keltiruvchi omillardan biri hisoblanadi. Sportchilarni ruhiy tayyorlash jarayonida stressni boshqarish, raqibga nisbatan xotirjamlikni saqlash va motivatsiya berish maqsadga muvofiqdir.

Trenerning Roli va Individual Yondashuv:

Mashg‘ulotlarning samaradorligi yuqori malakali trenerlarning sportchiga individual yondashuvi orqali oshadi. Trener o‘zining bilim va tajribasi asosida sportchining kuchli tomonlarini aniqlash, kamchiliklarni tuzatish va uning psixologik holatini boshqarish orqali umumiy tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etadi. Sportchining salohiyatini to‘liq ochish uchun shaxsiy yondashuv va motivatsiya muhim omillardir.

Xulosa. Erkin kurash sportchilari uchun o‘quv-yig‘in va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish – bu kompleks yondashuvni talab etadigan jarayon. Jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktika malakalari, psixologik tayyorlik, to‘g‘ri oziqlanish, tiklanish va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish – bularning barchasi sportchining muvaffaqiyatga erishishida muhim rol o‘ynaydi. Yaxshi trenerning yordami, shaxsiy yondashuv va sportchining o‘ziga bo‘lgan ishonchi bu jarayonni yanada samarali qiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Javlonov, A., (2017). "Erkin kurashning jismoniy tayyorgarlik metodlari." Toshkent: O‘zbekiston sport nashrlari.
2. Ibragimov, R., (2019). "Sportchilarning psixologik tayyorgarligi va uning ta’siri." Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti nashriyoti.
3. Nazarov, F., (2020). "Oziqlanish va tiklanish jarayonlari." Tashkent: Sport nashri.
4. Muradov, B., (2021). "Erkin kurashda texnik va taktikaning ro‘li." Toshkent: O‘zbekiston milliy nashriyoti.
5. Xolikov, A., (2022). "Erkin kurash sportchilarining o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlarining samaradorligini oshirish." Toshkent: Tabiat va inson.

KURASH MASHG‘ULOTLARDA YUKLAMALARNI SAMARALI OSHIRISH YO‘LLARI

Ochilov Maxsud Nurali o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti
Tabiiy fanlar fakulteti Jismoniy madaniyat yo‘nalishi 33-22 guruh talabasi
Elektron pochta: maxsudochilov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola kurashchilarni samarali tayyorlash texnologiyasi o‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarish, jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlik darajasini baholash, sport natijalarini shakllantirish, musobaqa oldi tayyorgarlik va musobaqa faoliyatini nazorat qilish bo‘yicha samarali tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Hozirda malakali kurashchilarini tayyorlashda o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlarida ustuvor yo‘nalishdagi bir tomonlama yo‘naltirilgan yuklamalarni qo‘llash uslublari eng samarli va ilg‘or usullari yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: yuklama, kurash, pedagogik tajriba, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, o‘quv mashg‘ulot.

Mavzuni dolzarbligi. Bugungi kun sport amaliyotida istedodli sportchilarni tayyorlash masalasiga yangicha nazar bilan yondashish zaruriyatini tug‘dirmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2024-yil 20-dekabrdagi Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida PQ-450-sonli qarori mamlakatimizning barcha xududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismonan va manaviy sog‘lomlikning asosi ekanini, yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o‘z qobilyati va istedodlarini ro‘yobga

chiqarish uchun zarur shartsharoitlarni yaratish masalalariga e'tibor yanada kuchaytirilgan, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, hamda maqsadli saralab olish masalalariga e'tibor yanada kuchaytirilgan. Kurash milliy sport turini yanada rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Yuqoridagi ushbu qonun va qarorlar mamlakatning ijtimoiy iqtisodiy va siyosiy sharoitlariga muvofiq holda jismoniy tarbiya sport sohasidagi hamma sub'ektlar faoliyatini muvofiqlashtiradi, shuningdek O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportning yuqori sifat bosqichiga ko'tarilishiga yordam beradi. Vatanimiz sportchilari Osiyo va jahon sport maydonlarida bo'lib o'tgan ko'pdan ko'p musobaqalarida haqli ravishda muvaffaqiyat qozondilar va tan oldilar. Mazkur qonun va qarorlar mamlakatning ijtimoiy iqtisodiy va siyosiy sharoitlariga muvofiq holda jismoniy tarbiya sport sohasidagi hamma sub'ektlar faoliyatini muvofiqlashtiradi. Ushbu uslublarni kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarni tayyorlashga joriy etish va maxsus tadqiqotlar olib borish muhim va dolzarb ahamiyatga egadir.

Tadqiqot maqsadi. Kurash mashg'ulotlari yuklamalarini optimallashtirish orqali tayyorgarlik jarayonini samarali rejalashtirish va yuqori natijalarga erishish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Tajriba davomida talaba sportchilarning kurash mashg'ulotilari jarayonlarida yuklamalarini me'yorlash, musobaqa faoliyati davomida qo'llaniladigan texnik taktik, jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida, samarali bo'lgan mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashda talaba kurashchilarning sport darajasi va yoshlariga qarab amalga oshirildi. Jismoniy sifatlar (kuch, tezkor kuch, chidamlilik) darajasini aniqlash uchun testlardan foydalanildi.

Pedagogik tajribalarni olib borish uchun ular dastlab **ikkita** bosqichda o'tkazildi.

I bosqichda turli tayyorgarlik guruhlardagi talaba-kurashchilar uchun turli yo'nalishdagi yuklamalar hajmi, me'yorlari darajasi aniqlandi.

II bosqichda tayyorgarlik bosqichlarida haftalik mikrotsikllarda yuklamalarning hajmini hisobga olgan holda ixtisoslashtirilgan yuklamalarning samarali me'yorlarini hamda koordinatsion murakkabligi me'yorlarini tajribada isbotlash amalga oshirildi.

Kurashchilarning tayyorgarlik bosqichlarida turlicha bo'lgan yuklamalar hajmi berildi. Bunda ko'rsatkichlar darajasi aniqlandi, yuklamalar hajmi me'yorlari belgilab olindi. yuklama hajmi me'yorlari mashg'ulotlar vazifasi, mashg'ulot kuni (tezkor me'yorlash) mashg'ulot mikrotsikli (kundalik me'yorlash) uchun yuklamalarning yo'nalishi hamda ixtisoslashganligi kabi tavsiflari uyg'unlashtirilgan holda belgilandi.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Ko'pgina kurashchilarni tayyorlash dasturlari yuklama hajmi sifatida quyidagi ko'rsatkichlar, ya'ni mashg'ulot

vazifalari, mashg‘ulotlar vaqtida mashg‘ulotning umumiy yoki sof hajmi, shuningdek, shiddat qo‘llaniladi. Bir qator hollarda yuklama hajmi turli shakllar bo‘yicha shartli birlikda hisoblanadi. Biroq yuklama hajmini me’yorlash uchun sportchilarning toliqish darajasini hisobga olish zarur. Sport mashg‘ulot nazariyasi va uslubiyatining hozirgi zamondagi ahvoli hamda ilg‘or amaliy tajribani o‘rganish sport vaziflari doirasini belgilab olishga imkon berdi. Ushbu vazifalarni hal etish mashg‘ulotlarni me’yorlash uslubiyatini ishlab chiqishga yordam beradi hamda milliy kurashda yuqori malakali sportchilar va zaxira tayyorgarligi samaradorligini oshiradi.

1.Asosiy ilmiy muammolar quyidagilardan iborat:

- me’yorlash muammosi turli toifadagi sportchilar uchun dolzarb hisoblanadi, lekin u yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun o‘ta muxim ahamiyatga ega va dolzarbdir;

- me’yorlash muammosini xal etishni yillik mashg‘ulotlar rejasiga kiritish lozim.

2. Siklli bosqichlarda uning quyidagi tavsiflari, hajmi, ixtisoslashganligi, yo‘nalishi va koordinatsion murakkabligi bo‘yicha amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

3. Ushbu holda mashg‘ulotlar tuzilmalari, vazifalar, mashg‘ulotlar kunlari (tezkor me’yorlash) hamda haftalik va oylik mikrotsikllar (kundalik me’yorlash) va yillik sikl bosqichlari (bosqichli me’yorlash) uchun me’yorlash uslublarini ishlab chiqish zarur. Maxsus adabiyotlarni tahlil qilish yuzasidan asosiy xulosalar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:

- Yuklamalarning ixtisoslashganligi, yo‘nalishi va koordinatsion murakkabligini me’yorlash uchun malakali kurashchilar musobaqa faoliyati nuqtayi nazardan birma-bir tahlil qilish lozim;

- koordinatsion murakkablik me’yorlarini ishlab chiqish uchun, kurashchilarning o‘ziga xos koordinatsion qobiliyatlarini baholaydigan ko‘rsatkichlar tizimini ishlab chiqish va joriy etish zarur;

- yuklamalarning hamma turlarini shunday qilish kerakki, natijada sportchilar organizmidagi moslashish jarayonlari yaxshilanishi lozim;

- yuqoridagilarni inobatga olib, yuklama me’yorlarining universal tuzilmalarini ishlab chiqish hamda o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlari jarayonida qo‘llash lozim. Malakali kurashchilarning yirik xalqaro musobaqalar: Jahon, Osiyo, Respublika chempionatlari, xalqaro turnirlardagi musobaqa faoliyatini tekshirish paytida o‘tkazilgan musobaqa faoliyatini tahlili tarkibiy xususiyatlarini o‘quv-mashg‘ulot yuklamalari parametrlariga bo‘lgan talablar bilan bog‘lashga imkon beradi. Mashg‘ulotlar vazifalarini me’yorlash davomida turli rejimda bajariladigan

mashqlar necha marta takrorlanganda yuklamaning topshirilgan rejimiga kirishni ta’minlaydi;

- mashqlarni takrorlash soni uchun eng optimal chegara qanday?

- mashqlarni takroran bajarish, mashqlar seriyalari o‘rtasidagi tanaffuslarning optimal rejimi qanday?

Ushbu me’yorlar har bir 2 ta guruh sportchilar uchun belgilangan edi. Yuqorida aytilgan tadqiqot natijalari mashqlarni maksimal, katta va sust shiddatdagi turli yo‘nalish rejimlarida bajarish bo‘yicha miqdoriy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam berdi.

- «zarbdor» tuzilmalarni kundalik me’yorlash jarayonida katabolik va anabollik yo‘nalishdagi yuklamalarning qo‘llanish samaradorligini baholash;

- kurashchilar koordinatsion qobiliyatlarini baholash tizimini ishlab chiqish va koordinatsion murakkab yuklamalar samaradorligini baholashga yordam berdi. Kurash mashg‘ulotlarida yuklamalarni me’yorlash samaradorligi amaldagi an‘anaviy kompleks tizim bilan taqqoslash orqali tekshirildi.

Bosqichli me’yorlashni amalga oshirish uchun tayyorgarlik va musobaqa davrlarining. Maxsus tayyorgarlik bosqichlari hamda musobaqa davrining bevosita tayyorgarlik bosqichi uchun mashg‘ulotlar jarayoni tuzilmasi ishlab chiqildi. Mashg‘ulot yuklamalari tezkor va kundalik rejalashtirish bo‘yicha tavsiyalarni o‘z ichiga olgan edi. Mashg‘ulot yuklamalarini tuzish uni dasturlash va tashkil etish yuklamalarning uyg‘unlashtirish tamoyillarini hamda koordinatsion murakkab bo‘lgan shiddatli yuklamalarning yuqori darajadagi tarkibini hisobga olgan holda amalga oshirildi. Kurashchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligi, ularning turli jismoniy sifatlarini ifodalovchi eng barqaror testlar tanlab olindi.

Maxsus testlar standart holatlar, dinamik vazifalarni bajarish samaradorligi va koordinatsion qobiliyatlarni baholash, maksimal va submaksimal shiddatdagi yuklamalar sharoitlarida kurashchilarning jismoniy ish qobiliyatlari baholandi. Ikkita guruh, nazorat va tajriba guruhlari kurashchilari tayyorgarligi turli tomonlari ko‘rsatkichlarining dastlabki holati, vazn va boshqa xususiyatlarga ko‘ra bir xil bo‘lgan guruhlar tanlanganligi sababli bir xil darajada edi. Keyinchalik maxsus tayyorgarlik bosqichi tugagandan so‘ng tajriba guruhi ko‘rsatkichlari dinamikasi ancha yuqori (o‘rtacha 15-20%), tajriba yakunida esa 35- 40% ga oshdi. Pedagogik tajriba davomida kurashda yillik sikl bosqichlarini tuzish uchun biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yuklamalarni me’yorlash uslubiyatining ijobiy ta’sir etishi to‘g‘risidagi faraz statistik tekshiruvdan o‘tkazildi.

Pedagogik tajriba davomida kurashda yillik sikl bosqichlarini tuzish uchun biz tomonimizdan ishlab chiqilgan yuklamalarni me’yorlash uslubiyatining ijobiy ta’sir etishi to‘g‘risidagi faraz statistik tekshiruvdan o‘tkazildi. Nazorat guruhi kurashchilarida faqat to‘rtta ko‘rsatkichlar: ko‘prik mashqlarini pedagogik

baholash, nazorat bellashuvini o‘tqazish va 1-darajali koordinatsion murakkab texnik-taktik harakatlarni bajarish, shuningdek, samarali himoya harakatlarini baholash kabilarda farqlar ishonchliligi kuzatildi. Tajriba boshi va oxirida o‘tkazilgan ikkala guruh kurashchilari o‘rtasidagi nazorat bellashuvlari natijalari tajriba guruhi ko‘rsatkichlarining maxsus tayyorgarligi yuqori darajada ekanligidan dalolat berdi. Shuningdek, tajriba boshida tajriba guruhi kurashchilari musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlari bo‘yicha nazorat guruhi kurashchilaridan orqada bo‘lgan bo‘lsa, tajriba oxirida esa g‘alabalar, jumladan, sof g‘alabalar va yutilgan ballar yig‘indisiga ko‘ra nazorat guruhi kurashchilaridan ancha ustunlik qildi. Sportchilarning maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi statistik o‘zaro bog‘liklik darajasini baholash shuni ko‘rsatadiki, tajriba oxirida tajriba guruhida statistik o‘zaro bog‘liklik darajasi nazorat guruhiga nisbatan juda yuqori.

Xulosa: Ma’lumotlarning tahlili yuklamalar shiddatini kurashchilarga asosan musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlariga ta’sir etish miqiyoslarini aniqlashga imkon beradi. Kurashchilarining tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi tahlili optimallashgan yuklamalarni qo‘llashning maqsadga muvofiq davomiyligini aniqlashga yordam beradi. Bu ham bir vaqtda mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish sifatini va samaradorligini yaxshilash imkonini berdi. Tayyorgarlik jarayonlarida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish va oqilona taqsimlash; umumiy maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik darajasi va ular asosida kurashchilarda harakat malakasini, ishchanlik qobiliyati hamda ko‘nikmalarni bosqichma-bosqich shakllantirish bo‘yicha tayyorgrlik skillar dasturini ishlab chiqish imkonini berdi.

FOYADALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ergashov B.D., Kurashni o‘qitish metodikasi (kurash – yangi o‘rganuvchilar uchun) o‘quv qo‘llanma.,“Demal” nashriyoti, Toshkent - 2024 y 76-85 c.
2. TastanovN.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati/ Darslik. Sano standart. Toshkent – 2017.95-b.
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти/ -Тошкент: ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2009.-100-b.
4. Taymuratov O.R., Atajanov S.F., Karimov U.R., O‘quv qo‘llanma. Sport pedagogic maxoratini oshirish (Kurashbo‘yicha). T., 2018.95-104-b.

YAKKAKURASHCHILARDA TURLI ZARBALAR TEXNIKASINING KINEMATIK XUSUSIYATLARI

Nuriddinov Mirza Akram o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail: nuriddinovmirza@gmail.com

Annotatsiya. Yakkakurash sport turlari bugungi kunda nafaqat professional musobaqalarda, balki ommaviy sportda ham katta qiziqish uyg‘otmoqda. Ushbu sport turlarida zarba texnikasi sportchining texnik-taktik mahoratini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. To‘g‘ri va samarali zarbani bajarish sportchining nafaqat g‘alabasini ta'minlaydi, balki jarohat olish xavfini kamaytiradi va uning musobaqa davomida yuqori darajada harakat qilish imkoniyatini oshiradi. Shu sababli, zarba texnikasining biomekanik va kinematik xususiyatlarini tahlil qilish ushbu sport turlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: Yakkakurash, zarba texnikasi, kinematik xususiyatlar, biomekanika, sport tayyorgarligi, zarba tezligi, zarba kuchi, koordinatsiya, texnik tahlil, jangovar sport.

Tadqiqotning maqsadi. Zamonaviy yakkakurashlarda texnik va taktik mahoratga bo‘lgan talablar ortib borayotgan bir paytda, sportchilarning zarba tezligi, kuchi va koordinatsiyasini mukammal darajada shakllantirish muhim masalaga aylandi. Zarbaning kinematik xususiyatlarini o‘rganish sportchilar mashg‘ulotini ilmiy asosda tashkil etishga, individual yondashuvni rivojlantirishga va sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Ushbu mavzu bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarning yetarlicha olib borilmaganligi bu sohaga yangicha yondashuvlar va chuqur tahlil zarurligini ko‘rsatadi.

Tadqiqotni tashkil etish usullari. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuvlar, kabi usullardan foydalanilgan. Adabiyot manbalarini haqida umumiy ma'lumot. Gatt va uning hamkasblari (2009). Boks zarbasi paytida bilakning harakatini o‘rganishgan, chunki bu qism ushbu sportda eng ko‘p shikastlanish joyi hisoblanadi. Tadqiqotda elektromagnit kuzatuv tizimi yordamida "jab" va "hookzarbalari paytida bilakning burchak siljishini o‘lchashga qaratilgan. 29 nafar malakali bokschi ishtirok etgan test natijalari shuni ko‘rsatdiki, jang paytida bilakning egilishi va og‘ishi hook zarbasi bilan solishtirganda jab zarbasi paytida ko‘proq harakatlanadi. Bu esa shikastlanish mexanizmlarini o‘rganishga yordam berishi mumkin. Mualliflar jab zarbasida bilakning ko‘proq harakati shikastlanish xavfining oshishi bilan bog‘liq ekanligini ta'kidlaydilar va zarba paytida bilak kinematikasiga ta'sir ko‘rsatadigan strategiyalarni ishlab chiqish uchun keyingi tadqiqotlarni tavsiya qiladilar. E. Stenli (2021). Zarba bilan bog‘liq biomexanika va jismoniy xususiyatlarga e'tibor qaratib, havaskor boksda maksimal zarba berish bo‘yicha tadqiqot o‘tkazgan. Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, boks

zarbalari oyoq, yelka va qo‘l mushaklarini muvofiqlashtirish va sinergik foydalanishni talab qiladigan murakkab harakatlardir. Hozirgi vaqtda maksimal ta'sir bilan bog‘liq biomexanika va jismoniy xususiyatlarni baholaydigan tadqiqotlar kamligi va kuch mashqlari va uning ushbu ko‘rsatgichlarga ta'siri bo‘yicha amaliy tavsiyalar mavjud emasligini takidlangan. Yakkakurashchilarda turli zarbalar texnikasining kinematik xususiyatlarini o‘rganish orqali zarba samaradorligini oshirishga qaratilgan vazifalar.

1. Yakkakurashda zarba texnikasining kinematik ko‘rsatkichlarini (tezlik, kuch, amplituda) tahlil qilish va ularning har bir zarba turi uchun o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlash.
2. Zarbaning kinematik xususiyatlariga ta’sir etuvchi biomekanik va fiziologik omillarni o‘rganish.
3. Zarba texnikasi samaradorligini oshirish uchun mashg‘ulot jarayonini optimallashtirishga xizmat qiluvchi metodik tavsiyalar ishlab chiqish.
4. Zarba texnikasi va uning kinematik xususiyatlarini baholashda zamonaviy texnologiyalar (video tahlil, o‘lchov qurilmalari)ni qo‘llashning ahamiyatini aniqlash.

Amaliy tavsiyalar

1. Individul yondashuvni ta’minlash. Har bir sportchining biometrik va jismoniy xususiyatlarini inobatga olib, zarba texnikasini shakllantirish uchun individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish zarur. Bu, ayniqsa, zarba tezligi va kuchini oshirishda muhim ahamiyatga ega.
2. Zarbalar texnikasini takomillashtirish uchun mashg‘ulotlarni diversifikatsiya qilish. Mashg‘ulotlarga zarbaning har xil turlarini (to‘g‘ri, yon,) o‘z ichiga olgan maxsus texnik va koordinatsiya mashqlarini kiritish tavsiya etiladi. Zarba ketma-ketligi va kombinatsiyalarga alohida e’tibor qaratilishi lozim.
3. Biomexanika asoslarini o‘rgatish. Sportchilarga zarbaning kinematik xususiyatlari va uning samaradorlikka ta’siri haqida tushuncha berish, ularni to‘g‘ri texnikani qabul qilishga o‘rgatish maqsadida maxsus nazariy treninglar o‘tkazish lozim.
4. Video va kinematik tahlil vositalaridan foydalanish. Mashg‘ulot jarayonida zarbalar texnikasini baholash uchun video yozuvlar va kinematik o‘lchov qurilmalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bu kamchiliklarni aniqlash va ularni tezkor tuzatish imkonini beradi.
5. Koordinatsiya va reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar. Zarbaning samaradorligini oshirish uchun sportchilar reaksiya tezligini rivojlantirishga qaratilgan dinamik mashqlarni bajarishi kerak. Maxsus tayanch-harakat mashqlari zarbaning aniq va kuchli bo‘lishiga yordam beradi.

6. Jarohatlarning oldini olish. Zarba texnikasini bajarish paytida mushak va bo‘g‘imlarga tushadigan yukni boshqarish uchun sportchilarga mos keladigan, zamonaviy jihozlangan maydonlar va zarba yostiqlaridan foydalanishni ta'minlash kerak. Ushbu tavsiyalar yakkakurashchilarning texnik mahoratini oshirishga, musobaqa natijalarini yaxshilashga va jarohat olish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Xulosa. Yakkakurash sport turlarida turli zarbalar texnikasining kinematik xususiyatlarini o‘rganish sportchilar tayyorgarligini yanada takomillashtirish uchun muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari zarbaning kuchi, tezligi va aniqligi sportchining texnik mahorati va biomexanik qobiliyatlariga bevosita bog‘liqligini ko‘rsatdi. Zarba texnikasini tahlil qilish jarayonida harakatning koordinatsiyasi, zarbaning bajarilish amplitudasi va tana vaznining to‘g‘ri taqsimlanishi samaradorlikka ta’sir qiluvchi asosiy omillar sifatida aniqlangan.

Foydalangan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29 apreldagi PQ-5099-sonli “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” Qarori https://lex.uz

2. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., SHamsimatov I.Yu., Tajibayev S.S. “Sport pedagogik maxoratini oshirish” O‘quv qo‘llanma Toshkent-2011.- 478 bet.

3. Stanley E. Maximal punching performance in amateur boxing: An examination of biomechanical and physical performance-related characteristics.– 2020. C. 452

4. Gatt I., Allen T., Wheat J. Quantifying wrist angular excursion on impact for Jab and Hook lead arm shots in boxing //Sports Biomechanics. – 2021. – C. 1-13.

O‘RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING YILLIK MASHG‘ULOT YUKLAMALARINI BOSQICHLI TAQSIMLASH

Shonazarov Javohir Sirojiddin o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi

e-mail: shonazarovjavohir@gmail.com

Annotatsiya. Bugungi kunda yengil atletika sport turining o‘rta masofaga yugurish ixtisosligi bo‘yicha sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, yillik tayyorgarlik siklida jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarlikni hisobga olgan holda mashg‘ulot vosita va usullarini oqilona qo‘llash yuzasidan ilmiy izlanishlari olib borilmoqda [6, 7]. Shuningdek, o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik siklida shakllanishi va musobaqalar davrida barqarorligiga erishish muammosi doimiy ravishda takomillashtirishni, malakali o‘rta masofaga yuguruvchilarning sport

formasini yillik tayyorgarlik siklida ixtisoslik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda majmuali baholash mezonlarni ishlab chiqish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Sport formasini bosqichli takomillashtirish orqali musobaqalar davrida barqarorlashtiruvchi dasturlarni yaratish hamdamashg‘ulotlar jarayoniga tadbiq etish kabi o‘z yechimini kutayotgan muammolar dunyo miqyosida ilmiy va amaliy jihatdan asoslashni talab etayotganligini ko‘rishimiz mumkin [2, 3, 5]. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari jarayonida sport formasi tashkil topishiga hamda musobaqalar davrida barqaror ushlab turilishiga mikrosikllarni tizmli va bosqichli holda qo‘llash asosiy sabablardan birini sanalib natijalar oshishiga xizmat qiladi [1, 4].

Kalit so‘zlar: Kuzgi-qishki mikrosikllar, musobaqa davri, tortuvchi mikrosikl, rivojlantiruvchi mikrosikl, tahlil, usul.

Tadqiqotning maqsadi. O‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida kuzgiqishki mikrosikllarni tizimli ishlab chiqish va yuklamalarni bosqichli taqsimlash orqali samaradorligini tahlil qilishdan iborat. Tadqiqotning vazifalari: - o‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida kuzgi-qishki mikrosikllar bo‘yicha yuklamalarni bosqichli taqsimlash; - o‘rta masofaga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik siklida kuzgi-qishki mikrosikllar bo‘yicha yuklamalarni bosqichli taqsimlash samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Pedogogik kuzatuv, nazariy tahlil va umumlashtirish, matematik-statistik usullar qo‘llanildi. Tadqiqot natijalari va muhokamasi. Bir yilda tayyorgarlik guruhlari bo‘yicha 200 - 260 mashg‘ulot o‘tkaziladi. Tayyorlov davrida shug‘ullanuvchilar haftasiga 4 - 6 marta mashg‘ulot olib boradilar. Bahorgi bosqich boshlangancha haftasiga ko‘pi bilan 4 - 6 marta shug‘ullanadilar. Mashg‘ulotlar asosan 1,5 - 2 soatgacha davom etadi. Yozdagi yutuqlar uchun qishda zamin yaratish lozim. Shuning uchun, kichik va o‘rtacha jadallikda juda katta ish hajmini bajarish kerak bo‘ladi. Yugurish turlarida sportchilar funksional imkoniyatlarini oshirishda chidamlilik jismoniy sifatining zarur darajada rivojlanganligi muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilikni rivojlantirishda bir maromli, takroriy, o‘zgaruvchan, oraliqli usullar va ularning turlicha uyg‘unlashtirilgan variantlari qo‘llanishi mumkin. Mashg‘ulotda ish qobiliyatini tiklash xususiyati-faol yugurish, yurish, bo‘shashtiruvchi mashqlardan iborat bo‘lishi zarur. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarida mikrosikllar tuzilishining kuzgi-qishki tayyorgarlik bosqichlari uchun alohida ishlab chiqilib tadqiqot jarayoniga tadbiq etilishi ushbu tadqiqotning samaradorligini asoslashda asosiy mazmunni ifoda etadi. I kuzgi - qishki tayyorgarlik bosqichi: Sentabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 71,6 km.-100 %: aerob yo‘nalishda 58 km. -81 %, aralash yuklamalar 2 km. -2,8 %, anaerob yuklamalar 9 km.-13 % hamda sakrash mashqlari yuklamalari 1.6 km. -2.6 % ni

tashkil etdi. Oktabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 398 km. -100 % aerob yo‘nalishda 350 km. -88 %, aralash yuklamalar 28 km. -7 %, anaerob yuklamalar 18,5 km. -4,6 % hamda sakrash mashqlari yuklamalari 1,5 km. -0,4 % ni tashkil etdi. Noyabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 193 km. -100 % aerob yo‘nalishda 157 km. -81 %, aralash yuklamalar 15 km. -7,7 % hamda anaerob yuklamalar 21,9 km. -11,3 % ni tashkil etdi. Dekabr oyidagi umumiy yuklamalar hajmi 281,88 km. -100 %: aerob yo‘nalishda 249 km. - 88,3 %, aralash yuklamalar 14 km. -5 %, anaerob yuklamalar 16 km. -5,5 % hamda sakrash mashqlari yuklamalar 2,88 km. -1 % ni tashkil etdi. Tayyorlov davrida (kuzgi - qishki mashg‘ulot) umumiy rivojlantiradigan va maxsus tayyorlov mashqlari asosiy o‘rinda turadi. Tayanib sakrash, snaryadlar va tabiiy to‘siqlardan o‘tish, sonni baland ko‘tarib yugurish yoki yurish kabi mashqlar orqali, oyoq muskullari bilan paylarni mustahkamlashga alohida e’tibor beriladi. Yugurish harakati uchun tananing umumiy og‘irlik markazini oldinga siljitish, bir oyog‘i bilan itarish va bir vaqtning o‘zida ikkinchi oyog‘ini keyingi qo‘llab -quvvatlash uchun oldinga olib borish, havoda uchish va erkin oyoqqa qo‘nishdan hosil bo‘ladi. Qo‘ngandan so‘ng, yuguruvchining tanasi olingan inersiya tufayli yana oldinga siljiydi, “yangi” bo‘sh oyog‘i oldinga suriladi, ikkinchisi esa qaytariladi, havoda uchadi, qo‘nishadi va hokazo. O‘rta va uzoq masofaga yuguruvchilar uchun qadam uzunligi muhimroqdir. Qadamlarning uzunligi va chastotasining kombinasiyasi optimal bo‘lishi kerak. “Tezlik chegarasiga ko‘tarilishi bilan qadamlar chastotasi hal qiluvchi rol o‘ynay boshlaydi, uzoq masofalarga sekinroq tezlikda yugurishda esa qadam uzunligi hal qiluvchi rol o‘ynaydi”. O‘rta va uzoq masofalarga yugurishda organizmning kislorodga bo‘lgan ehtiyoji keskin ortadi. Yugurish paytida nafas olish tabiiy, ritmik va chuqur bo‘lishi kerak. U bir vaqtning o‘zida burun va og‘iz orqali yoki ko‘pincha faqat og‘iz orqali nafas olinadi. Yugurish boshida nafas olish tezligi nisbatan past. Odatda, har bir nafas olish va chiqarish uchun 3 - 4 qadam qo‘yiladi. Charchoqning boshlanishi bilan nafas tezlashadi, nafas olish bir qadam, nafas chiqarishda boshqa yuklamani bajarish mumkin.

Nafas olish ritmi yugurish ritmiga mos keladi. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari uchun ishlab chiqilgan kuzgiqishki mikrosikllari yuklamalarini bosqichli holda mashg‘ulotlarda qo‘llash orqali o‘tkazilgan tadqiqotimizda aynan mashg‘ulot jarayonida tayyorgarlik haftalari bo‘yicha mashg‘ulotlarda olib borildi hamda olingan ma’lumotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, tadqiqotdan kutilgan samaradorlikka erishganligimizni asoslab bergan holda aniq xulosalar shakllanishiga xizmat qildi.

Xulosalar. O‘rta masofaga yuguruvchilar yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlari kuzgi-qishki mikrosikllar yuklamalarini bosqichli holda mashg‘ulotlarga tadbiq etilishi asosida pedagogik tadqiqot natijalaridan kelib chiqib aytishimiz mumkinki,

o‘rta masofaga yuguruvchilar sport formasini yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarining musobaqalar davrida barqaror ushlab turishda sport turining xususiyatlari va sportchilar malakasini hisobga olgan xolda yondashish maqsadga muvofiq.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Бондарчук А.П. “Управление тренровчним процсесом спорцменов високого класса”. - М.: Олимпия пресс 2007 г. 148 с.
2. Сафарова Д.Д., Сейдалийева Л.Д., Султанова Ю.М., Нурбайев Б.Ш., Мусайева У.А., Серебрякова В.В., Сагатов Д.А. “Спорт физиологияси”. дарслик. Тошкент 2018 йил. 157 бет.
3. Олимов М.С. “Югуриш турларида енгил атлетикачи талабаларни тайёрлашнинг илмий педагогик асослари” (югуриш турлари мисолида). п.ф.д. (DSc) диссетацияси. Ўз Рес. ОАК. 13.00.04. Ч-2023. 208 б.
4. Khurshid Kurbonov. “The analysis of sustaining the sport form of middledistance runners during competitions”. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal Volume 2022/Issue 5. ISSN 2181-6131. P. 173-186.
5. Khurshid Kurbonov. The effectiveness of the phased application of a set of special exercises aimed at improving athletic fitness during the annual training of middle-distance runners. Eurasian Journal of Sport Science Tachkent. 2024; 1(1): 38-43 https://eajss.uz.
6. Qurbonov X.X. “O‘rta masofaga yuguruvchilarning sport formasiga tasir etuvchi omillarni aniqlash va jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligi”. “Fan sportga” ilmiy-nazariy jurnal. 2022/8. ISSN 2181-7804. -B. 28.
7. Qurbonov X.X. O‘rta masofalarga yuguruvchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida sport formasini takomillashtirish samaradorligi. O‘z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Chirchiq-2024. –B. 93-95.

QISQA MASOFAGA YUGURISHDA JAROHATLARNING OLDINI OLISH

Ummataliyeva Diyoraxon Qahramonjon qizi - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail ummataliyevadiyoraxon@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada qisqamasofaga yugurishda jarohatlarning oldini olish bo‘yicha bir nechta muhim tavsiyalar berilgan. Yugurish sport turi bo‘lib to‘g‘ri tayyorgarlik va texnika talab etadi. Maqolada poyabzalni to‘g‘ri tanlash yugurish texnikasisni yaxshin o‘zlashtirish, isinish va soviqni oldini olish

va tiklanish jarohatlarning oldini olishda muhim omillar sifatida ko‘rsatilgan . Bunday tavsiyalar yugurish davomida so‘g‘liqni saqlash va jarohatlarga yo‘l qo‘ymaslik uchun zarurdir.

Kalit so‘zlar:Qisqa masofaga yugurish, jarohatlar , poyabzal, texnika, isinish, sovuqni oldini olish, dam olish, tiklanish, suvsizlanish,mushaklar, bo‘g‘imlar , sport tayyorgarli masofa, yuguridh texnikasi, jarohatlardan saqlanish,mashq qilish.

Kirish. Qisqa masofaga yugurish bu sportning keng tarqalgan turi bo‘lib, ko‘plab insonlar uchun mashq qilish fitness va musobaqalar uchun samarali usuldir. Yugurish jarohatlarni keltirib chiqarishi mumkin , ayniqsa noto‘g‘ri harakatlar yoki tayyorgarlik yetishmasligi sababli . Jarohatlarning oldini olish so‘g‘lom va xavfsiz yugurishni taminlash muhimdir. Yugurish uchun qulay poyabza tanlash juda muhim . Poyabzalning yaxshi yostiqli tizimi , oyoqning to‘g‘ri holatida turishini ta’minlaydi va tasirini kamaytiradi . Poyabzal sizning yugurish usulingiz va turishengizga mos bo‘lishi kerak, bu esa jarohtlarning oldini olishga yordam beradi. Yugurishda to‘gri pozitsiya va texnika juda muhim. Yelkalaringizni va bo‘yiningizni qadam qadam va to‘g‘ri tarzda qo‘yish kerak . Agar yugurish davomida oyoqlaringizni haddan tashqari keng qo‘yib yuborsangiz yoki noto‘g‘ shikaslanishga olib kelishi mumkin. Buni oldini olish uchun sport mutaxassislari va murabbiylar tomonida o‘rgatilgan to‘g‘ri texnikaga amal qilish kerak.Yugurishni boshlashdan oldin yaxshi isinish jarohatlarni oldini olish uchun zarurdir. Muskul bo‘gimlarni harakatga keltiradigan, tezkor harakatga tayyorlaydigan cho‘zishni bajarish mashiqlar qilish. Yugurishdan oldin va keyin sovuqni to‘xtatish va tanani isitish juda muhim.Bu muskul va bo‘gimlarning kuchini oshirishga yordam beradi. Sovuq tananing suvsizlanishiga olib kelishi mumkin, bu esa jarohatlarga sabab bo‘ladi. Qisqa masofaga yugurishda muntazam tiklanishv dam olish zarur. Yugurishdan so‘ng, mushaklar va bo‘g‘imlarni tiklash uchun dam olish va tiklanish bosqichlaradan o‘tish kerak. Agar dam olish mashg‘ulotlarida dam olish muddati yetarli bo‘lmasa ortiqcha yuklanish vajarohatlar xavfi oshadi. Agar yugurish davomida kichik og‘riq yoki shikaslanishlar sezilsa , darhol mashg‘ulotni toxtatilgan holda jarohatni to‘gri davolash kerak Ushbu jarohatlar o‘z o‘zidan tuzalmasa yoki shifokorga murojat qilish tavsiya etiladi.O‘z vaqtida tibbiy yordam olishga yordam beradi. Yugurishdan oldin va keyin yaxshi ovqatlanish , tanani yaxshi suvsizlanishdan saqlash ham muhim.Suvsizlanish mushaklar va bo‘g‘imlar funksiyasini pasaytiradi va jarohatlar xavfni oshiradi. Suv va eliktirolitlarni muntazam ravishda istemol qilish , yugurish davomida tana holatini yaxshi saqlashga yordam beradi.

Qisqa masofaga yugurishda jaroxatni oldini olish uchun quydagi mashiqlar juda muhm:

Yaxshi qizish: 10-15 daqiqada yengil yugurish,sakrash,oyoq va son mashiqlari.Mushaklarni issiq holatga keltirish shikastlanishni xavfni kamaytradi.Togri texnikada yugurish texnikasi to‘gri o‘rganish tanani oldinga egmaslik,oyoq harakating koordinatsiyasi ortiqcha bosmlarni kamaytrish.Mushaklarni mustahkamlash son,boldr mushaklarni ustida ishlash muvozanatni saqlaydi va kuchni to‘g‘ri taqsimlaydi.Ortiqcha mashiqlardan saqlanish har kuni maksimal kuch bilan yugurish mushak va paylarni charchashga olib keladi va dam olish va tiklanish zarur.Chozilish mashiqlari har mashg‘ulotdan so‘ng oyoq va son mushaklarini chozish qatiqlashishi va jarohatlarni oldini oladi.Yaxshi parhez va suyuqlik mushaklarning ishlashini ta’minlaydigan vitaminlar va minirallarga boy oziq-ovqatlar,yetarli suv miqdori kerak boladi.Yugurish maydonchasining texnik holati notekis yoki sirpanchiq yol bo‘lsa oyogni natogri qoyish yoki sirpanish xafi kopayadi. Signal beruvchi og‘riqlarga e’tbor berish agar yugurish vaqtida yoki keyn mushak, bo‘g‘m,tavon yoki belda og‘riq bolsa – bu muhm belgilardan biridr. Ogriqa qaramay yugurishni davom etish yanada katta jarohatlarga olib keladi. Bunday hollarda mashg‘ulotni to‘xtatib, dam olish yoki shifokorga kornish zarur.

Xulosa. Shuni aytamanki qisqa masofaga yugurishda jarohatlarng oldini olish - bu sportching jismoniy holatini saqlash natijadorlikni oshirib borish va uzoq muddat sog‘lom sport foliyatini davom etrishda muhm omilardr. Ushbu jarayonda mumtazam tayyorgarlik, to‘g‘ri trxnika, mos jihozlar va tiklanish bosqichlariga amal qilish katta axamiyatga ega. Shuningdek mushak kuchaytrilgan holda bolishi, ayniqsa son va yadro mushaklarning faoligi yugurishdagi barqarorlik va nazoratni ta’minlaydi. Mashg‘ulotlar orasida tiklanishga vaqt ajratish mushaklarning sog‘lom holatda qolishiga yordam beradi.Jarohatlarni oldini olish - bu sportchini sog‘lig‘I va muvaffaqiyqtli faoliyating asosiy kafolatidr. Har bir mashg‘ukot oldidan tog‘ri tayorgarlik ko‘rish, spot texnikalariga amal qilish, mos poyabzal va jihozlardan foydalanish, tanani kuchaytrish va mashiqdan kiyingi tiklanish bosqichini e’tiborsz qoldrmaslik.Shuningdek, sportchini o‘z organizimini diqqat bilan kuzatish og‘riq yoki noqulaylik sezilganda o‘z vaqtida chora qo‘llash zarur hisoblanadi. Bu jarohatlar himoya qiladi balki sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Qisqa masofaga yugurishda jarohatlarning oldini olish bu sportga ma’suliyat bilan yondashishdir. Bu yondashuv nafaqat sog‘liqni saqlash balki o‘zining maksimal salohiyatini ro‘yobga chiqishida yordam beradi.

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. E.R. Qudratov Yengil atletika(1999).
2. Jilkin A. Kuzmin V.S.Sidorchuk Ye.V. Legayka atletika(akademiya 2009).
3. Robpijon Qudratov Yengil atletika (2007).

YUNON-RUM KURASHIDA TAYYORGARLIK HARAKATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA TEXNIK USULLARNI TAKOMILLASHTIRISH SAMARADORLIGI

Usmonov Sanjar Elbek o‘g‘li *- O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi*

Karimberdiyev Doniyor Erkin o‘g‘li *- O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi*

,

E-mail: *karimberdiyevdoniyor62@gmail.com*

ANNOTATSIYA. Mazkur maqolada yunon-rum kurashi bilan shug‘ullanayotgan sportchilarning texnik usullarni muvaffaqiyatli bajara olishiga tayyorgarlik harakatlarining ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, amaliy tajriba asosida texnik ko‘rsatkichlarga ta’sir etuvchi asosiy omillar aniqlanib, ularni takomillashtirishga oid ilmiy-metodik tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: yunon-rum kurashi, texnik usullar, tayyorgarlik harakatlari, koordinatsiya, reaksiya tezligi, metodika.

KIRISH. Kurash insoniyat tarixidagi eng qadimiy sport turlaridan biridir. Yunon-rum kurashi esa xalqaro sportning muhim turlaridan bo‘lib, olimpiyada o‘yinlarining ajralmas qismidir. Bugungi kunda sportchilarning muvaffaqiyati ularning faqat jismoniy kuchida emas, balki texnik-taktik va psixologik tayyorgarligida namoyon bo‘lmoqda. Ushbu maqolada aynan texnik usullarni samarali bajara olishga ta’sir etuvchi tayyorgarlik harakatlarining rolini yoritishga harakat qilamiz.

1. Texnik usullar va ularni bajarishdagi asosiy omillar. Texnik usul bu — sportchining raqib ustidan ustunlikka erishish uchun amalga oshiradigan harakati. Yunon-rum kurashida bu harakatlar turli ko‘rinishlarda bo‘lib, ular muvozanatni buzish, ag‘darish, ko‘tarish va yerga bosish kabi elementlardan iborat.

Quyidagi jadvalda asosiy texnik usullar va ularning bajarilishiga ta’sir etuvchi tayyorgarlik harakatlari ko‘rsatilgan:

№	Texnik usul	Zarur tayyorgarlik harakati	Maqsad
1	Belga olish va tashlash	Orqa mushak mashqlari	Raqibni yerdan uzish
2	Yon ag‘darish	Koordinatsiya mashqlari	Raqib muvozanatini buzish

№	Texnik usul	Zarur tayyorgarlik harakati	Maqsad
3	Ko‘krakdan ko‘tarib tashlash	Yelka kuchi va muvozanat	Kuchli tashlash
4	Tirsakdan burab aylantirish	Bilak kuchi, elastiklik	Qarshi harakatni yo‘qqa chiqarish
5	Pastga tortib yerga yotqizish	Reaksion tezlik va tizzadan kuch	Raqibni tezlik bilan yotqizish

EKSPERIMENTAL TAHLIL. Tadqiqotda 20 nafar sportchi 2 ta guruhga bo‘linib, 3 oy davomida nazorat va tajriba asosida mashg‘ulotlar olib bordi:

- **Nazorat guruhi (NG):** An’anaviy mashg‘ulotlar.
- **Tajriba guruhi (TG):** Har bir texnik usulga mos tayyorlovchi mashg‘ulotlar qo‘llanildi.

Jadval – Texnik usullardagi o‘zgarishlar:

Ko‘rsatkich	NG (boshlanish)	NG (yakun)	TG (boshlanish)	TG (yakun)
Texnik harakat aniqligi	68%	72%	69%	85%
Samarali texniklar (%)	55%	59%	56%	77%
Reaksiya vaqti (sek)	0.68	0.65	0.67	0.52
Tana muvozanati nazorati	O‘rtacha	O‘rtacha	O‘rtacha	Yaxshi

ILMIY YANGILIK. Mazkur tadqiqot orqali shunday xulosa qilindi: har bir texnik usulni to‘g‘ri bajarishdan oldin unga mos tayyorgarlik harakati bajarilishi zarur. Bu metodika sportchining texnik natijalarini 20% dan ortiq oshiradi.

AMALIY AHAMIYATI. Ushbu metodik yondashuvni sport maktablari, o‘quv mashg‘ulotlar, terma jamoalardagi tayyorgarlik dasturlariga integratsiya qilish orqali texnik samaradorlikni keskin oshirish mumkin. Bu esa yuksak sport natijalariga erishish imkonini beradi.

XULOSA. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tayyorgarlik harakatlarini hisobga olgan holda tuzilgan mashg‘ulot dasturi sportchilarning texnik harakatlarni bajarish aniqligi, samaradorligi va reaksiya tezligida sezilarli o‘sishlarga olib keladi. Bu usulni amaliy mashg‘ulotlarga keng joriy etish katta natijalarga erishishga sabab bo‘ladi.

TAVSIYALAR.

1. Har bir texnik usul uchun alohida tayyorlovchi mashqlar tizimi ishlab chiqilsin.
2. Sport mashg‘ulotlariga koordinatsiya, tezlik va muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar kiritilsin.
3. Treninglardan oldin qisqa reaksiya va elastiklik mashqlari muntazam bajarilsin.
4. Video-tahlillar asosida texnik usullarni mukammallashtirish yo‘lga qo‘yilsin.
5. Ushbu tadqiqot asosida yangilangan metodik qo‘llanmalar ishlab chiqilsin va sport maktablarida joriy etilsin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Axmedov N. “Kurash nazariyasi va metodikasi”, Toshkent, 2019.
2. Sharipov J. “Sportchilarni jismoniy tayyorlash asoslari”, Samarqand, 2021.
3. Mavlonov B. "Sportda nazariy va amaliy yondashuvlar", Toshkent, 2020.
4. Jabborov S. “Yunon-rum kurashining zamonaviy texnikasi”, Samarqand, 2018.
5. Olympic Wrestling Coaching Guide, UWW Publications, 2021.
6. Platonov V.N. “Podgotovka sportsmena v olimpijskom sporte”, Kiev, 2015.
7. Тарасов Е.А. «Греко-римская борба: техника и методика», Москва, 2020.
8. Bompa T., Haff G. “Periodization: Theory and Methodology of Training”, Human Kinetics, 2018.
9. G‘ulomov S. “Yunon-rum kurashining uslubiy asoslari”, Andijon, 2020.
10. UWW Official Rules & Training Programs, 2023.
11. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi metodik nashrlari, 2022.
12. Rafiqov O. “Kurash mashg‘ulotlarining nazariy asoslari”, Toshkent, 2023.
13. International Olympic Committee. Greco-Roman Wrestling Fundamentals. 2020.

ERKIN KURASHCHILAR TAYYORGARLIGIDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING METODIK ASOSLARI

Karimberdiyev Doniyor Erkin o‘g‘li - o‘qituvchisi, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
E-mail: karimberdiyevdoniyor62@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada erkin kurashchilar tayyorgarligida jismoniy sifatlarni — kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik va muvozanatni rivojlantirishning metodik yondashuvlari tahlil qilinadi. Shuningdek, mashg‘ulotlar jarayonida samaradorlikni oshirishga qaratilgan usullar ko‘rib chiqilgan. Ilmiy va amaliy tavsiyalar orqali kurashchilarni yuqori sport natijalariga erishishiga zamin yaratiladi.

Kalit so‘zlar: erkin kurash, jismoniy sifatlar, mashg‘ulotlar metodikasi, sport tayyorgarligi, chidamlilik, kuch.

Kirish. Erkin kurash – jismoniy kuch, texnik mahorat va taktik tafakkurni talab qiluvchi murakkab sport turi hisoblanadi. Har bir sportchi yuqori natijalarga erishishi uchun jismoniy sifatlarini muntazam rivojlantirib borishi muhim. Ayniqsa, kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik va muvozanat kabi sifatlar sportchining musobaqa natijalariga bevosita ta’sir qiladi. Shu sababli, mazkur maqolada aynan shu jismoniy sifatlarni rivojlantirishning metodik asoslari yoritib beriladi.

Asosiy qism. 1. Erkin kurashda jismoniy sifatlarning ahamiyati

- Kuch – kurashchilarning raqib ustidan ustunlikka erishishida asosiy omil.
- Chidamlilik – uzoq davom etadigan bahslar vaqtida kuchni tejash va bir xil intensivlikni saqlash imkonini beradi.
- Tezlik va chaqqonlik – raqibning harakatiga tez javob qaytarish va samarali hujumni amalga oshirish uchun muhim.
- Muvozanat – kurash paytida yiqilmaslik va o‘z holatini nazorat qilishga yordam beradi.

2. Tayyorlov mashg‘ulotlari metodikasi

Mashg‘ulotlar quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

- Bosqichma-bosqich yondashuv – murakkablikni oshirib borish.
- Individual yondashuv – sportchining yoshiga, salomatligiga va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish.

- Ko‘p takrorli mashqlar – har bir jismoniy sifat uchun maxsus mashqlar to‘plami.

Misol uchun:

- Kuchni rivojlantirish: shtangani ko‘tarish, tortilish, itarish mashqlari.
- Chidamlilik: yugurish, interval yuklamalar, maxsus stansiya uslubidagi mashg‘ulotlar.
- Tezlik va chaqqonlik: reaksiya mashqlari, “start-stop” yugurishlar.
- Muvozanat: to‘siqlardan yurish, fitbol bilan muvozanat mashqlari.

3. Amaliy tavsiyalar

- Mashg‘ulotlar haftasiga kamida 4–5 marotaba o‘tkazilishi kerak.
- Har bir sifatni alohida kunlarda mashq qilish – ortiqcha yuklanishni oldini oladi.
- Sportchi sog‘lig‘ini monitoring qilish va tiklanish mashqlarini rejalashtirish zarur.

Xulosa.Erkin kurashchilar uchun jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish ularning umumiy sport ko‘rsatkichlariga bevosita ta’sir qiladi. To‘g‘ri tanlangan mashg‘ulot metodikasi nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki jarohat olish xavfini kamaytiradi. Shuning uchun har bir murabbiy sportchining individual xususiyatlarini hisobga olib, ilmiy asoslangan mashg‘ulot tizimini shakllantirishi muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov R. "Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi", Toshkent, 2021.
2. Назаров В.П. "Физическая подготовка спортсменов", Москва, 2020.
3. International Wrestling Federation Guidelines, UWW, 2023.
4. Mahmudov A. "Sport mashg‘ulotlarining nazariyasi va metodikasi", Toshkent, 2022.
5. Bompa T. "Periodization of Training for Sports", Human Kinetics, 2019.

GANDBOL SPORT TURI BILAN SHUG‘ULLANUVCHI SPORTCHILARNING OVQATLANISH GIGIYENASI

S.X.Xabibullayev *- CHDPU.,dotsent v.b.*
xabibullayevsamandar931@gmail.com

Mannobjonova O.M., Karimbayeva I.M., Nigmatillayeva R.S. *-CHDPU.*

1-kurs talabalari

Annotatsiya. Ushbu tezisda gandbolchilarning mashgu’lot va musobaqalar vaqtida to‘gri ovqatlanishi hamda sarf etilgan energiyani oziq-ovqatlar istemol qilish orqali qayta tiklash haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar. Oziq-ovqat, energiya, oqsil, yog‘, karbonsuv, umumiy, kaloriya, tiklanish, ratsional, tayyorgarlik, musobaqa.

Kirish. Yosh avlodni sport bilan shug‘ullanishi, sog‘lom turmush tarziga amal qilishi, ma`naviy va jismoniy kamolga intilish – Vatanga mehr-muhabbat, o`z yurti bilan g‘ururlanish ruhida tarbiyalash ishlari asosiy yo`nalish sifatida belgilanadi.

O`zbekistonda bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta`minlash maqsadida, joylarda sport muassasalarining barpo etilishi, yangi-yangi sport turlaridan to`garaklar faoliyatining yo`lga qo`yilishi, ularning tegishli jihozlar va malakali sport murabbiylari bilan ta`minlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanayotgan bolalar va o`smirlar soni yildan-yilga ortib borishiga asos bo`lmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishini ilmiy asosda ta’minlash masalalariga juda katta e’tibor berilmoqda. Ayniqsa, bu borada mazkur yo`nalishga oid fanlarni rivojlantirish, sport va jismoniy tarbiya tadbirlarini ilmiy asosda tashkil etish, ilmiy infrastrukturani rivojlantirish hamda ushbu jarayonlarda ilm-fan yutuqlari va sport sohasidagi ilg‘or jahon tajribasiga tayanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, milliy genafondni yanada sog‘lom-lashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo`nalish-laridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko`lamli amaliy harakatlar o`z samarasini bera boshlagan. Sport musobaqalarining o`tkazila boshlaganligi ko`p sport turlari qatorida gandbol sportini ham respublikamizda rivojlanishiga asos bo`lmoqda.

Ovqatlanish. Gandbol sport turida ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, sportchining bir kunda sarf etgan energiyasi o`rni oziq-ovqatlar bilan

to`ldirilishi kerak. Mashq mashg‘ulotlari vaqtida gandbol sportchilarida o`rtacha bir kun va bir tunda bir kg tana massasiga o`rtacha 63-67 kkal tashkil etadi. Asosiy ozuqa moddalariga bo`lgan talab bir kunda bir kg tana massasiga: oqsil 2,3-2,4 *g*, yog‘ 1,8-1,9 *g*, karbonsuvlar 9-10 *g*. Ozuqa moddalari xilma-xil bo`lib, biologik tomondan yuqori baholi bo`lishi lozim: sut va sut mahsulotlari, go`sht va go`sht mahsulotlari, sabzavot va mevalardan iborat bo`lishi kerak. Bir kunlik ovqat hajmi o`rtacha 3,0-3,5 kg. Mashq mashg‘ulotlari va musobaqalar oldidan yuqori quvvatli, kam hajmli va yaxshi o`zlashtiriladigan bo`lishi lozim.

Bir kunlik ovqatlanish tartibini sportchilarning umumiy kun tartibi bilan kelishtirib tuzish lozim. Kun davomida 4 marta ovqat qabul etish maqsadga muvofiqdir. Musobaqa vaqtlarida ovqat qabul etish tartibini keskin o`zgartirish mumkin emas. O`yindan so`ng ozuqa moddalarini karbonsuvlar bilan boyitish lozim, katta miqdordagi yog‘larni iste’mol qilmagan ma’qul. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida quyidagi ovqat va ichimlik moddalar tavsiya etiladi.

1. Asosiy tayyorlov bosqichida: oqsil – 200 *gr*, umumiy kaloriyasi 14%, yog‘lar – 155 *gr*, umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 700 *gr*, umumiy kaloriyasi 56% ni tavsiya etib, u 5000 kkal energiya beradi yoki 230 *gr* oqsil, umumiy *kkal* 16%; 186 *gr* yog‘, umumiy kaloriyasi 28%; 840 *gr* karbonsuv, umumiy kaloriyasi 56% va bu 6000 *kkal* energiya beradi.

2. Juda kuchli mashq mashg‘ulotlarida tavsiya etiladi: oqsil – 260 *gr*, umumiy kaloriyasi 15%; yog‘lar – 217 *gr*, umumiy kaloriyasi 27%, karbonsuvlar – 1000 *gr*, umumiy kaloriyasi 58% ni tashkil etadi va bu 7000 *kkal* energiya beradi.

3. Musobaqadan oldingi tayyorlov bosqichida tavsiya etiladi: oqsil – 200 *gr*, umumiy kaloriyasi 14%, yog‘lar, umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 700 *gr*, umumiy kaloriyasi 56% ni tashkil etib, 5000 *kkal* energiya beradi yoki oqsil – 260 *gr*, umumiy kaloriyasi 15%, yog‘lar – 217 *gr*, umumiy kaloriyasi 27%, karbonsuvlar – 1000 *gr*, umumiy kaloriyasi 58% ni tashkil etadi va bu 7000 *kkal* energiya beradi.

4. Musobaqa bosqichida tavsiya etiladi: oqsil – 200 *gr*, umumiy kaloriyasi 14%, yog‘lar – 155 *gr*, umumiy kaloriyasi 25%, karbonsuvlar – 700 *gr*, umumiy kaloriyasi 56% yoki oqsil – 230 *gr*, umumiy kaloriyasi 16%, yog‘lar – 186 *gr*, umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 840 *gr*, umumiy kaloriyasi 56% ni tashkil etadi va bu 6000 *kkal* energiya beradi.

5. Tiklanish bosqichida tavsiya etiladi: oqsil – 180 *gr*, umumiy kaloriyasi 17%, yog‘lar – 124 *gr*, umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 560 *gr*, umumiy kaloriyasi 55% ni tashkil etib, 4000 *kkal* energiya beradi yoki oqsil – 200 *gr*, umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 700 *gr*, umumiy kaloriyasi 56% ni tashkil etadi va 5000 *kkal* energiya beradi.

Xulosa. Ratsional ovqatlanish gandbolchiga mustahkam salomatlikka, kuch va energiya zahirasiga ega bo`lishga yordamlashadi. To`g‘ri ovqatlanish, ayniqsa o`z natijalarini yaxshilamoqchi bo`lgan sportchilar uchun juda muhimdir.

Gandbolchilar uglevodlarga boy, oqsili kam bo`lgan diyetada mashqlarni yaxshi bajaradilar. Ratsional ovqatlanish sportchining qobiliyatini oshirish va toliqishlarni oldini olishning asosiy usullaridan biridir. Ovqatlanish tartibi va tavsifini buzish sport natijalari pasayishi sababining asosiy omili bo`lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. SH.F.To`laganov., M.M.Raxmanova. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” darslik. Toshkent 2020. – B. 185-186 .
2. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Yusupova Z.E. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” darslik. Toshkent 2017. – B. 214-216 .
3. Xabibullaev S.X. Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi (Gandbol). O‘quv qo‘llanma. “Nazokathon ziyo print" nashriyoti. Toshkent, 2023.

FUTBOL O‘YINIDA TEXNIK USUL VA TAKTIK HARAKATLARGA O‘RGATISH BOSQICHLARI

S.X.Xabibullayev - CHDPU.,dotsent v.b.

xabibullayevsamandar931@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu tezisda yosh futbolchilarning texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish bosqichlarining maqsadi, vazifalari va uslublari haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar. Dastlabki, chuqur, mustahkamlash, takomillashtirish, taktik, texnik, tayyorgarlik, bosqich, o‘rgarish, stereotip, yaxlit, kinematik, dinamik.

Kirish:. Ko‘p yillik mashg‘ulotning barcha bosqichlarida texnik usullar va taktik harakatlarga o‘rgatish jarayoni uzluksiz davom etadi. Maqsadga muvofiq texnikaning barcha tomonlarini biomexanika qonunlaridan foydalanish asosida va shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda puxta o‘zlashtirish o‘yin faoliyatining murakkab sharoitlarida texnikaning muvaffa-qiyatli qo‘llanishini oldindan belgilab beradi. Mukammal o‘yin ko‘nikmalarining shakllanishi yosh futbolchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligiga asoslanadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi PF-5887-son “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, 2018-yil 16-martdagi PQ-3610-son

“Futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”, 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-son “Jismoniy tarbiya va srort sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida’’, 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son “Ommaviy va rrofessional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli boshqa normativ-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu tezisda muayyan darajada xizmat qiladi.

O‘qitish jarayonining tuzilishi.

Alohida texnik usul va taktik harakatni o‘rganish quyidagi bosqichlarga ajratiladi:

- dastlabki o‘rganish;
- chuqur o‘rganish;
- mustahkamlash va yanada takomillashtirish.

Har bir bosqich bir qator xususiyatlarga ega bo‘lib, shu xususiyatlarni hisobga olgan holda konkret vazifalar qo‘yiladi va o‘qitish (o‘rgatish) ning ratsional uslubi tanlanadi.

Dastlabki o‘rganish. Bu bosqichning asosiy maqsadi - o‘rgatilayotgan usul yoki harakat asoslarini o‘zlashtirib olish.

Konkret bir harakatni uning asosiy variantida bajarish ko‘nikmalarini shakllantirishdagi dastlabki urinishlar bosh miya qobig‘ida dinamik stereotip hosil qilishga qaratilgan va bosh miya qobig‘idagi nerv jarayonlarining irradiasiyasi bilan xarakterlanadi. Bolalarda ichki tormozlanish etarlicha rivojlanmagan bo‘ladi. Bularning hammasi ko‘pincha o‘rganilayotgan harakatning kinematik va dinamik xarakteristikalarining noaniq esga tushirilishiga, uning ritmining beqarorligiga. Kerak bo‘lmagan qo‘shimcha harakatlarga sabab bo‘ladi.

Mazkur bosqichning asosiy vazifasi - shug‘ullanuvchilarda bajarilayotgan harakat va shu harakat asosiy elementlarining yaxlit tasavvurini (ko‘rish orqali) va harakat sezgisini paydo qilish, harakat ko‘nikmalarini shakllantirish xususiyatlarini hisobga olgan holda hal etiladi.

Harakatni dastlabki o‘rganish u bilan tanishishdan boshlanadi. Bunga uslublar kompleksi yordamida erishiladi. Og‘zaki tushuntirish, ko‘rsatish va mashq uslublaridan foydalaniladi. Og‘zaki tushuntirishda harakatning aniq terminologik nomi beriladi, uning ahamiyati va o‘yin sharoitlarida qo‘llaniladigan o‘rni haqidagi ma’lumotlar aytiladi, bajarish prinsiplari tushuntiriladi. Bolalar diqqat- e’tiborining beqarorligi, hajmi esa kichikligi sababli tushuntirish aniq, qisqa va obrazli bo‘lishi kerak.

Ikkinchi signal sistemasi orqali hosil qilinadigan ko‘ruv tasavvurlari ko‘rsatmalilikni ta’minlash uslublaridan foydalanish bilan to‘ldiriladi. Bular

birinchi signal tizimi orqali ta’sir etib, o‘rganilayotgan harakatlarning konkret obrazlarini hosil qilishga yordam beradi. Bevosita namoyish qilish (ko‘rsatish) ko‘rsatmalilikni ta’minlashning asosiy uslubidir. Namoyish qilish faqat tashqi formasi bo‘yichagina namunali bo‘lishi kerak emas. Harakatning muvaqqat, fazoviy va kuch xarakteristikalarini optimal ravishda qayta esga olib boriladi. Bu esa harakatning tez va puxta idrok qilinishini ta’minlaydi.

Harakat sezgilarini hosil qilish uchun mashq uslublaridan foydalaniladi. O‘rganilayotgan harakat nisbatan doimiy va soddalashtirilgan sharoitda esga tushiriladi. Futbol o‘yini texnikasi va taktikasini o‘rgatishda ko‘proq yaxlit mashq uslubidan foydalaniladi, chunki harakatlarni bo‘laklarga bo‘lib yuborish ko‘pincha ularning mohiyatini qo‘pol ravishda buzishga olib keladi

Takrorlash me’yorini aniqlashda yangi, koordinatsion jihatdan murakkab mashqlar yosh futbolchilarda tegishli nerv markazlarining charchashiga sabab bo‘lishini hisobga olish lozim. Shuning uchun mazkur bosqichda mashqlarni seriyali takrorlash juda samarali bo‘ladi. O‘rganuvchilar har birida 8-10 ta takrorlashi bo‘lgan 2-3 seriyani bajaradilar. Seriyalar oralig‘idagi intervallar dam olish uchun yetarli bo‘lishi kerak. Ulardan zarur fikrlarni aytish va mashqni takroriy ko‘rsatish uchun ham foydalanish mumkin. Yangi materialni o‘rganish keyingi 3-5 ta dars mobaynida davom ettiriladi.

Chuqur o‘rganish. Bu bosqich texnik va taktik harakatlarning yanada mustahkamlanishi va o‘rganilayotgan harakat detallarining chuqurroq aniqlashtirilishi bilan xarakterlanadi. Usul yoki harakatni o‘zlashtirib olish jarayonida dastlabki ko‘nikmalar takomillashadi, texnik usullar ham, taktik harakatlar ham to‘g‘ri, aniq, bemalol bajarila boshlanadi.

Chuqur o‘rganish bosqichini shug‘ullanuvchilarning harakat sezgilarini ongli ravishda baholay olishi va joyni idrok qila bilishi o‘rgatish vazifalarini muvaffaqiyatli hal etishda katta ahamiyat kasb etadi. Bu esa mufassal (batafsil) so‘zlab berish va suhbat, harakatlarni tushuntirish va chuqurroq tahlil qilish, o‘z-o‘zini tekshirish, hisobot berish va shu kabi og‘zaki uslublarni qo‘llash imkonini beradi. Bevosita ko‘rsatish ko‘rsatma qurollar: foto va kinomateriallar, plakatlar, rasmlar, sxema va hokazolardan keng foydalanish bilan to‘ldiriladi. Harakatning borishi va uning asosiy parametrlari haqida zudlik bilan axborot berishning xilma-xil vositalari keraklicha samara beradi.

Mazkur bosqichda asosan yaxlit mashqlardan foydalaniladi. Bu mashqlar qat’iy bir maqsadga qaratilgan bo‘lishi kerak. Bir xilda (bir xil sharoitda, bir maqsadni ko‘zda tutuvchi, harakat parametrlari bir xil) bo‘lgan takrorlashlar soni kamayadi. O‘zgaruvchan takrorlashlar soni ancha oshiriladi. Mashq o‘rganilayotgan vaziyat sharoitlari almashtiriladi va murakkablashtiriladi. Mashqni

bajarish vazifalari o‘zgartiriladi. Bu hol harakat formalari va xarakterining, ularning fazoviy vaqt va kuch xarakteristikalarining o‘zgarishiga sabab bo‘ladi. O‘rganilayotgan harakatlarni maksimal tezlik va kuch-g‘ayratga yaqin tezlik va kuch-g‘ayrat bilan bajarishga urinib ko‘riladi. Bunda texnik va taktik harakatlar bajarilish vaqtida buzilmasligi, mo‘ljallangan aniqlik esa yo‘l qo‘yilgan chegarada bo‘lishi muhimdir. Bir qolipdagi o‘zgaruvchan takrorlashlar nisbati taxminan 30 va 70% ni tashkil etadi.

Harakat amallarining ko‘p variantlarda bajarilishi turli xil analizator tizimlarining faoliyatiga oshirilgan talablar qo‘yadi va bajarilayotgan harakatlar to‘g‘risida aniq tasavvurlarning hosil bo‘lishiga yordam beradi.

Bir darsdagi takrorlashlar soni oshiriladi. O‘rganilayotgan harakat 10-12 daqiqa davomida takrorlanadi, shundan so‘ng 3,5-5 daqiqa boshqa mashqlar bajariladi. O‘yin mashqlarini boshqa mashq tarzida qo‘llash ancha samaralidir. So‘ngra yana o‘shancha vaqt davomida harakatni ko‘p marta takrorlash lozim.

Darslar tizimida chuqur o‘rganish katta intervallar bilan olib borilishi mumkin. Bu darsga yangi material kiritish imkonini beradi.

Mazkur bosqichda o‘yin va musobaqa uslublaridan keng foydalaniladi, bular alohida emotsional fon yaratadi, mashqlarning ta’sirini kuchaytiradi va o‘qitish jarayonini faollashtiradi.

Mustahkamlash va yanada takomillashtirish.

Bu bosqichning asosiy vazifasi - o‘zlashtirib olingan harakatlarni yanada mustahkamlash va turli xil o‘yin sharoitlarida ularni qo‘llash ko‘nikmalarini hosil qilish. Mazkur bosqichda jismoniy tarbiya uslublarining barcha komplekslaridan foydalaniladi.

Xulosa. Ko‘p yillik mashg‘ulotning barcha bosqichlarida texnik usullar va taktik harakatlarga o‘rgatish jarayoni uzluksiz davom etadi. Har bir bosqich bir qator xususiyatlarga ega bo‘lib, shu xususiyatlarni hisobga olgan holda konkret vazifalar qo‘yiladi va o‘qitish (o‘rgatish) ning ratsional uslubi tanlanadi.

Dastlabki o‘rganish. Bu bosqichda o‘rgatilayotgan usul yoki harakat asoslarini o‘zlashtirib olish, shug‘ullanuvchilarda bajarilayotgan harakat haqida yaxlit tasavvur paydo qilinadi.

Chuqur o‘rganish. Bu bosqich texnik va taktik harakatlarning yanada mustahkamlanishi va o‘rganilayotgan harakat detallarining chuqurroq aniqlashtirilishi bilan xarakterlanadi. Usul yoki harakatni o‘zlashtirib olish jarayonida dastlabki ko‘nikmalar takomillashadi, texnik usullar ham, taktik harakatlar ham to‘g‘ri, aniq, bemalol bajarila boshlanadi. Mazkur bosqichda asosan yaxlit mashqlardan foydalaniladi.

Mustahkamlash va yanada takomillashtirish. Bu bosqichda o‘zlashtirib olingan harakatlarni yanada mustahkamlash va turli xil o‘yin sharoitlarida ularni

qo‘llash ko‘nikmalarini hosil qilishga qaratiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nurimov R.I. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik.-T.: 2015.-218 b.
2. Nurimov R.I. Yosh futbolchilarni texnik-taktik tayyorlash. O‘quv qo‘llanma.-T.: 2005.-15-68 b.
3. Kuryazov R. Yosh futbolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi. Uslubiy qo‘llanma. -Toshkent.: O‘zDJTI, 2012. 11-22-b.
4. Qutlimuratov I.X Sport pedagogik mahoratini oshirish. Futbol o‘quv qo‘llanma –Chirchiq “ O‘zdjtsu-2022 yil 162-b.
5. Xabibullayev S.X. Futbol va uni o‘qitish metodikasi. Darslik. "Zebo print" nashriyoti. Toshkent, 2024.

YOSH FUTBOLCHILARNI AXLOQIY XISLATLARINI TARBIYALASH ORQALI ULARNING ISHCHANLIK QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISH

Suyunov Abrorbek Baxtiyor o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: suyunovabrorbek14@gmail.com

Annotatsiya.Mazkur maqola yosh futbolchilarni axloqiy hislatlarini tarbiyalash masalasiga bag‘ishlangan. Maqolada futbolchilarning jismoniy va texnik ko‘nikmalarini rivojlantirish bilan birga, ularning axloqiy qadriyatlar va shaxsiy fazilatlarini shakllantirish zarurligi ta'kidlanadi. Yosh futbolchilarga halollik, adolat, jamoaviy ruh, mas'uliyat va sportdagi fair-play kabi axloqiy me'yorlarni o‘rgatish orqali, ularning sportdagi muvaffaqiyatlari nafaqat jismoniy mahoratga, balki axloqiy jihatdan to‘g‘ri qarorlar qabul qilishga ham bog‘liq ekanligi ko‘rsatiladi. Maqolada yosh futbolchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalashning metodlari, shu jumladan murabbiyning namuna bo‘lishi, ijtimoiy va psixologik qo‘llab-quvvatlash, jamoaviy ishni rivojlantirish kabi muhim jihatlar muhokama qilinadi. Shuningdek, bunday tarbiya jarayonining futbolga ta'siri, uning sportchilarni muvaffaqiyatli va ma'naviy barqaror shaxslar sifatida tarbiyalashga xizmat qilishi haqida xulosa chiqariladi.

Kalit so‘zlar: yosh futbolchilar, axloqiy hislatlar, axloqiy tarbiya, halollik, sportda fair-play, jamoa ruhini rivojlantirish, sport va axloq, motivatsiya, psixologik qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy tarbiya, murabbiyning roli.

Kirish.Futbol, jismoniy kuch va mahoratni talab qiladigan sport bo‘lib, bu sport turi orqali nafaqat atletik ko‘nikmalarni rivojlantirish, balki axloqiy va ma'naviy fazilatlarni ham shakllantirish muhimdir. Yosh futbolchilarni tarbiyalash jarayonida, ularning faqat sportdagi muvaffaqiyatlariga emas, balki ularning shaxsiy xarakterini va jamiyatga nisbatan mas'uliyatini shakllantirishga ham alohida e'tibor qaratish zarur. Bu maqolada yosh futbolchilarni axloqiy hislatlarini tarbiyalashning zaruriyati, metodlari, shuningdek, bunday tarbiya jarayonining futbolga ta'siri haqida keng tahlil olib boriladi. Futbol o‘yinlari faqat texnik va jismoniy mahoratni rivojlantirish bilan chegaralanmaydi. Yosh futbolchilarni tarbiyalashda ularning axloqiy qadr-qimmatlari, hayotga bo‘lgan qarashlari, o‘zaro munosabatlari va ijtimoiy mas'uliyatlari shakllanishi zarur. Axloqiy hislatlar, sportda, ayniqsa, to‘g‘ri qarorlar qabul qilishda, jamoadagi muvozanatni saqlashda va raqobat muhitida halol bo‘lishda muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh futbolchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash, ularga ijtimoiy hayotda ham yuksak mas'uliyat, adolat va ehtiyotkorlikni o‘rgatish imkonini beradi. Futbolchilar uchun eng muhim tarbiyaviy omillardan biri murabbiyning o‘z xatti-harakatlari va axloqiy pozitsiyasidir. Murabbiy yosh futbolchilarga o‘rnak bo‘lishi lozim: ular to‘g‘ri qarorlar qabul qilish, sportda halollikka rioya qilish va yuksak me'yorlarga amal qilishni ko‘rsatib berishlari zarur. Murabbiy o‘zining harakatlari bilan yosh futbolchilarni o‘rganishga, hurmat qilishga va mas'uliyatni his qilishga undashi kerak. Futbol o‘yinlari, raqobatga asoslanganligi uchun, yosh futbolchilarni adolatli o‘ynashga va sport ruhiga sodiq bo‘lishga o‘rgatish juda muhimdir. Yosh futbolchilarga o‘yinlarda g‘alaba qozonishdan ko‘ra, halollik, adolatli raqobat va professional yondashuvning qadrini bilishlarini o‘rgatish lozim. Fair-playni tarbiyalash orqali ularda o‘zaro hurmat, raqibni qadrlash va o‘z o‘rinlarini jamoadoshlariga bo‘lish kabi qadr-qimmatlar shakllanadi.

Yosh futbolchilarda ijtimoiy va psixologik salohiyatni rivojlantirish ham juda muhimdir. Psixologik qo‘llab-quvvatlash, motivatsiya va o‘z-o‘zini anglash yosh futbolchilarning axloqiy rivojlanishiga katta ta'sir ko‘rsatadi. Bunday metodlar o‘yinchilarni ruhiy barqaror qilish, stressni boshqarish va o‘zlarining hissiy holatlarini tanqidiy baholash imkonini beradi.

Futbol – jamoaviy sport, shuning uchun yosh futbolchilarni jamoa ishiga yondashishni o‘rgatish muhimdir. Jamoa ruhini rivojlantirish, har bir futbolchining o‘z o‘rnini yaxshi tushunishi va jamoa uchun g‘alaba qozonishda birlashish zarur. Jamoa ichidagi munosabatlar, o‘zaro hurmat, bir-biriga yordam berish va mas'uliyatni o‘z zimmalariga olish yosh futbolchilarda yuksak axloqiy fazilatlarni shakllantiradi.

Yosh futbolchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalashda tarbiyaviy o‘yinlar va treninglar orqali ular o‘zlarining axloqiy me'yorlarini sinab ko‘rishlari mumkin. Shu tarzda ularni harakatlarida mas'uliyatni his qilish, do‘stona va adolatli raqobat qilish kabi fazilatlar shakllanadi. Bu o‘yinlar orqali ular shaxsiy qarorlar qabul qilishda, yomon va yaxshi harakatlar orasida farqni aniqlashda o‘zlarini sinovdan o‘tkazadilar.

Yosh futbolchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash ularning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Bu, o‘z navbatida, o‘yinlarda ijobiy natijalarga erishishga yordam beradi. Muvaffaqiyatni faqat texnik ko‘nikmalar bilan bog‘lamasdan, halol va jamoaviy ruhdagi o‘yinni rivojlantirish ularning motivatsiyasini oshiradi. Axloqiy jihatdan rivojlangan futbolchilar jamoa ichida to‘g‘ri munosabatlar o‘rnatadilar. Jamoada ijtimoiy mas'uliyatni his etish va bir-birini tushunish, sportdagi muvaffaqiyatning asosiy sharti hisoblanadi. Jamoa ichida g‘alaba faqat individual mahoratga emas, balki umumiy ruhiy kuchga ham bog‘liqdir. Yosh futbolchilarda axloqiy qadriyatlar rivojlanishi sportdagi adolatni ta'minlashga yordam beradi. Halol raqobat, har bir o‘yinchining o‘z o‘rnini va mehnatini qadrlash, raqibni hurmat qilish kabi qadriyatlar yosh futbolchilarda shakllanadi. Bu, nafaqat sportda, balki jamiyatda ham yuksak axloqiy me'yorlarni tarqatadi.

Xulosa. Yosh futbolchilarni axloqiy jihatdan tarbiyalash, ularning shaxsiy rivojlanishiga katta ta'sir ko‘rsatadi. Bu, faqat sportdagi muvaffaqiyatni emas, balki ularning ijtimoiy va ma'naviy qadr-qimmatlarini shakllantirishga ham yordam beradi. Yosh futbolchilarga axloqiy me'yorlarni o‘rgatish, nafaqat ularga o‘z faoliyatlarida muvaffaqiyat keltiradi, balki ular jamiyatda mas'uliyatli va vatanparvar insonlar bo‘lib yetishishlariga imkon yaratadi. Shu sababli, murabbiylar, sport tashkilotlari va ota-onalar yosh futbolchilarni tarbiyalashda axloqiy qadriyatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Akhmedov A., "Futbol va axloqiy tarbiya," Tashkent, 2023.
2. Mirodilov B., "Sportda axloqiy va psixologik yondashuvlar," Toshkent, 2022.
3. Salimov G., "Yoshlarni sportga tayyorlashda axloqiy fazilatlarning o‘rni," Sport pedagogikasi, 2021.
4. Toshpulatov R., "Futbol va ijtimoiy tarbiya," Tashkent, 2024.

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI 10-12 YOSHLI YENGIL ATLETIKLACHILAR JISMONIY QOBILIYATLARINING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONLARIDAGI AHAMIYATI

Suyunov Abrorbek Baxtiyor o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: suyunovabrorbek14@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqola 10-12 yoshli boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yengil atletikachilarni jismoniy tayyorgarlik jarayonida umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlarning o‘rni va ahamiyatini tahlil qiladi. Maqolada yosh atletlar uchun jismoniy tayyorgarlikning barcha bosqichlari muhim ekanligi, ayniqsa, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning rivojlanishi ularning kelajakdagi sport muvaffaqiyatlari uchun asos bo‘lishi ta'kidlanadi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi sportchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi jismoniy qobiliyatlarni to‘g‘ri rivojlantirish va bu orqali maxsus tayyorgarlikning poydevorini yaratishdir. Shuningdek, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yosh sportchilarni yengil atletika musobaqalariga tayyorlashdagi muhim roli va metodlari ko‘rib chiqiladi. Maqola yosh atletlarning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun jismoniy tayyorgarlikning to‘g‘ri tashkil etilishining zarurligini va murabbiylar uchun metodologik tavsiyalarni o‘z ichiga oladi.

Kalit so‘zlar: boshlang‘ich tayyorgarlik, 10-12 yoshli yengil atletikachilar, jismoniy qobiliyatlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, sport tayyorgarligi, yengil atletika, yosh atletlar, jismoniy rivojlanish, tayyorgarlik jarayonlari, murabbiylik metodikasi.

KirishYosh yengil atletikachilarning muvaffaqiyatli sport faoliyatini davom ettirishida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati katta. 10-12 yoshdagi sportchilar uchun tayyorgarlikning boshlang‘ich bosqichi, ularda umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning poydevorini yaratadi. Bu yoshdagi sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi – ularning asosiy jismoniy fazilatlarini, ya'ni kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiyani shakllantirishdir. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa, sportchining aniq yengil atletika yo‘nalishiga mos ravishda, maqsadga yo‘naltirilgan va musobaqalarga tayyorlovchi tayyorgarlik jarayonidir.Umumiy jismoniy tayyorgarlik, 10-12 yoshli yengil atletikachilar uchun asosiy poydevorni yaratadi. Bu bosqichda sportchilarning umumiy jismoniy holati, ya'ni kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya rivojlanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning maqsadi — sportchilarning jismoniy kuchini yaxshilash va shu

bilan birga, maxsus tayyorgarlikning samaradorligini oshirishdir. Shuningdek, umumiy tayyorgarlik yosh atletlarning musobaqalarga tayyorlanishidagi psixologik va fiziologik barqarorlikni ta'minlaydi.Umumiy jismoniy tayyorgarlikning ba'zi metodlari quyidagilarni o‘z ichiga oladi:Kuch-quvvat mashqlari:.Atletlarning mushak guruhlarini kuchaytirish va umumiy jismoniy imkoniyatlarini oshirish.Tezlik va chidamlilikni oshirish. Yengil atletikachilarni tezkor va bardoshli qilishga qaratilgan mashqlar.Moslashuvchanlik va koordinatsiyani rivojlantirish.O‘z harakatlarini samarali boshqarish va kelajakda yuqori darajali sport musobaqalarida muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni shakllantirish.Maxsus jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilarni yengil atletika musobaqalariga tayyorlashning muhim bosqichidir. Bu tayyorgarlik turi sportchining aniq yengil atletika yo‘nalishiga mos ravishda amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, yosh atletlarning ma'lum bir sport turida yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo‘lgan texnik va taktik ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan. Shu bilan birga, bu bosqichda yosh sportchilarning jismoniy holati yaxshilanadi va ular yuqori darajali musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun tayyor bo‘lishadi.Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy usullari:Maxsus texnik mashqlar: Yengil atletikaning har bir yo‘nalishiga mos texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish.Takroriy mashqlar: Sportchilarning musobaqalar uchun zarur bo‘lgan maxsus mahorat va ko‘nikmalarini shakllantirish.Stress va raqobatga tayyorlash: Yosh atletlarni musobaqa sharoitida ruhiy va jismoniy jihatdan tayyorlash.Jismoniy tayyorgarlik jarayonida yosh sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash ham muhim rol o‘ynaydi. Bu jarayon, sportchilarni musobaqalar va jismoniy yuklamalar oldidan stressni boshqarish, maqsadga erishishdagi motivatsiyani oshirish va o‘ziga bo‘lgan ishonchni mustahkamlashni o‘rgatadi. Yosh sportchilarda ijtimoiy va psixologik barqarorlikni rivojlantirish ularning jismoniy natijalariga bevosita ta'sir qiladi.

Xulosa 10-12 yoshli yengil atletikachilarni jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus jarayonlari bo‘yicha tarbiyalash, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun zarur bo‘lgan asosiy poydevorni yaratadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik yosh sportchilarda jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantiradi, maxsus jismoniy tayyorgarlik esa musobaqalarga tayyorlash jarayonini osonlashtiradi. To‘g‘ri tashkil etilgan tayyorgarlik jarayoni yosh atletlarning yuqori sport natijalariga erishishida muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli, murabbiylar va sport tashkilotlari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh yengil atletikachilarni jismoniy tayyorgarlikning umumiy va maxsus aspektlariga alohida e'tibor berishlari zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **Akhmedov, S. A.** (2020). *Yosh sportchilarni tayyorlashda jismoniy tarbiya metodlari*. Toshkent: "FAN" nashriyoti.
2. **Raxmatov, A. B.** (2019). *Yengil atletika va uning o‘quv jarayonidagi roli*. Toshkent: "O‘qituvchi" nashriyoti.
3. **Shukurov, D. M.** (2021). *Jismoniy tayyorgarlik va sport musobaqalariga tayyorlanish metodlari*. Buxoro: "Sport ilm-fan" nashriyoti.
4. **Tashkentov, M. K.** (2018). *Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh sportchilarga jismoniy tarbiya*. Tashkent: "O‘zbekiston sporti" nashriyoti.
5. **Saidov, B. S.** (2022). *Yosh atletikachilarni tayyorlashda maxsus va umumiy tayyorgarlikning ahamiyati*. Samarqand: "Samarqand" nashriyoti.

SPORT FAOLIYATIDA TADQIQOTNING TAJRIBA O‘TKAZISH USULI

Suyunov Abrorbek Baxtiyor o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: suyunovabrorbek14@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar uchun tajriba o‘tkazish usulining ahamiyati va uning qo‘llanilishiga bag‘ishlangan. Tajriba o‘tkazish usulining nazariy asoslari, uning sport psixologiyasi va fiziologiyasidagi o‘rni tahlil qilinadi. Maqolada eksperimental tadqiqotlar uchun zarur bo‘lgan metodologik tamoyillar, guruhlarni shakllantirish, o‘lchovlar va natijalarni tahlil qilish kabi masalalar muhokama qilinadi. Shuningdek, sport faoliyatida tajriba o‘tkazishning amaliy ahamiyati va uning ijobiy hamda salbiy tomonlari, tajriba natijalarining ishonchliligi va ularning sport amaliyotiga qo‘llanilish imkoniyatlari o‘rganiladi.

Kalit so‘zlar: sport tadqiqoti, tajriba o‘tkazish, ilmiy tadqiqot metodologiyasi, sport psixologiyasi, sport fiziologiyasi, empirik tadqiqotlar, eksperimental dizayn, guruhlar, o‘lchovlar, natijalarni tahlil qilish, nazorat va tajriba guruhlari

Kirish: Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar, asosan, sportchilarni yanada yuqori natijalarga erishishga yo‘naltirilgan ilmiy asoslangan yondashuvlarni ishlab chiqish maqsadida o‘tkaziladi. Sport tadqiqotlarida eng samarali usul sifatida tajriba o‘tkazish (eksperimental usul) e'tirof etilgan. Tajriba o‘tkazish usuli, odatda, sabab-oqibat munosabatlarini aniqlash, jarayonlarni sinab ko‘rish va bilimlarni chuqurlashtirish uchun ishlatiladi. Tajriba o‘tkazish usulini qo‘llashda sportchi va murabbiylar o‘rtasidagi o‘zaro hamkorlikning ahamiyati katta, chunki

eksperimentlar real sharoitlarda amalga oshiriladi va olingan natijalar amaliyotga to‘liq mos keladi.Eksperimental tadqiqotlar asosida qurilgan sport faoliyatidagi tadqiqotlar ilmiy metodologiyaning qat'iy tamoyillariga asoslanadi. Tajriba o‘tkazish usuli, o‘zining ob'ektivligi va natijalarning ishonchliligi bilan ajralib turadi. Bunday usul yordamida nafaqat jismoniy, balki psixologik holatlarni ham o‘rganish imkoniyati mavjud. Tajriba o‘tkazish uchun quyidagi asosiy tamoyillar mavjud:

Kuzatuv va Nazorat Guruhlari: Eksperimental tadqiqotda tajriba va nazorat guruhlari ajratiladi. Tajriba guruhiga yangi metod yoki shartlar qo‘llaniladi, nazorat guruhiga esa an'anaviy sharoitda ishlash tavsiya etiladi. Bu guruhlar o‘rtasida taqqoslash orqali o‘zgarishlar va farqlar aniqlanadi.

Mustaqil va Bog‘liq O‘zgaruvchilar: Tajriba o‘tkazishda mustaqil o‘zgaruvchilar (masalan, sportchi tayyorligi, o‘quv dasturining intensivligi) va bog‘liq o‘zgaruvchilar (masalan, sport natijalari, jismoniy holatdagi o‘zgarishlar) orasidagi bog‘liqlik aniqlanadi.Guruhlarni tasodifiy ajratish orqali eksperimentning natijalarini yanada ishonchli va xolis qilish mumkin. Bu, ayniqsa, murakkab holatlarda, masalan, psixologik yoki kognitiv o‘zgarishlarni o‘lchashda zarur bo‘ladi.Mustahkam Eksperimental Dizayn. Tajriba dizayni aniq bo‘lishi kerak. Agar tadqiqotda ko‘p o‘zgaruvchilarni o‘rganilsa, ularning har biri alohida tahlil qilinadi. Mustahkam dizayn orqali natijalarning ishonchliligi oshadi.Sport faoliyatida tajriba o‘tkazish usulining bir nechta turlari mavjud:

Laboratoriya Sharoitlarida Tadqiqotlar. Sportchi yoki guruhni laboratoriya sharoitida kuzatish, o‘lchovlar va testlarni amalga oshirish orqali o‘rganiladi. Bu turdagi tadqiqotlarda odatda atrof-muhit omillari (masalan, havoning harorati yoki namligi) nazorat qilinadi. Tajriba o‘tkazishning poligon sharoitlari.Poligonlar (yopiq yoki ochiq maydonlar)da sport faoliyati sharoitlarini yaratish, real vaqt davomida o‘zgartirishlar kiritish va natijalarni sinovdan o‘tkazish. Meyoriy tadqiqotlar.Sportchilarning salomatligini, jismoniy rivojlanishini yoki psixologik holatini o‘lchashda, ayniqsa sport fiziologiyasi va psixologiyasida o‘zgartirishlar amalga oshiriladi.Tajriba o‘tkazish usulining sport tadqiqotlarida qo‘llanilishi bir qator afzalliklarni taqdim etadi.Aniq va ob'ektiv natijalar.Eksperimental usul yordamida natijalar aniq va ob'ektiv bo‘ladi. Tajriba guruhining o‘zgartirilgan sharoitlari va nazorat guruhining an'anaviy sharoitlari taqqoslanadi, bu esa sabab-oqibat munosabatlarini ko‘rsatadi.Ko‘p Takrorlanadigan Tadqiqotlar.Eksperimentlarni bir necha marta o‘tkazish, ularning natijalarining ishonchliligini tasdiqlash imkoniyatini beradi. Innovatsion Yondashuvlar.Tajriba o‘tkazish usuli yangi yondashuvlar va texnologiyalarni sinovdan o‘tkazishda samarali qo‘llaniladi, masalan, yangi trening metodlari yoki raqobatbardoshlikni oshirish texnologiyalari.Biroq, bunday tadqiqotlarning ba'zi kamchiliklari ham

mavjud:Haqiqiy Sharoitga Moslashish Qiyinchiliklari.Tajriba natijalari ba'zida real sharoitlarga to‘liq mos kelmasligi mumkin. Shu sababli, olingan natijalar faqat laboratoriya yoki o‘zgartirilgan sharoitlarda to‘g‘ri bo‘lishi mumkin.Vaqt va mablag‘ sarfi.Tajriba o‘tkazish uchun ko‘p vaqt, resurslar va mablag‘ talab qilinadi, ayniqsa, keng miqyosdagi tadqiqotlar amalga oshirilganda.

Sport faoliyatida tajriba o‘tkazish usuli nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda, balki psixologik jihatdan ham muhimdir. Masalan, stressni boshqarish, o‘z-o‘zini motivatsiya qilish va raqibga qarshi ruhiy barqarorlikni saqlashda bu metod samarali ishlatiladi. Shuningdek, yangi trening texnologiyalari yoki sport texnikalarini sinovdan o‘tkazish uchun ham tajriba o‘tkazish usulini qo‘llash mumkin.

Xulosa: Sport faoliyatida tajriba o‘tkazish usuli ilmiy tadqiqotlarning samaradorligini oshiradi. Bu usul yordamida olingan natijalar sportchilarning tayyorgarligi, ruhiy holati va jismoniy imkoniyatlarini yaxshilashga xizmat qiladi. Eksperimental tadqiqotlar yordamida sport sohasidagi yangi yondashuvlar, metodlar va texnologiyalarni ishlab chiqish imkoniyati mavjud. Sport tadqiqotchilari va murabbiylari uchun tajriba o‘tkazish usulining amaliy va ilmiy ahamiyati ulkan bo‘lib, sport sohasida sifatli natijalar olishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. **Zaripov, A. R.** (2021). *Sportni ilmiy asosda rivojlantirish*. Tashkent: Sport va jismoniy tarbiya nashriyoti.
2. **Shomurodov, O. I.** (2019). *Tajriba o‘tkazish usullarining sport ilm-fanida qo‘llanilishi.* Sport ilmiy yilligi, 5(2), 45-60.
3. **Kuziev, M. S.** (2020). *Sport psixologiyasida tajriba va eksperimentlar*. Tashkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti.
4. **Baxshiyev, T. A.** (2018). *Statistik tahlil va sport tadqiqotlari.* Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 3(1), 112-120.
5. **Andreev, N. N.** (2017). *Sport faoliyatida tajriba o‘tkazish usulining ahamiyati.* Sport ilmiy tadqiqotlar, 11(1), 30-35.

O‘ZBEKISTONNING SPORT SOHASIDA XALQARO HAMKORLIK ALOQALARI (O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI MISOLIDA)

Suyunov Abrorbek Baxtiyor o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: suyunovabrorbek14@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqola O‘zbekistonning sport sohasidagi xalqaro hamkorlik aloqalarini, xususan, O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universitetining (O‘DJTTU) xalqaro sport sohasidagi faoliyatini o‘rganishga bag‘ishlangan. Sport sohasidagi xalqaro hamkorlikning ahamiyati, mamlakatning global sport maydonida o‘z o‘rnini topishidagi roli, shuningdek, O‘DJTTU ning bu jarayondagi o‘rni va uning global sport ta'limi va ilm-fanidagi faoliyati tahlil qilinadi. Maqola, shuningdek, O‘zbekistonning sport diplomatiyasini rivojlantirish va xalqaro tashkilotlar bilan aloqalarini mustahkamlashga qaratilgan yutuqlari va istiqbollarini ham ko‘rib chiqadi.

Kalit so‘zlar: Xalqaro hamkorlik, O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti, Sport diplomatiyasi, Sport festivallari, Ilmiy tadqiqotlar, Sport ta'limi, Xalqaro aloqalar

Kirish. O‘zbekistonning sport sohasidagi xalqaro hamkorlik aloqalari mamlakat sportining jahon miqyosidagi o‘rnini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti (O‘DJTTU) sport ta'limi va ilm-fanining yetakchi muassasalaridan biri bo‘lib, uning xalqaro hamkorlikdagi o‘rni sport sohasining rivojlanishiga xizmat qiladi. Sport sohasida olib borilayotgan tadqiqotlar va yangi ilmiy texnologiyalar, shuningdek, sportchilarni tayyorlash, yangi o‘quv dasturlari va musobaqalar tashkil etish kabi faoliyatlar orqali O‘DJTTU o‘zining xalqaro aloqalarini rivojlantirmoqda. O‘zbekiston sportining rivojlanishining asosiy yo‘nalishlaridan biri sifatida xalqaro hamkorlik aloqalari ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy tadqiqotlar va ta'limO‘DJTTU xalqaro universitetlar va ilmiy markazlar bilan hamkorlikda sport ta'limini va ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirishga katta e'tibor qaratadi. Universitet, turli mamlakatlardagi ilmiy tadqiqotlar va sport texnologiyalarini o‘zlashtirish orqali o‘quv dasturlarini yanada takomillashtiradi. Masalan, O‘DJTTUning bir qator xalqaro hamkorlari bilan amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar, yangi metodikalar va sportchilarning tayyorgarligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega bo‘lmoqda.Sport musobaqalari va festivallari Xalqaro sport musobaqalari va festivallari, O‘zbekistonga turli mamlakatlardan sportchilarni jalb etish va tajriba almashish imkoniyatini yaratadi. O‘DJTTU bu

jarayonda faol qatnashib, musobaqalarni tashkillashtirishda ishtirok etadi. Xalqaro musobaqalarda O‘zbekiston sportchilari o‘z imkoniyatlarini namoyish etib, jahon miqyosidagi sport sohasidagi muvaffaqiyatlarini oshirishga erishadilar. Bu musobaqalar va festivallar orqali O‘zbekistonning sportdagi global mavqei mustahkamlanadi.Sport Diplomatiyasi.Sport diplomatiyasi – bu sport orqali mamlakatlar o‘rtasida ijobiy munosabatlar o‘rnatish va xalqaro aloqalarni rivojlantirishni nazarda tutadi. O‘DJTTU sport diplomatiyasini rivojlantirishda va O‘zbekistonning xalqaro sport tashkilotlari bilan aloqalarini mustahkamlashda katta rol o‘ynaydi. Xalqaro sport tashkilotlari, jumladan, Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi (XOQ), FIFA, IAAF kabi tashkilotlar bilan o‘zaro aloqalar, O‘zbekistonni sport diplomatiyasida muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Bu, o‘z navbatida, O‘zbekistonning global sport maydonida o‘z o‘rnini topishiga turtki bo‘ladi.O‘qitish va Ta'lim Dasturlari O‘DJTTU xalqaro hamkorlikda sport ta'limi bo‘yicha o‘qitish dasturlarini yaratishda faol qatnashadi. Bu dasturlar orqali O‘zbekistondagi sport ta'limi tizimi xalqaro standartlarga moslashtirilmoqda. Xalqaro hamkorlik orqali sport o‘qituvchilari va murabbiylari o‘z bilimlarini oshirib, sport ta'limining sifatini yaxshilashadi. O‘DJTTU, shuningdek, sportchilarni tayyorlashning eng so‘nggi texnologiyalari va metodikalarini o‘rganib, o‘z tajribalarini o‘quvchilarga yetkazadi.O‘zbekistonning Sport Sohasidagi Xalqaro Hamkorlari O‘zbekistonning sport sohasidagi xalqaro hamkorlari ko‘plab mamlakatlar va sport tashkilotlarini o‘z ichiga oladi.
Ularning asosiylari quyidagilardir:

- Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi (XOQ)
- FIFA – Futbolning xalqaro federatsiyasi
- IAAF – Xalqaro yengil atletika federatsiyasi
- Xalqaro Jismoniy Tarbiya va Sport Ta'limi Assosiasiyasi (TASPA)
- Turli mamlakatlar sport universitetlari va ilmiy markazlari

Bu tashkilotlar bilan olib borilayotgan hamkorlik, O‘zbekistonda sportni rivojlantirish va mamlakat sportining global miqyosda tanilishi uchun muhim omildir. Xalqaro tashkilotlar bilan faol hamkorlik, O‘zbekistonning sport diplomatiyasini kuchaytiradi va O‘zbekiston sportchilari uchun imkoniyatlar yaratadi.
Xulosa. O‘zbekistonning sport sohasidagi xalqaro hamkorlik aloqalari, ayniqsa O‘DJTTU orqali, mamlakat sportining rivojlanishida katta ahamiyat kasb etadi. O‘DJTTU ning xalqaro hamkorlikdagi faoliyati, sport ilm-fanini rivojlantirish, sportchilarning tayyorgarligini yaxshilash va xalqaro sport maydonida O‘zbekistonning o‘rnini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi. Kelajakda,

O‘zbekistonning sport sohasidagi xalqaro hamkorlik aloqalarini yanada kengaytirish va mustahkamlash, mamlakat sportining jahon miqyosidagi o‘rnini yanada yuqoriga ko‘tarishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **To‘xtasinov, M. A.** (2020). *O‘zbekiston sport diplomatiyasi: Xalqaro hamkorlik va strategiyalar*. Tashkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
2. **Xo‘jaev, I. D.** (2019). *Xalqaro sport aloqalari va sport festivallari*. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 8(4), 65-72.
3. **Suleymanov, A. V.** (2021). *O‘zbekiston sportining jahon miqyosidagi roli va rivojlanish istiqbollari*. Xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlik, 4(1), 89-97.
4. **Zaripov, A. R.** (2022). *Sportni ilmiy asosda rivojlantirish*. Tashkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.

O‘ZBEKISTONNING SPORT SOHASIDA XALQARO HAMKORLIK ALOQALARI (O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI MISOLIDA)

Suyunov Abrorbek Baxtiyor o‘g‘li - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
e-mail: suyunovabrorbek14@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqola O‘zbekistonning sport sohasidagi xalqaro hamkorlik aloqalarini, xususan, O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universitetining (O‘DJTTU) xalqaro sport sohasidagi faoliyatini o‘rganishga bag‘ishlangan. Sport sohasidagi xalqaro hamkorlikning ahamiyati, mamlakatning global sport maydonida o‘z o‘rnini topishidagi roli, shuningdek, O‘DJTTU ning bu jarayondagi o‘rni va uning global sport ta'limi va ilm-fanidagi faoliyati tahlil qilinadi. Maqola, shuningdek, O‘zbekistonning sport diplomatiyasini rivojlantirish va xalqaro tashkilotlar bilan aloqalarini mustahkamlashga qaratilgan yutuqlari va istiqbollarini ham ko‘rib chiqadi.

Kalit so‘zlar: Xalqaro hamkorlik, O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti, Sport diplomatiyasi, Sport festivallari, Ilmiy tadqiqotlar, Sport ta'limi, Xalqaro aloqalar

Kirish. O‘zbekistonning sport sohasidagi xalqaro hamkorlik aloqalari mamlakat sportining jahon miqyosidagi o‘rnini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. O‘zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya va Sport Universiteti (O‘DJTTU) sport

ta'limi va ilm-fanining yetakchi muassasalaridan biri bo‘lib, uning xalqaro hamkorlikdagi o‘rni sport sohasining rivojlanishiga xizmat qiladi. Sport sohasida olib borilayotgan tadqiqotlar va yangi ilmiy texnologiyalar, shuningdek, sportchilarni tayyorlash, yangi o‘quv dasturlari va musobaqalar tashkil etish kabi faoliyatlar orqali O‘DJTTU o‘zining xalqaro aloqalarini rivojlantirmoqda. O‘zbekiston sportining rivojlanishining asosiy yo‘nalishlaridan biri sifatida xalqaro hamkorlik aloqalari ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy tadqiqotlar va ta'limO‘DJTTU xalqaro universitetlar va ilmiy markazlar bilan hamkorlikda sport ta'limini va ilmiy tadqiqotlarni rivojlantirishga katta e'tibor qaratadi. Universitet, turli mamlakatlardagi ilmiy tadqiqotlar va sport texnologiyalarini o‘zlashtirish orqali o‘quv dasturlarini yanada takomillashtiradi. Masalan, O‘DJTTUning bir qator xalqaro hamkorlari bilan amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotlar, yangi metodikalar va sportchilarning tayyorgarligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega bo‘lmoqda.Sport musobaqalari va festivallari Xalqaro sport musobaqalari va festivallari, O‘zbekistonga turli mamlakatlardan sportchilarni jalb etish va tajriba almashish imkoniyatini yaratadi. O‘DJTTU bu jarayonda faol qatnashib, musobaqalarni tashkillashtirishda ishtirok etadi. Xalqaro musobaqalarda O‘zbekiston sportchilari o‘z imkoniyatlarini namoyish etib, jahon miqyosidagi sport sohasidagi muvaffaqiyatlarini oshirishga erishadilar. Bu musobaqalar va festivallar orqali O‘zbekistonning sportdagi global mavqei mustahkamlanadi.Sport Diplomatiyasi.Sport diplomatiyasi – bu sport orqali mamlakatlar o‘rtasida ijobiy munosabatlar o‘rnatish va xalqaro aloqalarni rivojlantirishni nazarda tutadi. O‘DJTTU sport diplomatiyasini rivojlantirishda va O‘zbekistonning xalqaro sport tashkilotlari bilan aloqalarini mustahkamlashda katta rol o‘ynaydi. Xalqaro sport tashkilotlari, jumladan, Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi (XOQ), FIFA, IAAF kabi tashkilotlar bilan o‘zaro aloqalar, O‘zbekistonni sport diplomatiyasida muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Bu, o‘z navbatida, O‘zbekistonning global sport maydonida o‘z o‘rnini topishiga turtki bo‘ladi.O‘qitish va Ta'lim Dasturlari O‘DJTTU xalqaro hamkorlikda sport ta'limi bo‘yicha o‘qitish dasturlarini yaratishda faol qatnashadi. Bu dasturlar orqali O‘zbekistondagi sport ta'limi tizimi xalqaro standartlarga moslashtirilmoqda. Xalqaro hamkorlik orqali sport o‘qituvchilari va murabbiylari o‘z bilimlarini oshirib, sport ta'limining sifatini yaxshilashadi. O‘DJTTU, shuningdek, sportchilarni tayyorlashning eng so‘nggi texnologiyalari va metodikalarini o‘rganib, o‘z tajribalarini o‘quvchilarga yetkazadi.O‘zbekistonning Sport Sohasidagi Xalqaro Hamkorlari O‘zbekistonning sport sohasidagi xalqaro hamkorlari ko‘plab mamlakatlar va sport tashkilotlarini o‘z ichiga oladi.

Ularning asosiylari quyidagilardir:

- Xalqaro Olimpiya Qo‘mitasi (XOQ)
- FIFA – Futbolning xalqaro federatsiyasi
- IAAF – Xalqaro yengil atletika federatsiyasi
- Xalqaro Jismoniy Tarbiya va Sport Ta'limi Assosiasiyasi (TASPA)
- Turli mamlakatlar sport universitetlari va ilmiy markazlari

Bu tashkilotlar bilan olib borilayotgan hamkorlik, O‘zbekistonda sportni rivojlantirish va mamlakat sportining global miqyosda tanilishi uchun muhim omildir. Xalqaro tashkilotlar bilan faol hamkorlik, O‘zbekistonning sport diplomatiyasini kuchaytiradi va O‘zbekiston sportchilari uchun imkoniyatlar yaratadi.

Xulosa. O‘zbekistonning sport sohasidagi xalqaro hamkorlik aloqalari, ayniqsa O‘DJTTU orqali, mamlakat sportining rivojlanishida katta ahamiyat kasb etadi. O‘DJTTU ning xalqaro hamkorlikdagi faoliyati, sport ilm-fanini rivojlantirish, sportchilarning tayyorgarligini yaxshilash va xalqaro sport maydonida O‘zbekistonning o‘rnini mustahkamlashda muhim rol o‘ynaydi. Kelajakda, O‘zbekistonning sport sohasidagi xalqaro hamkorlik aloqalarini yanada kengaytirish va mustahkamlash, mamlakat sportining jahon miqyosidagi o‘rnini yanada yuqoriga ko‘tarishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. To‘xtasinov, M. A. (2020). O‘zbekiston sport diplomatiyasi: Xalqaro hamkorlik va strategiyalar. Tashkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
2. Xo‘jaev, I. D. (2019). Xalqaro sport aloqalari va sport festivallari. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 8(4), 65-72.
3. Suleymanov, A. V. (2021). O‘zbekiston sportining jahon miqyosidagi roli va rivojlanish istiqbollari. Xalqaro sport tashkilotlari bilan hamkorlik, 4(1), 89-97.
4. Zaripov, A. R. (2022). Sportni ilmiy asosda rivojlantirish. Tashkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
5. Andreev, N. N. (2021). Sport ta'limi va ilmiy hamkorlik: Global yondashuvlar. Sport va jismoniy tarbiya ilmiy maqolalar to‘plami, 3(2), 15-28.

14-15 YOSHLI BELBOG‘LI KURASHCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHI VA TAYYORGARLIGI DINAMIKASINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Abduraxmanov Ulug‘bek Abdurasulovich - Nizomiy nomidagi TDPU Boshlang‘ich talim fakultet Jismoniy tarbiya va sport kafedrasi v.b.dotsenti
Rozikova Sevinch Vafo qizi - Jismoniy madaniyat talim yo‘nalishi 203 guruh talabasi
ulug‘bekabduraxmanov_123@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishda mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, musobaqa va maxsus mashqlarni bajarish harakatini boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish bo‘yicha tadqiqotlar olib borilgan. Biroq, o‘quv-mashg‘ulot guruhidagi belbog‘li kurashchilarda maxsus bir tizm orqali, jismoniy rivojlanganlik samaradorligini yaxshilash yuzasidan ilmiy ishlar olib borish tadqiqotchilar nazarida tutilgan.
Kalit so‘zlar: texnik – taktik harakatlar, jismoniy sifati, trenirovka, musobaqa faoliyati, muvaffaqiyatli urinish.

Kurash turlarini bo‘yicha mutaxassislari qo‘llanilgan vositalar va uslublar haqida turli fikrlar bildirishgan va amalda qo‘llash yo‘llarini yoritishga uringanlar [A.A.Ruziev, 2001; A.N.Abdiyev, 2004; F.A.Kerimov, 2004]. Shu bilan birga, ushbu mualliflar qayd etadiki, belbog‘li kurash sportchilarining jismoniy rivojlanganlik samaradorligi mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini to‘g‘ri qo‘llash to‘g‘risida bir qator mualliflarning ishlarida ta’kidlangan.

Yuqorida keltirilgan tahliliy ma’lumotlar ilmiy tadqiqot ishlarining etarli emasligini ko‘rsatadi va 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik dinamikasi samaradorligini oshirish muammosi o‘ta dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Bu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba to‘planganligini e’tiborga olib, 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning jismoniy rivojlanganlik dinamikasi samaradorligini oshirish vazifalarini uyg‘unlikda hal qilish yo‘li katta samara berishi aniqlandi.

Bugungi kunda o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi xolatini aniqlash asosida jismoniy rivojlanish bo‘yicha uyg‘unlikda o‘tkazilgan tadqiqotlar yo‘qligi aniqlandi. Bunday yondashuv 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning jismoniy rivojlanish jarayonlarini oqilona boshqarishga yordam beradi. Chunki, jismoniy

rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bir-biriga ta’sir qilish kattaligini bog‘lab turuvchi ko‘rsatkichlarni baholab turish sportchilar mahorati va sport natijalari ko‘tarilishida katta samara beradi.

O‘quv-mashg‘ulot guruxida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning tana uzunligi o‘lchamlari olinib o‘rtacha ko‘rsatkichi hisoblanganida quydagicha natijalar qo‘lga kiritildi 14 yoshlilarda 152.7, 15 yoshlilarda esa 153.5 bu 0,8 sm bilan ko‘rsatkichlar orasidagi farq sezilarli darjada katta emasligi aniqlandi. Yuqoridagi diagrammada tana uzunligi bilan birgalikda ko‘krak qafasining o‘rtacha uzunlik ko‘rsatkichlari ham keltirilgan. Olingan natijalar esa quydagicha. 14 yoshlik belbog‘li kurashchilarning ko‘krak qafasining o‘rtacha kenglik ko‘rsatkichi 68 sm tashkil qilgan bo‘lsa, 15 yoshli belbog‘li kurashchilarning ko‘krak qafasi kengkigi 69.6 sm qayt etdi. Har ikki yoshdagi sportchilarimizning ko‘krak qafasi kengligidagi farq (1,6 sm) ni tashkil qildi.

14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning tana og‘irlik ko‘rsatkichlari ham olindi. Natijalarni tahlil qiladigan bo‘lsak quydagi xolatlar kuzatidi, 14 yoshli shug‘lanuvchi belbog‘li kurashchilarning tana og‘irlik massasi. 44.6 kg natijani qayt etgan bo‘lsa 15 yoshli sportchiarimizning tana og‘irlik massai birmuncha yuqoriroq yani 46.4 kg (farq 1.8 kg) ko‘rsalkichni qayt etishdi.

Egiluvchanlikni aniqlash bo‘yicha olingan natijalar esa quydagicha. O‘quv-mashg‘ulot guruxida shug‘ullanuvchi 14 yoshli belbog‘li kurashchiarimizda egluvchanlik o‘rtacha ko‘rsatkichi 11,6 sm ni tashkil qilgan bo‘lsa, 15 yoshli belbog‘li kurashchilarning egluvchanligi 12,5 smni tashkil qildi (tafovut 0,9 sm) ni tashkil qiladi.

Tezkorlikni chaqqonlikni hamda chidamlilikni aniqlash bo‘yicha ham turli xil masoflarga vaqt hisobida yugurish uchun masofalar tanlab olindi. Natijalar esa quydagicha bo‘ldi, 14 yoshli o‘quv-mashg‘ulot guruxida shug‘ullanuv–chi belbog‘li kurashchilarning qisqa 30 m masofaga yugurish mashqining o‘rtacha ko‘rsatkichi 4,9 s bo‘lgan bo‘lsa 15 yoshli belbog‘li kurashchilarning ushbu masofaga yugurish o‘rtacha ko‘rsatkichi 5 s ni tashkil qildi.

14-15 yoshli sportchilarda chaqqonlik sifatini aniqlash uchun 3 x 10 m, s. usulida yugurish mashqi olindi. Ushbu mashqlar yuzasidan qo‘lga kiritilgan natijalar quydagich bo‘ldi. 14 yoshli belbog‘li kurashchilarimiz 13 m, s natijani qayt etishgan bo‘lsa, 15 yoshli o‘quv-mashg‘ulot guruxidagi belbog‘li kurashchilarimiz 13.1 m,s natijani qayt etishi.

Chidamliligini aniqlash uchun 1000 m, s. metirga yugurish masofasi tanlab olindi. Boshlag‘ich tayorgarlik bosqichidagi belbog‘li kurashchining natijalari quydagicha bo‘ldi. 14 yoshli belbog‘li kurashchilarning ushbu masofaga yugurish natijalari 253,9 m, s, bo‘lgan bo‘lsa, 15 yoshli o‘quv-mashg‘ulot guruxidagi

belbog‘li kurashchilarning 1000 metr masofaga yugurish natijalari 242.2 m, s. ni tashkil qildi.

Qo‘l kuchini aniqlash uchun qo‘llar bilan erga tayangan xolda qo‘llarni bukib yoyish mashqi tanlab olindi. Tanlangan mashq bo‘yisha sportchilar tamonidan ko‘rsatilgan natijalar quydagicha bo‘ldi. 14 yoshli belbog‘li kurashchilarda o‘rtacha ko‘rsatkichi 19,5 marttani tashkil qilgan bo‘lsa, 15 yoshli belbog‘li kurashchilarda esa ushbu ko‘rsatkich 19,8 martta ko‘rsatkichni qayt etishdi. 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarning panja kuchlarini ham aniqladik ulari esa quydagicha, 14 yoshli belbog‘li kurashchilarning panja kuchlari o‘rtacha 31 kg natijani ko‘rsatishgan bo‘lsa 15 yoshli sportchilarimizning natijalari biroz yuqoriroqni ya’ni 33,4 ko‘rsatkichni qayt etishdi (tafovut 2.4 kgni tashkil qildi).

o‘quv mashg‘ulot guruxida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli belbog‘li kurashchilarni qorin mushaklarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun maxsus mashq tanlab olindi va quydagicha natijalar qayt etildi. 14 yoshli o‘quv-mashg‘ulot guruxidashug‘ullanuvchi sportchilarimizning o‘rtacha ko‘rsatkichi 19,6 marttani tashkil qilgan bo‘lsa 15 yoshlilardan tashkil topgan belbog‘li kurashchilarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 20.5 marttani tashkil qildilar har ikki guruhdan olingan natijalarni solishtiradigan bo‘lsak, qorin mushaklarining rivojlanganik darajasidagi farqlar katta emasligi kuzatilidi.

O‘quv-mashg‘ulot guruxida shug‘ullanuvchi 14-15 yoshli belbog‘li kurashchi–larning egiluvchanlik sifati 14 yoshli va 15 yoshlilarning ko‘rsatkichlari orasidagi farq qaniqarli emas. Qo‘l kuchini aniqlash bo‘yicha olingan test natijalariga ham etibor qaratadigan bo‘lsak 14 yoshli belbog‘li kurashchilarning panja kuchlari o‘rtacha 31 kg bo‘lsa 15 yoshli sportchilarning natijalari biroz yuqoriroqni ya’ni 33,4 kg natijani qayt etishdi tafovut 2.4 kgni tashkil qildi bundan ko‘rinib turibdiki rivojlanish darajasini passiv deb baxolashimiz mumkin.

Yugurish test natijalari ham deyarli farq qilmaydi murabbiy zimmasiga tezlik saqqanlik va tezkorlik jismoni sifatlarini rivojlantirishga jiddiy etibor berish masulyatini yuklaydi.

Qo‘l va qorin muskullarining (kuch) rivochlanganlik darajasinii aniqlash uchun olingan test natijalaridagi rivojlanish darajasini ham qoniqarli deb bo‘lmaydi. Kuch sifatini rivojlartirishga ham murabbiy tamamonidan jiddiy yondashuvni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. Abdiyev A.N. Nauchno-pedagogicheskie osnovo‘ formirovaniya professionalno‘x umeniy trenera u studentov, spetsializiruyuhixsya v vidax sportivno‘x edinoborstv: Avtoref. dis. d-ra. ped. nauk. – T., 2004. -22-26s.

2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlarG‘ -Toshkent “Zarqalam”, 2004. 120-128 b.
3. Ruziyev A.A. Problemo‘ povo‘sheniya spetsialnoy vo‘noslivosti vo‘sokokvalifitsirovanno‘x bortsov G‘G‘Teoriya i praktika fizicheskoy kultuo‘. –Moskva, 2001. -№8. -S.37-38.
4. Ruziyev A.A. Problemo‘ povo‘sheniya spetsialnoy vo‘noslivosti vo‘sokokvalifitsirovanno‘x bortsov G‘G‘Teoriya i praktika fizicheskoy kultuo‘. –Moskva, 2001. -№8. -S.37-38.

YOSH BELBOG‘LI KURASHCHILARNI EGILUVCHANLIK, CHAQQONLIK VA TEZKORLIK QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH YO‘LLARI

Mirzokulov Shavkatjon Axmadjonovich - O‘zDJTSU, “Milliy kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi professori v.b.
shavkatjonmirzokulov123@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh belbog‘li kurashchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni o‘z vaqtida qo‘llashni o‘rganish. Yosh belbog‘li kurashchilarni tezkorligini va chaqqonligini shakllantirishdagi istiqbolli natijalar yoritib berilgan.

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

Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyevning “Yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish hamda ularning bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish bo‘yicha” 5 ta muhim tashabbuslarning ikkincha bandiga e’tibor beradigan bo‘lsak, bugungi kunda har bir yosh avlodni tarbiyasiga alohida vaqt ajratish, ularni jismonan va ma’nan yetuk bo‘lib yetishlari uchun barcha sharoitlarni yaratish muhim vazifadir. O‘quvchi yoshlarni sportning basketbol turi bilan doimo chiniqtirib borish, ularning qobiliyatlari va imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda to‘g‘ri yo‘nalish ko‘rsatish, ularga mos keladigan mashq turlarini tanlash murabbiy va pedagogning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Belbog‘li kurash bilan endi shug‘ullanishni o‘quvchilarida egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik qobiliyatlarini shakllantirishda turli xil mashqlardan foydalanish mumkin. Egiluvchanlik, Chaqqonlik va tezkorlik sifatiga ega bo‘lgan o‘smirlar har qanday amaliy harakat faoliyatlarda har tomonga egilish, bukulish, o‘tirib - turish, yotish, kerilish,

turnikda osilib turish kabi faol harakatlarni bajara oladilar. Bu mashqlarni bajarishda mushaklar, paylarning yumshoqligi, qayishqoqligi (qattiq), bo‘g‘inlar egiluvchanligi asosiy o‘rinda turadi. Mazkur sifatlami rivojlantirishda quyidgi o‘tirgan holda boshni tizzaga tekkizib 15-20 sekundgacha ushlab turish, yerda turgan to‘pni tizzalarni bukmagan holda olish,turnikda osilib turish, rezina arqon bilan o‘tirgan holda oldinga bukilib turish kabi mashqlarni doimiy bajarish tavsiya etish mumkin. Ko‘p holatlarda egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik xususiyatlari katta ahamiyatga ega. Egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik mashqlari mushak tolalarining harakatlanishida, umurtqa pog‘onasi va gavdadagi barcha bo‘g‘inlarning harakat qilishini ta’minlashda muhim sifatlardan biridir. Yosh belbog‘li kurashchilar va talabalar mashg‘ulot elementlarini bajarishga odatlanishi sport to‘garaklarini tashkil etishning muhim xususiyatlaridan biri bo‘lib hisoblanadi. Belbog‘li kurash mashg‘ulot jarayonida egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik qobiliyatlarini imkon qadar me’yoridan ortiq rivojlantirish salbiy oqibatga olib kelishi mumkin. Zaruriy harakatlarni imkoniyat darajasida erkin bajarilishini ta’minlaydigan holatda rivojlantirish, uning me’yori esa harakat bajariladigan maksimal amplitudadan ortmasligiga erishish, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik zahirasini boyitishga olib keladi. Egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik qobiliyatidan kelib chiqadigan gipertrofiya, umrtqa disk churrasi, bo‘g‘inlarning anotomik tuzilishi doirasida rivojlanish o‘zini oqlamaydi, chunki u rivojlanishning garmoniyasini buzadi, pedagogik maqsadlarga zid keladigan holga kelishi mumkin.

Xulosa qilsak, bolalar va o‘smirlarning o‘sishi va rivojlanishida qo‘llaniladigan mashqlar va ularni to‘g‘ri sport turlariga yo‘naltirish murakkab jarayon bo‘lib, har bir bola bilan alohida shug‘ullanishni talab etadi. Egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda har bir mashqlarni tashkil etishda nazariy va amaliy tajribalarga asoslangan holda yoshlik xususiyatlariga e’tibor berish lozim. Egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik rivojlantirishga yo‘naltirilgan turli xil uslublar va dasturlar mavjud. Tanlov sizning niyatingiz qanchalik jiddiyligi, bolaning yoshi va jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq. Egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik bo‘yicha mashg‘ulotlar, qoidaga ko‘ra, 10-15 daqiqa davom etadi. Mashg‘ulot yuqori sur’atda o‘tkaziladi, shug‘ullanuvchilar diqqatni jamlagan bo‘lishi kerak. Yosh belbog‘li kurashchilar deyarli barcha mavjud mashqlarni, ma’lum bir miqdorda va muntazam bajarishlari mumkin. Egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlik qobiliyatlarini rivojlantirish bir vaqtning o‘zida mushaklar va paylarni ham jismoniy yuklamalar evaziga mustahkamlashni talab qiladi. Mashg‘ulotlar yaxshi natijalar keltirishi uchun bolalar mashqlarni to‘g‘ri bajarishi kerak. Mashg‘ulotni boshlashdan avval, albatta, yengil mashqlar bilan mushaklarni «qizdirib» olish lozim.

Belbog‘li kurashchi yoshlarning tezkor-chaqqonligi – bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkor-chaqqonlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan belbog‘li kurashda yuqori natijalarga erishib bo‘lmaydi. O‘z raqib kurashchisidan xatto sekundning yuzdan bir bo‘lagiga tezroq harakat qiladigan belbog‘li kurashchi uning oldida muhim ustunlikka ega bo‘ladi.

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

Tabiatda bironta sport turi yukki, xalk xarakatli uyinlar elementlaridan foydalanilmagan bulsin. Xalq harakatli o‘yinlar asosan jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov va yakuniy kismlaridan olib borilishi bilan xam o‘ziga xos xususiyatga ega, chunki xarakatli o‘yinlar yordamchi vosita bulib, o‘quvchi va talabalarni organizmini tayyorlab u yoki bu maqsadni puxta egallashga qaratiladi .

Xalq harakatli ‘yinlari - bu turdagi emotsional xarakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to‘satdan o‘zgaradigan sharoit va vaziyatlarga bajariladi .

Xalq harakatli o‘yinlari boshqa jismoniy mashqlardan shug‘ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi.

Ular xar tomonlama jismoniy tarbiyalashning muxim vositalaridan biri xisoblanadi. Biz uyinlarda xarakatning xamma asosiy turlarini kuramiz: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, to‘siqlarni engib o‘tish, qarshilik ko‘rsatish. To‘g‘ri o‘tkazilgan o‘yinlar belbog‘li kurashchilarni chaqqonlik va tezkorlik qobiliyatlarini, chidamliligini rivojlantirishga, sport musobaqalari esa do‘stlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ruyxati:

1. Mirziyoyev SH.M. “Milliy taraqqiyot yo`limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko`taramiz” Toshkent 2017 yil.
2. Kerimov F.A. “Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti” Darslik T.2005 yil.
3. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. Darslik T., 2017.
4. Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. Darslik..T., 2020.
5. Ergashov B.D. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma., Chirchiq., 2022.

KURASHCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANISH DINAMIKASINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Ergashov Bobirjon Dehqonboyevich - Guliston Davlat pedagogika insituti, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi dotsenti v.b. p.f.b.f.d.(PhD).
bobirjonergashov786@gmail.com

Annotatsiya: Kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchichilarning kuch turlari va chidamkorlik sifatini rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik samaradorligini oshirishda mashg‘ulot yuklamalarini taqsimlash va rejalashtirish, musobaqa va maxsus mashqlarni bajarish harakatini boshqarish va uni biomexanik tahlil qilish bo‘yicha tadqiqotlar olib borilgan.

Kalit so‘zlar: chidamkorlik, kuch, texnik – taktik harakatlar, jismoniy sifati, mashg‘ulot, musobaqa faoliyati, muvaffaqiyatli urinish.

O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda maxsus bir tizim orqali, jismoniy rivojlanganlik samaradorligini yaxshilash yuzasidan ilmiy ishlar olib borish tadqiqotchilar nazaridan chetda qolgan.

Kurash bo‘yicha mutaxassislari qo‘llanilgan vositalar va uslublar haqida turli fikrlar bildirishgan va amalda qo‘llash yo‘llarini yoritishga uringanlar [Tastanov N.A., 2017; A.N.Abdiyev, 2004; F.A.Kerimov, 2004; Sh.S.Mirzanov 2021]. Shu bilan birga, ushbu mualliflar qayd etadiki, belbog‘li kurashlarining chidamkorlik sifatini rivojlanishi va jismoniy rivojlanganlik samaradorligi mashg‘ulot vositalari va yuklamalarini to‘g‘ri qo‘llash to‘g‘risida bir qator mualliflarning ishlarida ta’kidlangan.

Yuqorida keltirilgan tahliliy ma’lumotlar ilmiy tadqiqot ishlarining etarli emasligini ko‘rsatadi va belbog‘li kurashchilarning chidamkorlik sifatini rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi samaradorligini oshirish muammosi o‘ta dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Bu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba to‘planganligini e’tiborga olib, kurashchilarning kuch turlari va chidamkorlik sifatini rivojlanishi va jismoniy rivojlanganlik dinamikasi samaradorligini oshirish vazifalarini uyg‘unlikda hal qilish yo‘li katta samara berishi aniqlandi.

Bugungi kunda o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi xolatini aniqlash asosida jismoniy rivojlanish bo‘yicha uyg‘unlikda o‘tkazilgan tadqiqotlar yo‘qligi aniqlandi. Bunday yondashuv kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish jarayonlarini oqilona boshqarishga yordam beradi. Chunki, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bir-biriga

ta’sir qilish kattaligini bog‘lab turuvchi ko‘rsatkichlarni baholab turish sportchilar mahorati va sport natijalari ko‘tarilishida katta samara beradi.

O‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi kurashchilarning tana uzunligi o‘lchamlari olinib o‘rtacha ko‘rsatkichi xisoblanganida quydagicha natijalar qo‘lga kiritildi 18 – 20 yoshlilarda 175.7, 21-23 yoshlilarda esa 177.5 1,8 sm bilan ko‘rsatkichlar orasidagi farq sezilarli darajada uncha katta emasligi aniqlandi. Yuqoridagi diagrammada tana uzunligi bilan birgalikda ko‘krak qafasining o‘rtacha uzunlik ko‘rsatkichlari ham keltirilgan. Olingan natijalar esa quydagicha. 18-20 yoshli kurashchilarning ko‘krak qafasining o‘rtacha kenglik ko‘rsatkichi 78 sm tashkil qilgan bo‘lsa, 21-23 yoshlilar kurashchilarning ko‘krak qafasi kengkigi 79.6 sm qayt etdi. Har ikki yoshdagi sportchilarimizning ko‘krak qafasi kengligidagi farq (1,6 sm) ni tashkil qildi.

18-20 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning tana og‘irlik ko‘rsatkichlari ham olindi. Natijalarni tahlil qiladigan bo‘lsak quydagi xolatlar kuzatidi, 18-20 yoshli kurashchilarning tana og‘irlik massasi. 65.6 kg natijani qayt etgan bo‘lsa 21-23 yoshlilar kurashchilarning tana og‘irlik massai birmuncha yuqoriroq yani 77.4 kg (farq 1.8 kg) ko‘rsalkichni qayt etishdi.

Egiluvchanlikni aniqlash bo‘yicha olingan natijalar esa quydagicha. O‘quv-mashg‘ulot guruxida shug‘ullanuvchi 18-20 yoshli kurashchilarning egiluvchanlik o‘rtacha ko‘rsatkichi 16,6 sm ni tashkil qilgan bo‘lsa, 21-23 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning egiluvchanligi 17,5 smni tashkil qildi (tafovut 0,9 sm) ni tashkil qiladi.

Tezkorlikni chaqqonlikni hamda chidamlilikni aniqlash bo‘yicha ham turli xil masofalarga vaqt hisobida yugurish uchun masofalar tanlab olindi. Natijalar esa quydagicha bo‘ldi, 18-20 yoshli kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi kurashchilarning qisqa 30 m masofaga yugurish mashqining o‘rtacha ko‘rsatkichi 4,2 s bo‘lgan bo‘lsa 21-23 yoshli kurashchilarning ushbu masofaga yugurish o‘rtacha ko‘rsatkichi 4,5 s ni tashkil qildi.

Kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning chaqqonlik sifatini aniqlash uchun 3 x 10 m, s. usulida yugurish mashqi olindi. Ushbu mashqlar yuzasidan qo‘lga kiritilgan natijalar quydagich bo‘ldi. 18-20 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning 13 m, s natijani qayt etishgan bo‘lsa, 21-23 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot guruhidagi kurashchilarimiz 13.1 m,s natijani qayt etishi.

Chidamliligini aniqlash uchun 1000 m, s. metirga yugurish masofasi tanlab olindi. Boshlag‘ich tayorgarlik bosqichidagi kurashchining natijalari quydagicha bo‘ldi. 18-20 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning ushbu masofaga yugurish natijalari 253,9 m, s, bo‘lgan bo‘lsa, 21-23 yoshlilar belbog‘li

kurashchilarning o‘quv-mashg‘ulot guruxidagi kurashchilarning 1000 metr masofaga yugurish natijalari 242.2 m, s. ni tashkil qildi.

O‘quv mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning qorin mushaklarining rivojlanganlik darajasini aniqlash uchun maxsus mashq tanlab olindi va quydagicha natijalar qayt etildi. 18-20 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning o‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi kurashchilarimizning o‘rtacha ko‘rsatkichi 39,6 marttani tashkil qilgan bo‘lsa 21-23 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilardan tashkil topgan kurashchilarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 40,5 marttani tashkil qildilar har ikki guruhdan olingan natijalarni solishtiradigan bo‘lsak, qorin mushaklarining rivojlanganik darajasidagi farqlar katta emasligi kuzatilidi.

Xulosa

O‘quv-mashg‘ulot guruhida shug‘ullanuvchi 18-20 yoshli kurash turlari bilan shug‘ullanuvchi sportchilarning jismoniy sifatlarini 18-20 yoshli va 21-23 yoshlilarning ko‘rsatkichlari orasidagi farq qoniqarli emas.

Yugurish test natijalari ham deyarli farq qilmaydi murabbiy zimmasiga tezlik saqqanlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishga jiddiy e’tibor berish ma’sulyatini yuklaydi.

Qo‘l, oyoq va qorin muskullarining (chidamkorlik) rivojlanganlik darajasinii aniqlash uchun olingan test natijalaridagi rivojlanish darajasini ham qoniqarli deb bo‘lmaydi. Chidamkorlik sifatini rivojlartirishga ham murabbiy tamamonidan jiddiy yondashuvni talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYoTLAR RO‘YHATI

1. Абдиев А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессионалных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. – Т., 2004. -22-26с.
2. Mirzanov Sh.S. Belbog‘li kurashchilarda kuch qobiliyatini izokinetik mashqlar yordamida rivojlantirish ustuvorligi va uni baholash metodikasi. Monografiya., T.; nashiriyot nomi. 2021, – 164 c.
3. Тастанов Н.А. Кураш турлари назарияси ва услубияти/ Дарслик. “Sano-standart” Тошкент – 2017.95-b.
4. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти/ - Тошкент:ЎзДЖТИ. Нашриёт бўлими, 2005.-100-b
5. Taymuratov O.R., Atajanov S.F., Karimov U.R., O‘quv qo‘llanma. Sport pedagogikmaxoratinioshirish (Kurashbo‘yicha). T., 2018.95-104-b

ЁШЛАРНИНГ ЎСИШ ДАВРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Б.И.Хўжаниёзов - ЧДПУ ўқитувчиси
Юсуббойев Бекзод Жавлонбек ўғли
Рахимбобойев Наврузбек Умматқул ўғли
Шамуратов Хуршид Бегдулла ўғли

Маълумки, бугунги кунда, мамлакатимиз аholисининг 30 фоизини 14 ёшдан 30 ёшгача бўлган йигит-қизлар ташкил этади. Уларнинг таълим олишлари hамда касб-hунар эгаллашлари учун кенг миқёсда шароитлар яратилган. Шунингдек, ёшларнинг бўш вақтини мазмунли ўтказишни ташкил этиш долзарб масалалардан бири hисобланади. Ёшлар қанчалик маънавий hамда жисмонан баркамол бўлса, турли ёт иллатларга қарши иммунитети hам шунчалик кучли бўлади[1].

Муhтарам Президентимизнинг юртимиз бўйлаб ёшларга бўлган эътиборлари самараси, уларни маданият, санъат, жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш кўникмаларини сингдириш зарурлигини таъкидлашлари hам бежиз эмас. Бугунги кунда, маънавий-маърифий соhалардаги ишларни янги тизим асосида йўлга қўйиш бўйича 5 та муhим ташаббуснинг иккинчиси – ёшларни жисмоний чиниқтириш, спорт соhасидаги қобилиятларини намоён этишлари учун зарур шароитлар яратишга йўналтирилгани билан бирга жисмоний тарбия ва спорт соhасига қаратилган юксак эътибордан далолат беради [2].

Замонавий спорт фаолияти максимал тезликни, кучлиликни, чаққонликни ўз гавдасини (hар томонлама идора қила олиш hусусиятларини) таркиб топтириш воситалари билан боғлиқдир.

Маълумки, спортда бирор даражага эга бўлиш ёки рекорд қўйиш учун максимал даражада асаб-мушак таранглашуви hамда юқори интенсивда куч сарфлаш билан бирга тезлик ва чаққонликни талаб этади. Спорт ўзининг ушбу кўрсаткичлари билан киши фаолиятининг бошқа турларидан фарқланиб туради. Спорт жараёнида шахснинг hаракат малакалари юксак даражада ривож топади. Шунингдек шаhснинг иродавий ва бошқа психологик сифатлари такомиллашиб боради[3]. Спорт одам ёшининг маълум даврида катта аhамиятга эга бўлиб, анотомия, физиология ва психология фанидан маълумки, шахснинг ўсмирлик ва ёшлик даври жисмоний қобилиятини намоён қилиш учун жуда зарурдир. Шу билан биргаликда бу ёки у даврда шахснинг психологик хусусиятларини тарбиялаш учун hам кенг имконият туғилади, чунки психологик хусусият ва сифатлар жисмоний ривожланиш билан боғлиқдир.

Бу даврда ёшларни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуллантиришнинг моҳияти шундаки, агар ўсмир ёки бола спорт билан шуғулланиш даврини яхши ўтказар экан, унда юксак жисмоний қобилият ирода ва характер тарбияланади, шунингдек дунёқараш шаклланади. Аксинча бола ўсишнинг бу муҳим даврида жисмоний ҳаракатлардан маҳрум бўлар экан ёки спорт билан шуғулланмас экан, ҳаёт жараёнида у ҳар томонлама етук одам бўла олмаслиги таъкидланган. Демак, ўсиш жараёнининг муайян даврида жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш ўсмирларда келгуси ҳаёт учун энг муҳим бўлган жисмоний фаоллик: чаққонлик, эпчиллик, ботирлик, жисмонй гўзаллик ва бошқа муҳим сифатларни тарбияланиб боради. Ёшлар спортнинг у ёки бу тури билан мунтазам шуғулланар эканлар, доимо юқори натижаларга эришишини мақсад қилиб қўйишлари мақсадга мувофиқдир. Бу эса ёшлардан:

1.Узоқ вақт давом этадиган ўқув тренировка машғулотлари натижасида умумий жисмоний тараққиётни, организмнинг физиологик функцияларини юксак даражада ривожланганишига олиб келади. Шунинг учун ҳам спорт фаолияти доимий равишда ҳар бир ҳаракатга ижобий тарзда қарашни талаб қилади. Бунинг самарасини спортнинг бадиий гимнастика, бокс, футбол, кураш, енгил атлетика ва бошқа спортларида кўриш мумкин.

2.Шу билан бирга спортчидан тафаккур юритиш фаолиятини юксак ўсишини талаб қилади. Чунки спортда дарҳол ҳал этишни талаб этадиган усулга, техник-тактик фикрлашга оид масалалар тез-тез учраб туради. Бу зарурият юзасидан, тафаккур қилиш қобилиятини ўстиради. Бундан ташқари жисмоний тарбия ва спортда эмоция, идрок ҳамда бошқа психик жараёнлар ҳам камол топиб боради.

3.Шунингдек, жисмоний тарбия ва спорт шахс темпераменти ва характерини тарбиялашда ҳам муҳим аҳамиятга эга. Кўп йиллик тажрибага эга бўлган мураббий ва спортчилар билан ўтказилган илмий тадқиқот натижарига асосан, улар орасида бўш асаб тизимига эга бўлганлар кам фоизни ташкил этган бўлса, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланмаган кишилар ўртасида эса бўш асаб тизимли кишилар тез-тез учраб туриши аниқланди.

Шу боисдан ҳам, спорт машғулотлари жараёнида қўлланилган воситалар бир бутунлигида инсоннинг юқори даражадаги иродавий ғоявий сифатларини тарбиялашда катта аҳамиятга эга. Чунки, спортнинг ҳар қандай тури рухий сифатларнинг юқори даражада ривожлангигини талаб этади. Бугунги кунда, соҳа олимлари томонидан олиб борилган спорт психологияси бўйича илмий текшириш натижалари шуни тасдиқлайдики иродавий сифатлар спортнинг тури ва уни енгишга тегишли бўлган қаршиликлар

даражасига қараб турлича бўлиши таъкидланади. Олдинга қўйилган тўсиқларни енгиб ўтишда ҳамда иродавий ва ғ‘оявий сифатларни тарбиялаш зарурати туғ‘илади. Замон талабларига мос равишда такомиллашиш натижасида кучли ирода ҳам ўсиб боради.

Маълумки ҳар бир инсон такомиллашуви даврида ўз олдига юқори мақсад ва вазифалар қўяди. Бу мақсад ва вазифалар иродавий сифатларни тарбиялаб боришнинг муҳим восита ҳисобланади. Бироқ шуни ҳам айтиш керакки, бу мақсад ва вазифалар қанчалик ижтимоий аҳамиятга эга бўлса, буларни қанчалик аниқроқ англаган бўлса шунчалик яхши натижа келтира олади.

Масалан: аҳоли ва ёшлар ўртасида жисмоний тарбия ва спорт машғ‘улотларини ёки мусобоқаларни кўплаб ташкил қилиш ҳамда тарғ‘ибот-ташвиқот ишларини олиб бориш аҳоли саломатлигини мустаҳкамлашга хизмат қилади, буларга:

- узоқ масофага юриш ва югуриш марафонларини ташкил қилиш;
- югуриш мусобоқаларини узлуксиз равишда олиб бориш ДАСТУРини ишлаб чиқиш ва ташкил қилиш;
- аҳолининг турли қатламлари орасида соғ‘ломлаштирувчи гимнастика машғ‘улотларини ташкил қилиш ва ўтказишни йўлга қўйиш;
- саломатлик марказларини ҳудудларда очиш;
- тўғ‘ри овқатланиш ва спорт машғ‘улотлари тартибини ишлаб чиқиш;
- ёшлар ўртасида спорт ҳамда саломатлик ғ‘ояларини янада такомиллаштириш бўйича чора-тадбирларини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш кабилардан иборат бўлиши мумкин.

Демак, бундан шундай хулосага келиш мумкинки, спорт жараёнида ижобий ютуқлар билан биргаликда шахснинг шаклланишига муҳим аҳамият касб этади.

Бу фикрларимиздан маълум бўлишича жисмоний тарбия ва спорт шахсни хар тамонлама гармоник ривожлантиришда, шахснинг психик жараёнларига ҳамда ўз навбатида иродавий ва ғ‘оявий сифатлар ёрдамида ёшларнинг етук инсон бўлиб етишишида, аҳолининг саломатлигини мустаҳкамлашда муҳим аҳамиятга эга эканлиги маълум бўлди. Шу боисдан ҳам, жисмоний тарбия ва спорт нафақат жисмонан кучлиликни балким маънан ривожланишга, соғ‘лом тана ва соғ‘лом фикрни ҳам тарбиялашга катта хизмат қилишини кўрсатди.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошкаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғ‘рисида/ Ўзбекистон Республикаси Президентнинг 2018 йил 5-мартдаги ПФ-5368-сонли Фармони. lex.uz

2. Ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида ўтказиладиган республика спорт мусобагалари тизимини янада такомиллаштириш тўгрисида"/ Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маккамасининг 2018 йил 25 октябрдаги 864-сонли қарори. // lex.uz.
3. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Қудратов Р.К. ва бошқ.Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғ‘рисида // Илмий-назарий ва усубий журнали // Педагогик таълим. - Т., 2003. - № 2. - С. 34-36.

KURASHCHILARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI TARBIYALASH

B.I.Xo‘janiyozov - CHDPU o‘qituvchisi
Ashirboyev Eldor Ilhomboy o‘g‘li - CHDPU talabasi
Muradova Ruxshona Ilxomjon Qizi - CHDPU talabasi
Suyunov Rixsitilla Fayzulla o‘g‘li - CHDPU talabasi

Kalit so‘zlar*: jismoniy tayyorgarlik, ko‘nikma, malaka, kuch, tezkorlik, yuklama, jismoniy mashq.*

Keywords: *physical preparation, skills, qualification, strength, agility, loading, physical exercise.*

Kurash bu ota bobolarimizdan me’ros qolgan tarixiy sport turlaridan biri hisoblanib 3000 yillik tarixga ega. Kurash qisqacha qilib aytadigan bo‘lsak yakkama-yakka olishuvda o‘zini himoya qilish uchun qulay sport turlaridan biri desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Shuningdek hozirgi kunda kurashni rivojlantirsh, omalashtirish hamda yurtimiz bo‘ylab keng targ‘ib qilish uchun bir qancha chora tadbirlar olib borilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi prezidentning 2024 yil 20 dekabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-450-son qarori”giga misol bo‘la oladi. Bundan tashqari 6 sentiyabr kurash kuni deb belgilandi. Kurashni rivojlantirishga to‘sqinlik qilayotgan sabablar ham yo‘q emas albatda:

1.Kurash milliy sport turini ayniqsa voyaga yetmaganlar va yoshlar o‘rtasida o‘sib kelayotgan avlodning milliy iftixori va vatanparvarlik tuyg‘usini mustahkamalash maqsadida ommalashtirish borasida amalga oshirilyotgan ishlar zamon talabiga javob bermayapti.

2.Maskur sport turi bo‘yicha qobilyatli sportchi kurashchilarni aniqlash va saralash hamda, ularning mashq qilishi shuningdek, murabbiy va hakamlarni tayyorlashning samarali mexanizmlarini joriy etish imkoni beradigon klub va seksiyalarning yaxlit tizmi shakillantirilmagan.

3.Yoshlarni ushbu sport turi bilan shug‘ullanishiga kengroq jalb etishiga qaratilgan xalqaro musoboqalar g‘oliblar sovrindorlarni rag‘batlantishning samarali tizimi joriy etilmagan.

4.Zarur moddiy-texnik bazasi va sport infuratuzulmasining yetarli emasligi sport anjomlarini ishlab chiqishni yaxshi yo‘lga qo‘yilmaganligi ,sportchining mashg‘ulotlarni talab darajasida tashkil etishga hamda kurash bo‘yicha xalqaro musoboqalarni o‘tkazishga to‘sqinlik qilmoqda.

Kurashchilar trenirovka tayyorgarlik bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorlikni egallashga, sog‘liqni mustahkamlash va garmonik rivojlanishga, xilma-xil ko‘nikma va malakalarni egallab olishga, kurashdagi bellashuv texnikasi va taktikasining boshlang‘ich asoslariga o‘rgatishga qaratilgan vositalar kompleksidan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Jismoniy tayyorgarlikning bu vaqtdagi vazifasi kurashchilarning harakat funksiyalarini (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik, shuningdek o‘z harakatlarini vaqt oralig‘ida, havoda va muskullarning zo‘r berish darajasiga ko‘ra boshqara bilish harakat funktsiyasining asosiy komponetlaridir) shakllantirishdan iborat bo‘ladi. Harakatlar tezligini tarbiyalashga katta e’tibor berish kerak, chunki bolalik va o‘smirlik yoshida ana shu eng muxim jismoniy sifatni tarbiyalash uchun keng imkoniyatlar mavjuddir. Shuning uchun tezkorlikni rivojlantirishda yugurish sur’ati va katta muskul kuchini talab etadigan harakatlar chastotasini maksimal ravishda oshirishga harakat qilish kerak. Bunda tabiiy harakatlarga ko‘proq o‘rin berish lozim. Bellashuv, musobaqa formasida bajariladigan mashqlar ham juda katta yordam ko‘rsatishi mumkin.

Kurashchilarda kuch sifati biologik harakatlarning barchasida namoyon bo‘ladi. Kuch sifatini rivojlantirish uchun 14 –16 yosh eng qulay hisoblanadi. Kuchni rivojlantirishda turli qarshiliklarni engib bajarish bilan bog‘liq jismoniy mashqlar qo‘llaniladi. Bularga asbob anjomlarning og‘irligi, o‘zining og‘irligi va maxsus trenajyorlar kiradi.

Kuchni rivojlantirishda ko‘p hollarda quyidagi jismoniy mashq vositalaridan foydalaniladi: predmet va predmetlarsiz bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar; to‘ldirma to‘plar va gantellar bilan bajariladigan mashqlar, yugurishlar (turli yo‘nalishlarda, joylarda va xokazo), sakrashlar; irg‘itishlar; og‘irliklar bilan mashqlar (qo‘rg‘oshin joylashtirilgan belbog‘, kazullar, qum to‘ldirilgan qopchalar, rezinkali, prujinali amartizatorlar va espanderlar); shtanga va trenajerlarda mashqlar; maxsus mashqlar (to‘p uchun kurashish, seriyalar bilan sakrab to‘p tashlash, og‘irliklarni qo‘llab to‘pni olib yurish va aylantirib o‘tishlar va shu kabilar)

Kuchni rivojlantirish og‘irlik darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

Absolyut rivojlantirishda og‘irlik kattaligi maksimumning 80% tashkil etadi. Tezkor – kuchni rivojlantirishda og‘irlik kattaligi 30-70 % gacha bo‘lishi kerak. Kichik og‘irliklar (50 %) gacha faqatgina tezkor – kuchnigina emas shu bilan birga kuch chidamliyligini xam rivojlantiradi.

Trenirovka yuklamalarini bajarish kurashchi musobaqada g‘alabaga erishish uchun maksimal kuch sarflashga majbur etadi. Trenirovka yuklamalarini umumiy vaqtning 50% chasini egallashi kerak. Har bir mashq qisqa vaqt ichida (10-15 sek) bir necha seriyali usulda bajariladi, dam olish intervali 10-15 min bo‘ladi. Maksimal tezlik bilan qayta yugurish muhim ahamiyatga ega, bu 20 m gacha masofada estafeta usulida bajariladi. Mashg‘ulotlarga estafetalardag tashkari 10-15 m ga yugurish bo‘yicha kontrol mashqlarni kiritish ham tavsiya etiladi. Murakkab harakat reaktsiyasini va harakatlar chastotasini rivojlantirish uchun turli sport holatidan yuguriladigan tezkorlik mashqlaridan keng foydalanish kerak. Bu mashqlar turli xil ko‘ruv signallariga binoan, yugurish yo‘nalishini o‘zgartirib bajariladi. Bu esa o‘yin jarayonida vujudga keladigan murakkab vaziyatlarni modellashtirib, stgnallarning har biriga javob harakatlari bilan reaktsiya ko‘rsatish imkonini beradi.

Boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi bosqichida keng ko‘lamdagi o‘yinlar, o‘yin mashqlarini qo‘llashdan tashqari, asosiy jismoniy sifatlarni, avvalo tezkorlik va kuchni rivojlantiruvchi maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslaridan foydalanish mumkin. Bu har tomonlama jismoniy tayyorgarlikning mustahkam bazasini yaratish uchun qulay-shart-sharoit yaratadi. Ko‘proq tezkorlikni rivojlantirishga karatilgan komplekslarni darsning asosiy qismi boshlarida qo‘llanish kerak, shundan so‘ng bu sifatni takomillashtirishga yordam beruvchi o‘yinlarni qo‘llanish lozim. Kuch talab qiluvchi tegishli o‘yinlar va o‘yin mashqlari kompleksiga, shuningdek chidamlilik ko‘rsatishni talab etadigan o‘yinlar komplekslariga ancha kam vaqt ajratiladi. Ular tegishli darsning o‘rtasida va oxirida o‘tkaziladi.

Jismoniy qobiliyatlar ularning namoyon bo‘lishinigina emas, ularni bajarishning muayyan rejimini ham talab qiladigan faoliyat jarayonida rivojlanadi. Rejim deganda, bir mashg‘ulot yoki mashg‘ulotlar tizimi doirasida qandaydir jismoniy mashqlarning bajarilishi va ular orasidagi dam olish tushuniladi. Kerakli tartibni o‘rnatishda, eng avvalo, insonning ish qobiliyatidagi bosqichlar tebranishi muhim ahamiyatga ega. Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida organizmning quvvat va funktsional zahiralari sarfi bilan bog‘liq holda ishchanlik qobiliyati darajasi pasayadi.

Har bir keyingi mashq dam olishning qaysi bosqichida takrorlanishiga qarab, harakat faolligining uch asosiy rejimini ajratib ko‘rsatish mumkinki, ular jismoniy sifatlarning rivojlanishiga har xil ta’sir ko‘rsatadi:

1-rejim: bunda darsdagi har bir keyingi mashq qisqa muddatli dam olish oraliqlari bilan, ya’ni ishchanlik qobiliyati to‘la tiklanmagan bosqichda takrorlanadi. Ishchanlik qobiliyati-ning barcha ko‘rsatkichlari muntazam pasayib boradi. Ish va dam olishning bunday navbatlashish rejimi chidamlilikning rivoj-lanishiga mosdir.

2-rejim: har bir keyingi mashq organizmning bir qancha funktsional ko‘rsatkichlarini faoliyat ko‘rsatishdan avvalgi darajaga qaytaradigan dam olish oraliqlari bilan, ya’ni ishchanlik qobiliyati to‘la tiklangan bosqichda takrorlanadi. Bunday rejim tezkorlik, kuch va muvofiqlash imkoniyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan darslarga xos bo‘ladi.

3-rejim: bunda har bir keyingi mashq ishchanlik qobiliyati ortig‘i bilan tiklangan bosqichga mos keluvchi ancha uzoq muddatli dam olish oraliqlari bilan takrorlanadi. Bunday rejimda mashq takrorlangani sayin insonning harakat imkoniyatlarida xar tomonlama o‘zgarishlar kuzatiladi – mushak kuchi va tezkorlik oshib, chidamlilik pasayadi.

Xulosa:

Xulosa qiladigan bo‘lsak kurash sport turini rivojlantirishda yuqoridagi kamchilik va xatolarni bartaraf etish lozim deb hisoblaymiz. Kurash sport turi bu bizning milliy sport turlarimizdan biri hisoblanganligi uchun ham boshqa davlatlarda ham keng miqyosda ommalashtirish lozim. Ko‘pgina davlatlarni o‘zini maxsus sport turi mavjuddir shu sport turlari olimpiadalardan ham o‘rin olgan, shular qatorida bizning milliy sport turimizni ham olimpidaga qo‘sha olsak eng katta yutuqlarimizdan bir bo‘lar edi.Rivojlantirish uchun bundan tashqari xalqaro musobolarni ko‘p tashkillashtirish lozim boshqa davlat bilan birgallikda o‘quv yig‘in mashg‘ulotlarini tashkillashtirish lozim. O‘zimizning terma jamoa a’zolarini shakillantirishda o‘quv yig‘in mashg‘ulotlarni ko‘paytirish lozim zaxiradagi sportchilarni ham o‘quv yig‘in mashg‘ulotiga jalb qilish lozim deb xisoblayman.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentning 2024 yil 20 dekabrdagi “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-450-son qarori.

2. Abdullayev SH.A. Yosh kurashchilarni tayyorlashning ilmiy uslubiy asoslari. – Toshkent, 2012. -32-38 b

3.Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. T.,2015.

4.Ataev.A.K. Kurash. O‘smirlar va yoshlarni kurashga o‘rgatishning metodikasi va vositalari. T.,1987.

5.Tastanov N.A. Kurashturlarinazariyasivauslubiyati.T.,2014

KURASHCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

B.I.Xo‘janiyozov - CHDPU o‘qituvchisi
Aytboyev Yodgorbek Qodirboy o‘g‘li - CHDPU talabasi
Bahronov Shavkatjon Toshtemir o‘g‘li - CHDPU talabasi
Bozorov Nomozbek Rustam o‘g‘li - CHDPU talabasi
Davlatboyev Jamoladdin Otabek o‘g‘li - CHDPU talabasi

Kalit so‘zlar: Jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, qarshi hujum harakatlari.

Key words: Physical training, technical and tactical training, counterattacks.

Dolzarbligi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish maqsadida qabul qilinayotgan Prezident Farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qarorlari, mamlakatimizda ko‘pdan-ko‘p xalqaro miqyosdagi musobaqalarning tez–tez o‘tkazilishi, o‘zbek sportchilarining Osiyo, jahon va Olimpiya o‘yinlari musobaqalarida yuksak natijalarga erishishi mustaqil yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda. Bunga ko‘ra kurashining “Barkamol avlod”, “Umid nihollari”, “Universiada” sport musobaqalari dasturiga kiritilishi ham bunga bir misol bo‘la oladi. Barkamol avlodni sog‘lom qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning o‘rnini hisobga olib sport ishlarini yanada takomillashtirish, uning o‘quv va moddiy-texnik bazasini zamon talablari darajasiga hamda aholining sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish yo‘lida davlat miqyosidagi maqsadli tadbirlar ishlab chiqilib, hayotga tatbiq etilmoqda . Bunda texnik-taktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli kurashchilarga xos bo‘lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonuniyatlari, tamoyillari tushuniladi.

Tadqiqotning maqsadi: bir yillik tayyorgarlik jarayonida musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarini e’tiborga olgan holda, kurashchilarni taktik tayyorgarliklarini rivojlantirish usulini ishlab chiqish.

Tadqiqotning ob’ekti va predmeti: kurashchilarning mashg‘ulot jarayonlari va musobaqa faoliyati tuzilishi.

Tadqiqot natijalari va ular muhokamasi: kurashchilarning taktik tayyorgarliklarini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi. Tadqiqot kurashchilarni mashg‘ulot jarayonida taktik xujumlarni o‘rganish, bajarish va ularni mustaxkamlab olish usullariga o‘rgatish uchun ajratilgan soatlar hajmi doirasida 45% gacha oshirish, shuningdek, musobaqa faoliyati xususiyatlarini aniqlashtirishga qaratilgan. Taxminlarning to‘g‘riligini tajribalar asosida tekshirishda 19 dan 20 yoshgacha bo‘lgan kurashchilaridan iborat.

Tadqiqot ishtrokchilari – kurashchilar ikki guruhga bo‘linishdi, 1–guruh nazorat guruhi (10 kishi) bo‘lib ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2021-yilning 15 sentyabr kuni, yuqorida qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida tekshiruvdan o‘tkazildi hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab mashg‘ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi. 2- guruh pedagogik Tadqiqot guruhi (10 kishi) – bulib u ham 1-guruh bilan yonma – yon nazoratdan o‘tkazildi. Tadqiqot guruhida 2 oy davomida (2021 yil 15 sentyabr oyidan shu yilning 30 noyabr kuniga qadar) taktik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo‘naltirilgan vositalar qo‘llanildi. Mashg‘ulotlarning tayyorgarlik qismidagi (kurashchining maxsus mashqlari bilan birgalikda) mashqlar: yugurish, URM (turgan joyda bajarish va yurib bajarish), MRM (ko‘prik xolatida yurish va aylanib yugurish, oyoq paylarini cho‘zish va yelkalarni qizdirish). Tadqiqot davomida 2-guruhga kurashning boshqa turlaridan usullar o‘rgatdik, ushlashlar, qo‘l va oyoq xarakatlari o‘rgatib bordik.

Nazorat va tadqiqot guruhlaridan tadqiqot boshida olingan test natijalari

1-jadval

№	Nazorat testlari	naz	gur		tadq	gur	ux
		$\bar{X}$	σ	V%	$\bar{X}$	σ	V%
1	3x10 metr masofaga mokisimon yugurish	10.6	0.3	2.83%	10.6	0.4	3.77%
2	Beldan oshirib tashlash (10 soniya)	5.5	0.5	9.09%	5.5	0.5	9.09%
3	Yelkadan oshirib tashlash (10 soniya)	5.5	0.5	9.09%	5.4	0.6	11.11%
4	Turnikda tortilish	11.9	0.7	5.88%	11.8	1.4	11.86%

Tadqiqot oxiriga kelib o‘rgatilgan usullar: 4 xil ushlash usullari, qo‘lga xarakatlari bo‘yicha 4 xil usuli, oyoq xarakatlari bo‘yicha 4 xil usuli. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, 2–guruh o‘rgatilgan usullarni juda tez o‘rganib oldi va boshqa sheriklariga ham o‘rgatishga ulgurdi, 1–guruh o‘z mashg‘ulotlarida o‘rgangan usullarini takrorlab, o‘z malakasini oshirar edi.

O‘zDJTSU kurashchlarni mashg‘ulotlarida bellashuv vaqtida 1 guruh vakillarida o‘zgarish sezilmadi lekin, 2–guruh vakillarida ayrim xolatlarda tadqiqotda o‘rgatilgan hujum xolatida va ushlash xolatlari va qarshi usullarida qo‘l bilan bajariladigan va oyoq bilan bajariladigan usuli element xarakatlari ishlatilganligi guvoxi bo‘ldik.

Demak, 2 – guruh vakillari xujum qilishda, kurash usullarini elementlaridan foydalanishdi, yani o‘zlari yaratgan taktik xarakatni shu elementlar bilan shakllantirganlar.

Tadqiqot natijalari: 2 oy davom etgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, nazorat guruhining taktik tayyorgarlik darajasi va ular tuzgan usullar ketma-ketligida sezilarli o‘zgarish kuzatilmadi. Tadqiqot guruhida usullar ketma-ketligida sambo kurashi xarakatlaridagi ayrim elementlarni kuzatdik, bu – ularga musobaqada raqibni chalg‘itish va raqibga noqulayli tug‘dirdi. Nozorat guruhining taktik tayyorgarlik darajasi 2,5% dan 3,5%ga oshgan bo‘lsada, tadqiqot guruhida bu ko‘rsatkich 2,5% dan 5,8% ga oshdi. Bu foizlar kurashchilar musobaqada ishlatgan taktik xujumlari asosida tuzib chiqildi.

Nazorat va tadqiqot guruhlaridan tadqiqot boshida olingan test natijalari

2-jadval.

№	Nazorat testlari	Nazorat	Gurux		tst	R	Tadqiqot	Gurux		tst	P
		X̄	Σ	V%			X̄	σ	V%		
1	3x10 metr masofaga moksimon yugurish.	10.1	0.2	1.98%	1.33	≤0.2	9.9	0.5	5.05 %	3.5	< 0.001
2	Beldan oshirib Tashlash (10 soniya).	5.8	0.8	13.70 %	1.5	≤0.1	6.6	0.8	12.1 %	5.5	< 0.001
3	Yelkadan oshirib tashlash (10 soniya).	5.8	0.8	13.79 %	1.5	≤0.1	6.6	0.8	12.1 %	4	< 0.001
4	Turnikda tortilish	14.6	0.5	3.42%	10	≤0.001	15.2	1.2	7.89 %	8.8	< 0.001

Xulosa. Ikki xil sport kurash turlari bilan shug‘ullangan sportchilar asosiy sport turlarida taktik xarakatlarni tuzishda albatda ikkinchi sport turlaridagi ma’lum bir usullardan yoki elementlardan foydalanib turishligi ma’lum bo‘ldi, bu esa taktik xujumni yanada kuchaytirib yubordi. Yakkakurash sport turlari bilan shug‘ullangan sportchilar, boshqa kurash turlaridan xabardor bo‘lishsa, taktik xujum xarakatlarini shakllantirishini oshirib borar ekan.

Kurash bilan shug‘ullanuvchi sportchilarga, boshqa kurash turi usullarini ham o‘rgatish ularni taktik tayyorgarligini kuchaytirib borishini isbod qildi. Shu

qatorda kurashchilarning jismoniy sifatlaridan kuch va chaqqonliklari bilan birga ularni texnikalari ham oshib bordi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президенти Ислом Каримовнинг 2015йил 5 сентябрда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги” янги таҳрирдаги Қонуни . “Спорт” газетаси, 23.09.2015 й.

2. Tastanov N.A. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati Toshkent 2015 y

3. Юсупов К. – Кураш халқаро қоидалари, техникаси ва тактикаси. Тошкент 2005 й.

4. Bayturayev E.I. – Sambo kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2016 y.

KURASH TURLARIDA MODELLASHTIRISH

B.I.Xo‘janiyozov - CHDPU o‘qituvchisi
Suyunov Rixsitilla Fayzulla o‘g‘li - CHDPU talabasi
Yokubov Jasur Anvar o‘g‘li - CHDPU talabasi
Boranov Baxtibek Yerkebay o‘g‘li - CHDPU talabasi
Mustamov Tolib Shavkat o‘g‘li - CHDPU talabasi

Kalit so‘zlar: *jismoniy tayyorgarlik, texnik usullar, o‘quv-mashg‘ulot, mashg‘ulot jarayoni, modellashtirish, optimallashtirish.*

Keywords: *physical training, technical methods, training, training process, modeling, optimization.*

Tadqiqotni dolzarbligi: Yurtimizda sport sohasida olib borilayotgan islohatlar va sportchilarimiz erishayotgan yutuqlarida mamlakatimizda sportga bo‘lgan e’tiborni ko‘rish mumkin. Yuqori natijalarga erishish maqsadida boshqa sohalarda keng foydalanilayotgan modellashtirish uslubidan foydalanish sportchilarimizni joxon arenalarida nufuzli o‘rinlarni egallashlariga ko‘mak bo‘la oladi. Modellashtirish ilmiy-amaliy usul sifatida zamonaviy nazariyada va sport amaliyotida keng tarqalganligini guvohi bo‘lamiz. Modellashtirishning nazariy va amaliy sportdagi echishi kerak bo‘lgan vazifalari turli xarakterga ega.

Tadqiqot maqsadi: Sport kurashida modellashtirish vazifalarini o‘rni va samaradorligini o‘rganish.

Tadqiqot vazifalari: 1-Mavzuga doir adabiyotlar o‘rganish va tahlil etish.

2-Modellashtirish bo‘yicha usullarni takomillashtirish o‘rgatish.

Birinchidan. Modellar obyektning o‘rnini bosuvchi sifatida ishlatiladi, ya’ni modelni o‘rganish orqali obyekt haqida ma’lumotga ega bo‘ladi. Model ustida

tajriba o‘tkazilganda, modelni tuzilishi va vazifalarini aks ettiruvchi yangi bilimlar olishga muvaffaq bo‘linadi.

Model bilimlarini tekshirilgandan so‘ng olingan nazariy tasavvurlar mazmunining nuqtai nazaridan, model obyekt nazariyasining asosiy qismi bo‘lib qoladi. Hayvonlarning muskul to‘qimasini odatdagi sharoitda va kuchli mashqlardan keyingi holatini tekshirish natijasi ko‘rilganda, hayvon to‘qimalari bilan odam to‘qimalari tizimi o‘zaro o‘xshashligi kuzatildi. Bu esa sport nazariyasida tanlash va orientatsiya qilish, kuchlilik, tezlilik sifatlarini rivojlantirish, chidamlilik kabi xususiyatlar egallanadi. Bu modeldan olingan ishlar natijasi nazariy tasavvur qilinadi va oxirgi yillarda odamlardagi biopsixologik tadqiqotlari qo‘shimcha tekshirishlar orqali aniqlanmoqda. [2,4]

Ikkinchidan. Empirik bilimlarni umumlashtirish uchun ishlatiladi, ya’ni sport sohasidagi turli jarayonlar va hodisalarni qonunchilik aloqalari tushuniladi. Empirik bilimlar model tasavvurida qayta ishlangan va amalga oshgan, umumlashgan nazariyaga mos keladigan holatlarni yaratadi.

Uchinchidan. Model sport amaliyoti sohasida tajriba o‘tkazilayotgan ilmiy ishlarga katta ta’sir o‘tkazadi. Bunda modelning nazariy bilimlar olish uchun taxlili muhim emas, balki amaliyotda amalga oshirish muhim. Morfofunksional modelning ko‘p sonli roli, sport saralashlarida, orientatsiyada, model tayyorgarligida va musobaqa faoliyatidagi mashq jarayonlarida o‘ynaydi. Sportda ishlatilayotgan model ikkita asosiy guruhga bo‘linadi.[2,4]

Birinchi guruh: 1) musobaqa faoliyati tizimini xarakterlovchi model;

2) sportchining har tomonlama tayyorgarligini xarakterlovchi model;

3) morfofunksional model, organizmning morfologik tomonlarini aks ettiruvchi, alohida tizim imkoniyat-larining vazifasidagi, sport mahoratida erishilgan darajalarni ta’minlaydi.

Ikkinchi guruh: 1) sport mahoratida dinamikni tashkil topishi, ko‘p yillik tsikldagi tayorgarligi, bir yillik mashq mobaynida va makrotsiklda model davomiyligini aks etishi;

2) mashqlar jarayonidagi ko‘p yillik tayyorgarlikda, mikrotsiklda, bosqichlarda yirik tizimli modelning tuzilishi;

3) mashq bosqichlarida, mezo va mikrotsikldagi model;

4) mashg‘ulotlardagi mashq modeli va ularning qismlari;

5) alohida turdagi mashg‘ulot mashqlarining modeli va ularning majmuasi. [1,2,4]

Modellashtirish jarayonida kerak bo‘ladiganlar: 1) Kundalik, bosqichli kontrol, boshqaruv bilan mashq jarayonidagi turli tizimlarni tuzilishini model vazifalariga bog‘lagan holda amalga oshirish;

2) Modelga qo‘shilgan parametrlar soni, alohida parametrlarning xarakterini o‘zaro bog‘liqligini model darajalarida aniqlash;

3) Qo‘llanilayotgan model harakat vaqtini, uning qo‘llanish chegarasini, tartib vaqtini, ishni tugatishini va almashtirishni aniqlash.[2].

Modellarni umumlashtirish obyekt yoki jarayon xarakterini aks ettirib, bir xil jinsdagi sportchilarning katta guruhini yoshini va kvalifikatsiyasini, shug‘ullanayotgan sport turini tadqiq qilish natijasida aniqlangan. Yugurish, suzish, qo‘l to‘pi, basketbol, tog‘ chang‘i sporti, futbol kabi sport turlari bu modellarga tegishli bo‘ladi. [2,4]

Tashkiliy-metodik asoslar yuksak darajadagi sport natijalariga erishuvchi va oldiga qo‘ygan vazifalarni yecha oladigan kuchli terma jamoalarni, sportchilarni modelini yaratishni ko‘zda tutadi. [2,5]

Ilmiy mutaxassislar sportda shunday modellar yaratish zarurligi haqida bir necha marta murojaat qilganlar va kuyidagilarni yaratganlar. “Kelajakning evristik modeli” (A.A. Gujalovskiy, 1971), “Sportchining model namunasi” (A.V. Ivaylov, 1971), “Bo‘lajak sportchi modeli” (V.M. Dyachkov, 1972), “Bo‘lajak sportchining modeli” (B.I. Butenko, 1972), “Yuksak maqsadlarni shakllantirish” (V.M. Zatsiorskiy, 1973). [2,5]

V.V. Kuznetsov va A.A. Novikovning (1975) tadbiri bo‘yicha, modelni ishlash ko‘rsatmalarida “Sportchining modeli” tushunchasi kiritilmagan va umumiy tizimdagi sport tayyorgarligidagi o‘rni ko‘rilmagan.

Tadqiqotchilar V.V. Kuznetsova va A.A. Novikov tomonidan olib borilgan ishlari natijasida kuchli sportchilarning modellashtirish muammolari ancha oldiga surildi. 1973-yilda zamonaviy tayyorlangan oliy darajada ixtisoslash-tirilgan sportchilar xarakterining modeli nazariyotga va amaliyotga kiritiladi.

Kuchli sportchilar modelining xarakteristikasi kelgusida asosiy teoretikada ham taklif qilingan. [1,2,5]

Bir qator avtorlar ishning tahliliga asoslanib, biologik tizimi bilimi bilan uning funksional yo‘nalish bilimini birligini ko‘rsatuvchi modellar o‘rtasidagi o‘zaro munosabat bloksxema modeli asosida tuzilgan. [3,4]

Modelning asosiy komponentlari umumiy subordinatsiyali munosabatlarga ko‘ra uchta darajaga bo‘yicha bo‘lingan. [2,5]

Birinchi darajada – musobaqa faoliyati. Bu darajada kuchli sportchilarning jiddiy musobaqalardagi xarakteri kiradi. Bu “musobaqalar modelining” asosi hisoblanadi.

Ikkinchi darajada – mahorat modeli. Sport formasidagi sportchining maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligidagi xarakterini o‘z ichiga oladi.

Uchinchi darajada – sport imkoniyatlarining modeli (funksional va psixologik tayyorgarligi, morfologik tayyorgarligi, yoshi va sport staji).

Modellarni guruhlashda sportchilar yoki jamoalarning biror sport turida qatnashishi hisobga olinadi va ularning yig‘indisi asosida o‘rganiladi. Masalan: tezlilik-kuchlilik potentsiyalini yuqoriligi bilan va chidamliligini kamligi bilan farq qiluvchi shaybali xokkeydagi “beshtalik”ning harakatini, musobaqa faoliyatidagi kurashchilar yoki suzuvchilarni texnik-taktik modelini olishimiz mumkin. Tadqiqotlarning ko‘rsatishicha, turli sport turlarida yuqori natijalarga erishayotgan sportchilar bir necha mustaqil guruhlarga bo‘linishi mumkin. Musobaqa faoliyati va tayyorgarliklar bu guruhlarni o‘zaro birlashtirib turadi. [2,3,4]

Masalan: suzuvchilar, eshkak eshuvchilar, yuguruvchilar o‘rta masofada 3 ta asosiy guruhlarga bo‘linadi:

1) sportchilar o‘zlarining tezlilik-kuchlilik qobiliyatlari hisobiga yuqori natijalarga erishadilar;

2) sportchilar o‘zlarining chidamlilik qobiliyati asosida yuqori natijalarga erishadilar;

3) sportchilar tayyorgarligi teng emasligi bilan farqlanadi.[2]

Musobaqa faoliyatining tizimlarini o‘rganish natijasida mashhur kurashchilar quyidagalarga bo‘linadi:

– sportchilar to‘qnashuvning birinchi yarmida o‘zlarining kuchlilik-tezlilik qobiliyatlari bilan yuqori natijalarga erishadilar;

– sportchi tayyorgarligining har tomonlama tengligi;

– sportchilar to‘qnashuvining oxirida o‘zlarining chidamliligi bilan yuqori natijalarga erishish;

- sportchilarning uncha katta bo‘lmagan jismoniy tayyorgarligi bilan yuqori natijalarga erishish.[1,2,3]

Sportchining har tomonlama ixtisoslashgan tayyorgarligi, masalan: ko‘p yillar davomida, zamonaviy sportning besh turini har xil nazoratda egallagan imkoniyat darajalarini o‘sishiga shu sport turlari imkoniyat yaratib beradi. Ko‘p yillik yutuqlarning uchinchi bosqichida (besh yillik mashg‘ulotdan so‘ng) sportchi ko‘rinarli darajada o‘sadi va o‘ziga kerakli sport turini aniqlaydi. Bu esa kelgusi sport faoliyatiga muhim zamin yaratadi. Foydali mashg‘ulotlarning va bellashuv faoliyatining talablariga ko‘ra, sportning besh turi bilan shug‘ul-lanuvchi sportchilar individual moslashish imkoniyatlariga ko‘ra quyidagi guruhlarga bo‘linadi:

– muvofiqlashgan layoqatning rivojlanish afzalliklari shundaki, qilich-bozlik, otish, ot sporti kabi sportning turlarida yuqori natijalarni qo‘lga kiritishga muvaffaq bo‘lindi;

– chidamlilik sifati oshishi tufayli, suzish va yugurish kabi sport turlarida yuqori natijalarga erishildi;

– muvofiqlashgan layoqat rivojlanish va chidamlilikni teng baholagani uchun suzishda va yugurishda yuqori natijalar qo‘lga kiritildi;

– o‘rta darajada rivojlangan teng taqsimlangan maxsus jismoniy sifatlar sportning besh turida teng qatnashishini tasdiqlaydi.[2,4]

Tadqiqotchilarning fikriga qo‘shilgan holda, sportchilarning bosqichli tayyorgarligini hisobga olib, modellarni g‘oyaviy va kundalik modellarga ajratiladi. [2,5]

Bu modellar sportchining holati haqida olingan axborotdan keyin tuziladi. Kundalik va g‘oyaviy modelning muvofiqlashuvi maqsadga erishishda yagona yo‘l bo‘lib, sportchi tayyorgarligida va mashq jarayonlarida qo‘llaniladi.

Sportchining model tasnifini – bu sportni takomillashtirish parametrlari bo‘lib, tarma jamoalarga sportchi saralash uchun yordam beradi.

Model xarakterini yaratish uchun, juda zo‘r yuqori malakali sportchi tasavvur qilinadi. Kuchli sportchilarni modelini bilmasdan turib, har bir sportchining mashg‘ulot jarayonidagi natijalari ta’siridagi muammolarni echib bo‘lmaydi. [3,4]

Model xarakteri, sportchi mahoratining komponentlarini oshiradi, bo‘lajak musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlaydi.

Jiddiy musobaqalar natijalarini aniqlagan holda, yana ham muhimroq model xarakteri ajratilgan. Bu esa sportdagi natijalarni yana ham oshiradi.

Bu model xarakteriga, sport faoliyatidagi staji va yoshi, marfometrik xarakteristikasi, maxsus tayyorgarlik daraja ko‘rsatkichlari (jismoniy, texnikaviy, taktikaviy, ruhiy, funksiyali, nazariyali) kiradi.[1,2,5]

Xulosa: Izlanish va kuzatishlar natijasida sport kurashida modellashtirish o‘ziga yarasha muhim axamiyatlarga ega ekanligi va ularni bosqichma bosqich bosib o‘tish lozimligi ko‘rildi. Modellashtirishni sport kurashida takomillashtirish boshqa mamlakat sport kurash turlarining mashg‘ulot uslublari bizga kirib kelishiga sabab bo‘lib borishi, bu o‘z navbatida jaxon arenalarida shu sportchilarga qarshilik qilishimiz va ustunlik qilish imkoniyatini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. В.Н.Платонов. – «Обшая теория – подготовка спортсменов в олимпийском спорте». Олимпийская литература. Киев-1997
2. N.A.Tastanov. – «Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati» Darslik. Toshkent -2017
3. Верхошанский Ю.В. Основы специалной физической подготовки спортсменов. М., ФиС, 1988.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991.
5. Tursunov Sh.S. – Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2017 yil.

6. Tursunov Sh.S. – Yunon-rim kurashi mashg‘ulot asoslari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2017 yil.
7. Tastanov N.A., Abdullayev Sh.A., Tursunov Sh.S., Adilov S.Q. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (Erkin va yunon-rim kurashi bo‘yicha). O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2017 yil.
8. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 1-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2019 yil.
9. Tashnazarov D.Yu. – Sport pedagogik mahoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 2-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2019 yil.

SPORT KURASHLARIDA JISMONIY SIFATLARNI SHAKLLANTIRISH USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH

A.M.Burxonov - Guliston davlat universiteti “Sport turlarini o‘qitish uslubiyati” kafedrasi o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur ilmiy ishda sport kurashlarida sportchilarning jismoniy sifatlarini — kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va tezlik kabi asosiy harakat sifatlarini shakllantirish va rivojlantirishning samarali usullari tahlil qilinadi. Sport kurashlari o‘ziga xos texnik-taktik murakkablikka ega bo‘lgan sport turi bo‘lib, unda yutuqqa erishish sportchining yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligiga bog‘liq. Tadqiqot davomida zamonaviy mashg‘ulot texnologiyalari, pedagogik yondashuvlar hamda individual yondashuv asosida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqildi. Olingan natijalar sportchilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirishga, ularning musobaqalardagi natijalarini oshirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: Sport kurashlari, jismoniy sifat, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, texnologiya, pedagogic, optimallashtirish.

Kirish. Mamlakatimizda sport sohasini rivojlantirish, yosh avlodni sog‘lom va jismonan yetuk etib tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sportning kurash turlariga bo‘lgan e’tibor yildan-yilga ortib bormoqda. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan g‘oyalar va amaliy tashabbuslar buning yaqqol dalilidir.

Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” (2020-yil 30-oktyabr, PF–6099-son) qarori jismoniy tarbiya va sportni

keng targ‘ib qilishga qaratilgan muhim hujjatlardan biri hisoblanadi. Yoshlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun zarur sharoitlar yaratish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb qilish vazifalari belgilab berilgan[1].

Bundan tashqari, “2025-yilgacha O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi”da aholining, ayniqsa yoshlarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, sport bilan muntazam shug‘ullanishini ta’minlash asosiy maqsadlardan biri sifatida ko‘rsatib o‘tilgan. Ushbu strategik hujjatlar sportchilarni har tomonlama tayyorlash, ayniqsa, jismoniy sifatlarini shakllantirish masalasiga ilmiy yondashuv zarurligini taqozo etadi[6].

Sport kurashlari kuch, chaqqonlik, chidamlilik, muvozanat, tezkorlik kabi jismoniy sifatlarni mukammal darajada talab qiladi. Shu bois, bu sport turida yuqori natijalarga erishish uchun nafaqat texnik-taktik tayyorgarlik, balki jismoniy sifatlarni samarali va ilmiy asosda shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqotda aynan sport kurashlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullarini takomillashtirish yo‘llari o‘rganiladi, mavjud uslublar tahlil qilinadi hamda yangicha yondashuvlar taklif etiladi.

Tadqiqot obyekti va qo‘laniladigan metodlar

Sport kurashlarida jismoniy sifatlarni shakllantirish usullarini takomillashtirish jarayoni. Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda pedagogik kuzatuv, so‘rov, suhbat, anketa, test, intervyu, usullaridan foydalanildi.

Olinadigan natijalar va ularning taxlili

Kurashchining jismoniy tayyorgarligi sport trenirovkasining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: Sportchilar sog‘lig‘i darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirish.

Jismoniy sifatlarni sport kurashining o‘ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy sifatlarning sport kurashlaridagi o‘rni

- Sport kurashlarida quyidagi asosiy jismoniy sifatlar muhim ahamiyatga ega:
- Kuch – qarshilikni yengish va raqibni yerga yotqizish uchun zarur;
- Chidamlilik – uzoq davom etadigan janglarda yuqori ishlash qobiliyatini ta’minlaydi;
- Tezlik – texnik harakatlarning tez bajarilishi orqali ustunlik yaratadi;
- Chaqqonlik – pozitsiyani tez o‘zgartirish, hujum va himoya harakatlarining aniqligi uchun muhim;

- Moslashuvchanlik va egiluvchanlik – raqib harakatlariga tez javob qaytarish imkonini beradi.

Kurashchining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlami yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlami shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik kurashchiga katta trenirovka va musobaqa nagruzkalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliya-tida o'zining harakat qobiliyatlarini tolaqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi[2].

Kurashda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajarishga boigan qobiliyati tushuniladi.

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

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

Sportchi trenirovka va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ulaming faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Chidamlilik darajasi kurashchining jang oxiriga qadar kuchli holatda qolishiga, tez qaror qabul qilishiga va texnik aniqligini saqlab qolishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. U yetarli darajada bo'lmasa, sportchi musobaqa oxirida charchoq ta'sirida texnik xatolarga yo'l qo'yadi va taktik ustunlikni boy berishi mumkin[3].

Chidamlilikni shakllantirish va rivojlantirish usullari

Sport kurashlarida chidamlilikni rivojlantirishda bir necha asosiy metodlar qo'llaniladi:

- Doimiy ritmda bajariladigan mashqlar (aerobik mashqlar) – yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi, uzoq muddatli harakatlarga moslashtiradi. Masalan, 800-1200 metr yugurish, sakrashlar, umumjismoniy tayyorgarlik mashqlari.
- Intervall mashqlar – qisqa dam olish vaqtlarida yuqori intensivlikdagi mashqlarni takrorlash. Masalan, 3×2 daqiqa davomida intensiv kurash elementlari bilan mashg'ulotlar.

- Takroriy usulda mashqlar – 5-6 marta bajariladigan bir xil yuklamadagi texnik elementlar, dam olish vaqtlari belgilangan. Bu usul maxsus chidamlilikni rivojlantiradi.
- O‘yinli shakldagi mashqlar – psixologik bosim ostida ishlashga o‘rgatadi, tezlik va chidamlilik uyg‘unligini ta’minlaydi.

Amaliy tadqiqot natijalari (jadval shaklida)

Quyida tajriba asosida olib borilgan mashg‘ulotlar natijasida sportchilarning chidamlilik ko‘rsatkichlari qanday o‘zgargani aks ettirilgan:

Guruh	**Yugurish (1500 m) oldi natija**	**Yugurish (1500 m) so‘ng natija**	**Farq (%)**
Nazorat guruhi	6 daq 35 sek	6 daq 30 sek	+1.3%
Tajriba guruhi	6 daq 32 sek	5 daq 55 sek	+9.4%

Tajriba guruhi chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar orqali ancha yaxshi natijalarga erishgan. Bu esa murabbiylar uchun chidamlilikni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish lozimligini ko‘rsatadi.

Xulosa

Sport kurashlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishning eng muhim omillaridan biri bu – sportchining yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligidir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ayniqsa chidamlilik sifatini maqsadli va tizimli rivojlantirish sportchining musobaqa davomida faol va barqaror harakat qilish qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi. Maxsus tayyorlangan mashg‘ulot komplekslari, aerob va interval mashqlar, shuningdek, kurashga moslashtirilgan texnik-taktik harakatlar orqali chidamlilikni rivojlantirish nafaqat jismoniy holatni, balki sportchining psixologik bardoshliligini ham mustahkamlashga xizmat qiladi.

Shuningdek, chidamlilikni kuch, tezlik va chaqqonlik kabi boshqa jismoniy sifatlar bilan uyg‘un ravishda shakllantirish sportchining umumiy salohiyatini maksimal darajada rivojlantirishga imkon yaratadi. Shu bois, sport kurashlari bilan shug‘ullanuvchi yoshlar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlar jarayonida chidamlilikni rivojlantirish ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida e’tiborda bo‘lishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYORLAR:

1. Izzatullayev, S. (2024). IMPROVING STUDENTS'COMPETENCIES IN ORGANIZING AND OFFICIATING VOLLEYBALL COMPETITIONS. *Теоретические аспекты становления педагогических наук*, *3*(19), 78-82.

2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Darslik. T., 2004.

3. N .A .Tastanov Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati / darslik: T.: «Sano-standart» nashriyoti. 2017-yil. 480 bet.

4. Sunnatulla, I. (2023). Improving the competences of conducting sports competitions and refereeing among students in the conditions of digitalization. *Confrencea*, *11*(1), 149-153.

5. Бабанский Ю.К. и др. Введение в научные исследования по педагогике. Учебное пособие. М., Просвещение, 1988.

6. Иззатуллаев, С. (2024). СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ И СУДЕЙСТВЕ В КРЕДИТНО-МОДУЛНОЙ СИСТЕМЕ. *Решение социалных проблем в управлении и экономике*, *3*(10), 103-107.

MALAKALI MILLIY KURASHCHILARDA MAXSUS CHIDAMLILIKNI OSHIRISH UCHUN MAXSUS TESTLARDAN FOYDALANISH

Jumaqulov Javoxirbek Marat o‘g‘li - Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti Taekvondo va sport faoliyati fakulteti “Sport menejmenti” kafedrasi o‘qituvchisi.

Annotatsiya: Mazkur ilmiy ishda malakali milliy kurashchilarning maxsus chidamlilik darajasini aniqlash va uni oshirish maqsadida maxsus testlardan foydalanishning samaradorligi o‘rganildi. Tadqiqot davomida kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik holatini baholash, ularning funksional imkoniyatlarini aniqlash hamda mashg‘ulot jarayonini individual tarzda takomillashtirish uchun maxsus testlar tizimi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi.

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, testlar asosida olib borilgan monitoring va tahlillar sportchilarning mashg‘ulot jarayonidagi yondashuvlarini takomillashtirish, yuklamalarni optimal darajada taqsimlash hamda musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini yanada samarali tashkil etishga yordam berdi.

Kalit so‘zlar: Kurash, maxsus chidamlilik testi, elementlar, kuper sinovi, individual harakatlar, O‘TS, (ml) , tana tuzilishi ko‘rsatkichlari, mashq, tartibli chidamkorlik, mashg‘ulot dinamikasi, garvard step-testi, takroriy mashq usuli, bazaviy chidamkorlik, dinamik va statik yo‘nalishlari.

Milliy kurashchilarning chidamliligini oshirishda maxsus testlardan foydalanishning zaruriyati.

Mamlakatimizda kurashchilarni zamonaviy sharoitlarda tayyorlashning muvaffaqiyatli tashkil etish, mashg‘ulotlar jarayonini boshqarish va nazorat qilish usullarining samaradorligi, kurashchilarni tayyorlashda zamonaviy

texnologiyalardan oqilona foydalanish hamda organizmning yosh xususiyatlarini hisobga olib, malakali kurashchilarni maxsus chidamliligini tarbiyalashga alohida e’tibor qaratilmoqda. Ko‘plab mamlakatlarda kurash sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish, malakali milliy kurashchilaning maxsus chidamliligini oshirish bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish hamda milliy kurashchilarning maxsus chidamliligini oshirish va tayyorgarlik turlari ko‘rsatkichlarini oshirish orqali kurashchilarga musobaqalar jarayonida yuqori natijaga erishish imkoniyatini oshirish dolzarblik kasb etmoqda.

Jahonda soha olimlari va tadqiqotchilar tomonidan sport kurashlarining milliy kurash turiga ixtisolashgan yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga mos ravishda rejalashtirish, mashg‘ulotlarni olib borishga yo‘naltirilgan ilmiy tadqiqot ishlari o‘tkazilmoqda. O‘rganilgan ilmiy adabiyotlar tahlilida milliy kurashchilarning yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini rejalashtirish, sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga qarab mashg‘ulot jarayonlarini qo‘llaniladigan vosita va usullar umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalarining nisbatlari bajarilish shiddati, takrorlanishlar soni, dam olish oraliqlariga bog‘liq bo‘lgan muammolarni hal etish bo‘yicha ko‘plab ilmiy izlanishlar olib borilmoqda.

Tayyorgarlik vositalaridan foydalanishning o‘ziga xos xususiyatlarini, mashg‘ulotning adekvat usullarini tanlash va tayyorgarlik bosqichlarida milliy kurashchilarning funksional holatini baholashga qaratilgan, malakali milliy kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirishning metodologik asoslarini ishlab chiqish muammolari tadbiq etish zaruratini tug‘dirmoqda.

Milliy kurashchilarning mashg‘ulotlar jarayonida hayajonlanganlik darajasi oshishida fiziologik va psixologik omillarni ta’siri tadqiqotimiz davomida aniqlandi. Milliy kurash sport turida start oldi holati bir necha mashqlar avvalgilariga qaraganda hajmi va vaqti kam hamda berilayotgan yuklama ham kam bo‘lishi lozim. His hayajon Milliy kurashchilarni texnik usullarini bajarishda maxsus chidamliligini rivojlantirish uslubiyati 1-daraja 2-daraja 3-daraja 4-daraja Tik turishdagi usullar

Chidamlilgini rivojlantirishga qaratilgan Ag‘darishlar Tashlashlar Siltab, qo‘l bilan ushlab ko`tarish,oldinga engashib orqadan oshirish, yelkadan oshirib , oyoqlar yordamida, tashlashlar, ushlab turishlar, yuqoridan ushlash holati , oldinga engashib, orqadan oshirib, yondan, yuqoriga ko‘ndalangiga, cho‘kkalab, tortib, siqib olib.

Maxus chidamlikni rivojlantirishda turli yo‘nalishlarda har xil ushlab olishlar bilan bajariladigan usullar variantlarini hosil qiluvchi va qo‘l va oyoqlar

bilan bajariladigan harakatlar kurashchilar uchun, ularning holatini ko‘tarish uchun qo‘zgatish mashqlarini berish kerak.

Milliy kurashchilarni tana tuzilishi ko‘rsatkichlari, jismoniy tayyorgarligi va sportda saralashdagi ahamiyati, sportda takomillashuv bosqichida funksional yondashuvni qo‘llash asosida istiqbolliligini baholash yuzasidan tajribalarda olingan natijalarning tahlili keltirilgan.Shunga ko‘ra biz Nazorat testlarini o‘tkazdik nazoratda Kuper sinovi, PWC-170,O‘TS, (ml),

Nafas olib nafasni ushlab turish, (s) “joyidan turib uzunlikka sakrash”, “turnikda tortilish”, “4 × 10 m ga mokkisimon yugurish”, “10 marta beldan oshirib tashlash”, “qo‘llarga tayanib yotgan holatda 30 soniya davomida qo‘llarni bukib-yozish”, “4,5 m arqonga tirmashib chiqish”, umumiy chidamlilikni baholash uchun “1000 m ga yugurish”, texnik va taktik ko‘rsatkichlar bo‘yicha “orqadan chalish bilan 10 marta tashlash”, “beldan oshirib 10 15 marta tashlash”, shuningdek, “3 daqiqa davomida o‘zgaruvchan sur’atda manekenni tashlash” soni testi o‘tkazildi. Har bir satrda quyidagi ustunlar mavjud:

Nazorat testlar nomi

X – o‘rtacha natija (yoki baho)

ʊ (sigma) – standart og‘ish (o‘zgaruvchanlik darajasi)

V, % – variatsiya koeffitsienti (o‘zgaruvchanlik foizda ifodalangan)

Tajriba guruhidagi milliy kurashchilarining jismoniy tayyorgarligi dinamikasi,(n=15)

№	Nazorat testlar	X	ʊ	V, %
1	Kuper sinovi	1395	19,8	23,12
2	PWC-170	1441,5	300,33	20,81
3	O‘TS, (ml)	3290	300,1	19,50
4	Nafas olib nafasni ushlab turish, (s)	45,7	5,03	15,37
5	Joyidan turib uzunlikka sakrash, (sm)	201	2,2	16,3
6	Qo‘llarga tayanib yotgan holatda 30 soniya davomida qo‘llarni bukib-yozish, (marta)	39,3	4,9	17,63
7	Turnikda tortilish, (marta)	19,8	0,7	15,12
8	60 soniya davomida	50,3	1,4	16,2

	o‘tirib-turish, (marta)			
9	4 × 10 m ga mokkisimon yugurish, (s)	14,8	1,4	15,32
10	30 m ga yugurish, (s)	4,93	0,3	14,30
11	4,0 m arqonga tirmashib chiqish, (s)	8,1	0,3	17,63
12	1000 m ga yugurish (daq.)	4:39,0	2,09	14,15
13	Garvard step-testi (shartli birlik)	93,7	6,01	13,87
14	Yelkalardan oshirib 10 marta tashlash, (s)	28,1	2,1	15,32
15	10 marta beldan oshirib tashlash, (s)	27,2	1,5	14,89
16	3 daqiqa davomida o‘zgaruvchan sur’atda manekenni tashlash, (soni)	31,5	1,30	17,25

Izoh: O‘TS – o‘pkaning tiriklik si’g‘imi.

Jadvaldagi ba'zi kalit tushunchalar:

X: O‘quvchilarning yoki sportchilarning o‘rtacha ko‘rsatkichlari.

ס (σ, sigma): Ko‘rsatkichlarning o‘rtacha qiymatdan qanchalik farq qilayotganini bildiradi. Katta bo‘lsa – natijalar tarqoq.

V, % (Variatsiya koeffitsienti): Sigma va o‘rtacha qiymat nisbatidan kelib chiqib hisoblanadi. Pastroq qiymatlar — barqaror natijalarni bildiradi.

Shu orqali malakali miliy kurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning asosi hisoblangan funksional holat ko‘rsatkichlarini o‘z ichiga oluvchi kompleks testlardan foydalanish texnologiyalari takomillashtirilgan. Tezkor sifatlarning rivojlanish darajasi “30 metrga yugurish”, texnik va taktik ko‘rsatkichlardan – “orqadan chalish bilan 10 marta tashlash”, “10 marta yelkadan oshirib tashlash” testlari yordamida baholandi. “30 metrga yugurish” testidagi natijalar 5,12 s ni tashkil etdi, bu ham past natija sifatida qaralishi mumkin, chunki yengil atletikachilarning ko‘rsatkichlari bilan taqqoslaganda –12 yoshli yuguruvchilar uchun natijalar 3.23,4 s ni tashkil etdi.

Tezkor-kuch sifatlari “joydan turib uzunlikka sakrash” testi bo‘yicha aniqlandi va 190+2,2 smni tashkil etdi, buni o‘rtacha natija deb hisoblash

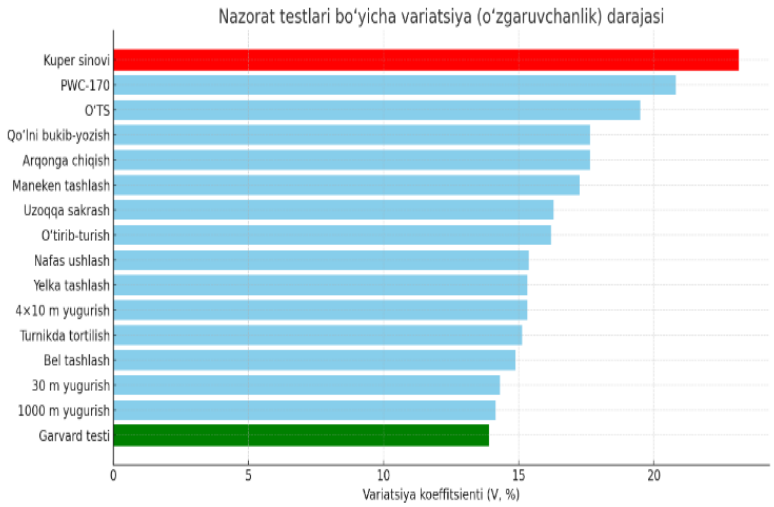
mumkin.Shu holatda o‘tkazilgan test sinovlari orqali yuzaga kelgan natijalar milliy kurashchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlab olishga imkon berdi. Shu orqali mashg`ulotlar davomida juda ko‘p marotaba ishlar olib borildi tadqiqot davomida ko‘p marotaba ishlar olib borildi tadqiqot davomida o‘zgarishlar qayd etib borildi. Sinov natijalariga ko‘ra

Kuper sinovi: O‘rtacha 1395 metr yugurilgan, 23.12% variatsiya — bu natijalar biroz tarqoq.

Nafas olib ushlab turish: O‘rtacha 45.7 soniya, V = 15.37% — bu yaxshi barqarorlik.

1000 m yugurish: O‘rtacha 4 daqiqa 39 soniya, V = 14.15% — barqaror natijalar.

Garvard step-testi: O‘rtacha 93.7 birlik, V = 13.87% — eng barqaror testlardan biri ekanligi anqilandi.



Mana, yuqoridagi grafikda nazorat testlari variatsiya koeffitsienti (V, %) bo‘yicha o‘sish tartibida ko‘rsatilgan:

Yashil – eng barqaror test (Garvard step-testi, V = 13.87%)

Qizil – eng o‘zgaruvchan test (Kuper sinovi, V = 23.12%)

Bu grafikdan ko‘rinib turibdi: ayrim testlarda natijalar juda tarqoq (masalan, yurish yoki yurak-qon tomir testlari), ba'zilarida esa qatnashchilarning ko‘rsatkichlari deyarli bir xil (masalan, yugurish yoki step-testlar).

Shu asosida olib borilayotgan testlar milliy kurashchilarning maxsus chidamliligini oshirish uchun hizmat qiladigan vostida qo‘shimcha mashqlarni yaratishni talab qiladi .

Xulosa: Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, malakali milliy kurashchilarda maxsus chidamlilikni oshirish jarayonida maxsus testlardan tizimli ravishda foydalanish ularning sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi. Maxsus testlar yordamida kurashchilarning individual jismoniy holati,

mashg‘ulotlarga moslashuv darajasi hamda musobaqaga tayyorgarlik bosqichlaridagi yuksalish yoki pasayishlar aniq baholandi.

Shuningdek, testlar asosida tuzilgan mashg‘ulot dasturlari sportchilarning yurak-qon tomir tizimi faoliyati, mushaklar chidamliligi va texnik-harakatlar samaradorligining ortishiga olib keldi. Amaliy tajribalar shuni ko‘rsatdiki, testlar nafaqat nazorat vositasi sifatida, balki mashg‘ulotlar intensivligi va hajmini individual tarzda sozlashda ham muhim ahamiyatga ega.

Olingan natijalar milliy kurash bo‘yicha trenerlar va mutaxassislar uchun samarali mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqishda muhim nazariy va amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi. Maxsus testlar asosida olib borilgan monitoring sportchilarning funksional imkoniyatlarini doimiy nazoratda ushlab turish imkonini beradi hamda musobaqalarga sifatli tayyorgarlik ko‘rishda muhim omil bo‘la oladi.

Bunda 4 ta darajaga texnik usullarni tabaqalashtirib va tik turgan va holatlaridagi usullar variativ vositalarni qo‘llash orqali optimallashtirildi. Mashg‘ulotlar davomida usullar me’yorlarini bosqichma-bosqich bajarishga e’tibor qaratdik. Maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan kurash texnik harakatlar o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikning murakkabligini ochib bergan holda amalga oshirdik. Milliy kurash uchun umumiy chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan vositalar umumiy tamoillarga tayangan holatda ishlab chiqildi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Axmedov M.X. Milliy kurash: nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2018. – 180 b.
2. Nurmatov S.T. Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi va chidamliligini rivojlantirish usullari. – Toshkent: “Fan va sport”, 2020. – 144 b.
3. Ismoilov B.T., Mamatqulov U.S. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida test sinovlari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019. – 112 b.
4. Xodjayev A.R. Kurashchilarda umumiy va maxsus chidamlilikni shakllantirish uslublari. // “Ilmiy-amaliy jismoniy tarbiya va sport jurnali”, 2021, №3. – B. 45–49.
5. Ubaydullaev N.A., Karimov M.N. Milliy sport turlari va ularni o‘qitish metodikasi. – Samarqand: “Zarafshon”, 2022. – 156 b.
6. Mujibullaev M.T. Sport mashg‘ulotlarida yurak-qon tomir tizimi faoliyatini nazorat qilish. – Andijon: AndMI nashriyoti, 2020. – 94 b.

12–13 YOSHLI KARATECHILARNING CHAQONLIK SIFATINI OSHIRISHNING INNOVATSION USULLARI

Alijonov Oybek Muzaffar o‘g‘li - Guliston davlad pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat yo‘nalishi o‘qituvchisi
oalijonov382@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada 12–13 yoshli karatechilarning sport tayyorgarligidagi muhim jismoniy sifat – chaqonlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan innovatsion metodlar tahlil qilinadi. Zamonaviy texnologiyalar, virtual reallik vositalari, sensorli mashg‘ulotlar tizimi va gamifikatsiyalangan yondashuvlar orqali yosh sportchilarning reaksiya, harakat epchilligi va koordinatsiyasi qanday rivojlanishi mumkinligi ilmiy asosda yoritilgan. Maqola trenerlar va sport o‘qituvchilari uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, yosh karatechilarni zamonaviy tayyorgarlik jarayoniga moslashtirishda foydalidir.

Kalit so‘zlar. Chaqonlik, karate, 12–13 yosh, innovatsion metodlar, VR texnologiya, sensorli mashqlar, gamifikatsiya, reaksiya tezligi.

Asosiy qism. Chaqonlik sifatining sportdagi roli. Karate kabi jang san'ati sportida chaqonlik eng muhim jismoniy sifatlaridan biridir. Chaqonlik sportchining jismoniy harakatlarini tezda moslashtirish, o‘zini boshqarish va jang holatini tezda tahlil qilish qobiliyatiga asoslanadi. Bu, o‘z navbatida, raqibning harakatlariga tez javob qaytarish, to‘g‘ri qarorlar qabul qilish va zarba usullarini samarali ishlatishda katta ahamiyatga ega. 12–13 yoshdagi o‘smirlarda chaqonlikni rivojlantirish, ularning jangdagi muvaffaqiyatlarini oshirish va o‘ziga bo‘lgan ishonchini kuchaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Shuningdek, bu yoshda motorik harakatlar tezligini va aniqligini oshirish bolalarning kelajakdagi sportdagi muvaffaqiyatlariga hamda umumiy jismoniy rivojlanishiga katta ta'sir ko‘rsatadi.

Innovatsion usullar tahlili. Virtual reallik (VR) texnologiyasi. Virtual reallik texnologiyalari o‘smirlar uchun sport tayyorgarlik jarayonini yangi bosqichga olib chiqdi. VR vositalari yordamida sportchilarga real jang sharoitlariga o‘xshash simulyatsiyalar yaratiladi, bu esa ularning jangdagi harakatlarini tezda o‘zgartirish imkoniyatini yaratadi. VR dasturlari yordamida sportchilar o‘zlari ko‘rgan yoki simulyatsiya qilingan holatga tezda javob bera olishadi. Shuningdek, VR treninglar sportchilarni miyalarini faol ishlatishga, qaror qabul qilish tezligini oshirishga yordam beradi. Masalan, “Reflex VR” texnologiyasi karatechilarga jangda zarba berish va mudofaa qilishni sinovdan o‘tkazish imkonini beradi. Bu texnologiya orqali sportchi virtual raqibga qarshi jang qilib, uning harakatlariga javob berishni o‘rganadi. VR treninglari faqat

fizikal jihatdan emas, balki kognitiv (miyaning qaror qabul qilish) jihatdan ham sportchini rivojlantiradi.

Sensorli reaksiya tizimlari BlazePod va FitLight kabi sensorli tizimlar yordamida o‘smir sportchilar tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiradilar. Ushbu tizimlar orqali mashqlarni bajarish jarayonida harakatlarni sezilarli darajada tezlashtirish mumkin. Sportchi tanlagan nuqtalar yoki tugmachalarga vaqtida va to‘g‘ri javob berishi kerak, bu esa uning reaksiya tezligini yaxshilaydi. BlazePod tizimi sportchilarga turli ranglardagi chiroqlarni sezgichlar yordamida ko‘rsatadi, ular esa chiroq yondirganda yoki tugmachaga bosganida vazifani bajarishlari kerak. Bu usul yordamida sportchilarning chaqonlik darajasi o‘lchanadi va ular tezkorlikni rivojlantirishga muvaffaqiyatli erishadilar. FitLight tizimi ham xuddi shunday, ammo bu tizimda sportchi signal paydo bo‘lganda belgilangan nuqtaga yoki harakatga javob beradi. Bunday mashqlar yosh sportchilarda mukammal koordinatsiyani rivojlantiradi, bu esa jangda zarba va mudofaa qilishda samarali bo‘ladi.

Gamifikatsiyalangan mashg‘ulotlar. Gamifikatsiya, ya'ni o‘yin elementlarini mashg‘ulotlarga qo‘shish, yosh sportchilarning trening jarayoniga bo‘lgan qiziqishini oshiradi. O‘smirlar uchun treninglar faqat jismoniy yuki bilan cheklanmasligi, balki o‘yin shaklida bo‘lishi lozim. Masalan, “Rangga yugur” mashqi o‘smirlarga zarba berish va harakatlarni tezda bajarishni talab qiladi, bu esa reaksiya va chaqqonlikni oshiradi. Shuningdek, “Signalga javob” mashqida sportchi maxsus signalga javoban turli harakatlarni bajarishi kerak. Bu usul sportchilarning tezkor qaror qabul qilish va o‘z tanasini tezda boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Ushbu gamifikatsiyalangan yondashuvlar yordamida sportchilar o‘zlarining jismoniy salohiyatlarini yuqori darajaga chiqaradilar, hamda treningni yanada qiziqarli va motivatsion qilishadi.

Neurofitness va kognitiv treninglar. Kognitiv va neurofitness treninglari sportchilarning tezkor fikrlash qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi. Bunday treninglarda sportchi miyaning tezkor javob berish va muvozanatni saqlash qobiliyatini rivojlantiradi. Masalan, "NeuroTracker" kabi dasturlar orqali o‘smirlar o‘z e’tiborini kuchaytirishadi va murakkab vaziyatlarda tezda qarorlar qabul qilishni o‘rganishadi. Neurofitness yordamida sportchi o‘zining kognitiv ko‘nikmalarini va jismoniy tezligini bir vaqtda oshirishi mumkin. Bu treninglar bir nechta o‘zaro bog‘liq fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi: koordinatsiya, e'tibor, tezkorlik, va qaror qabul qilish. Karate kabi jang san'atida bu barcha fazilatlar muvaffaqiyatli natijalar keltiradi.

Mobil ilovalar bilan monitoring. Mobil ilovalar sportchilarning jismoniy va psixologik holatini doimiy ravishda kuzatib borish imkonini beradi. Misol uchun, "My Jump 2" ilovasi yordamida sportchi har bir mashqning samaradorligini

kuzatib borishi mumkin. Shuningdek, "Seconds Pro" ilovasi orqali treninglarda intervallarni belgilash va vaqtni samarali boshqarish osonlashadi. Bu ilovalar sportchilarni o‘z rivojlanishini tahlil qilish va natijalarini kuzatish imkoniyatiga ega qiladi. Trenerlar bu natijalarni baholab, individual yondashuvni yanada samarali tashkil qilishlari mumkin. Shuningdek, mobil ilovalar o‘smir sportchilarga o‘z maqsadlariga erishishda yanada motivatsiya beradi.

Xulosa. 12–13 yoshli karatechilarning chaqonlik sifatini oshirish uchun innovatsion texnologiyalarni qo‘llash juda samarali natijalar beradi. Virtual reallik, sensorli tizimlar, gamifikatsiya, kognitiv treninglar va mobil ilovalar sportchilarning jismoniy va kognitiv ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, bunday metodlar yosh sportchilarning motivatsiyasini oshirib, trening jarayonini qiziqarli va samarali qiladi. Zamonaviy texnologiyalarni an’anaviy sport tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish, o‘smirlar uchun o‘zlarini har tomonlama rivojlantirishga imkon yaratadi. Bu usullarning samarali qo‘llanilishi karatechilarni yuqori darajadagi musobaqalarga tayyorlashda yordam beradi va ularning chaqonlik sifatini oshiradi. Umid qilamanki, bu kengaytirilgan asosiy qism sizning talablaringizga to‘liq javob beradi. Agar yana biror o‘zgartirish kiritish yoki qo‘shimcha ma'lumotlar kerak bo‘lsa, iltimos, xabar bering!

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ибрагимов Б.А. “Жисмоний тарбия ва спортда замонавий технологиялар”, Тошкент, 2021.
2. Williams, A. M., & Ford, P. R. (2013). *Developing perceptual-cognitive expertise in sport: Learning from the real world*. Current Directions in Psychological Science.
3. Karimov I. “Sportchilar uchun reaksiya mashg‘ulotlari”, Samarqand, 2020.
4. FitLight Trainer System – https://www.fitlighttraining.com
5. NeuroTracker – https://www.neurotrackerx.com
6. My Jump 2 ilovasi haqida – https://myjumpapp.com

JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONIDA MURABBIYLARNING

Karimov Ozodjon Zokirjon o‘g‘li – GDPI Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi

ozodjon.ov@icloud.com

Annotation. Physical education is based on the morphological and functional development of the human body and the pedagogical process that deals with the most important movement skills in his life. Physical the dictionary

describing the pedagogical skills of the educational specialist gives its composition the main and knowledge of special sections, knowledge of physical culture guides, mass sports games and sports takes the like when organizing their competitions. Physical education specialist not only of participants it educates not only their physical capabilities, but also their spiritual worldview, the direction of life and helps to feel human responsibility. Pedagogical excellence as an educational process many has edges.Kalit so‘zlar: murabbiy, mutaxassis, jismoniy tarbiya, ta'lim, axloqiy, dunyoqarash, pedagogika.

Annotasiya. Jismoniy tarbiya-bu inson tanasining morfologik va funktsional rivojlanishiga asoslangan va uning hayotidagi eng muhim vosita qobiliyatlari bilan shug‘ullanadigan pedagogik jarayon. Jismoniy tarbiya bo‘yicha mutaxassisning pedagogik mahorati o‘quv dasturlarining asosiy va maxsus bo‘limlarini tashkil etishda, jismoniy tarbiya va ko‘rsatmalarni, mashhur sport o‘yinlari va sport musobaqalarini bilishda namoyon bo‘ladi. Jismoniy tarbiya mutaxassisi nafaqat ishtirokchilarning jismoniy imkoniyatlarini, balki ishtirokchilarning ma'naviy dunyoqarashini ham tarbiyalaydi, hayotdagi yo‘nalish va insoniy majburiyatlarni tanlashga yordam beradi. Ta'lim jarayoni sifatida pedagogik mahorat ko‘p tomonlarga ega.

Kalit so‘zlar: murabbiy, mutaxassis, jismoniy, tarbiya, ta'lim, axloqiy,dunyoqarash.

Keywords: trainer, specialist, physical, education, training, moral, worldview, pedagogy.

Pedagogik mahorat jismoniy tarbiya mutaxassisi tomonidan ta'sirchan tarzda namoyon bo‘ladi ularning jismoniy qobiliyatlarini, ma'naviy dunyoqarashini, tashkilotini o‘rganish va rivojlantirish talabalarning sport jamoalari, ularning individual xususiyatlari. Murabbiy haqiqatining samimiyligi va to‘liqligi bolalarning ma'naviy dunyoqarashining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko‘rsatadi. Bolalar o‘zlarining murabbiylari sifatida harakat qilishga harakat qilishadi. Murabbiyning salbiy xatti-harakati yomon. Chunki bolalar asosan ularning og‘zaki ko‘rsatmalarini emas, balki ularning harakatlarini o‘z zimmalariga oladilar. Shuning uchun jismoniy tarbiya mutaxassisi zamonaviy standartlarga muvofiq axloqiy va estetik jihatdan tarbiyalanishi kerak.

Biz o‘z xalqimizni bizdan ko‘ra kuchliroq, aqlli va sakrash qobiliyatiga ega qilish uchun kuch va vaqt sarflashimiz kerak. Bunda bizga ma'naviy ta'lim yordam beradi. Agar biz bu masalada yutqazsak va muqaddas urf-odatlarimizni e'tiborsiz qoldirsak, biz dunyo taraqqiyot yo‘lidan ketamiz.

Murabbiy tajribali bo‘lishi kerak. O‘rganish juda murakkab jarayon va bo‘lish uchun

haqiqiy murabbiy sifatida jismoniy tayyorgarlikdan mahrum bo‘lgan kishi yaxshi ma'lumotga ega bo‘lishi va o‘z ishini to‘liq bajarishi kerak. Va u quyidagi tamoyillarga amal qilishi kerak:

- o 'quv-mashq jarayonini ta' lim standartlariga muvofiq ta ' minlash;

- yoshi bo‘yicha ishtirokchilarning individual xususiyatlari (fiziologik va aqliy xususiyatlar);

- ishtirokchilarga hurmat va iltifot; - o‘quv jarayonini "yaxshi kayfiyatda"tashkil etish;

- pedagogik talablar bilan o‘quv effektlarini ta'minlash;

- yangi pedagogik metodologiya va axborot texnologiyalari asosida darslar va o‘quv jarayonini tashkil etish.

Murabbiy ishtirokchilarning ma'naviy holatiga e'tibor berishi va ularni quyidagilarga tayyorlashi kerak kelajakdagi umid va jamiyatda ishlash. Sport nafaqat g‘alaba qozonish uchun, balki uni oshirish uchun ham zarurdir ma'naviy fazilatlar. Sportda yuqori darajaga erishish uchun murabbiy oliy ma'lumotga ega bo‘lishi kerak. Chunki insonning jismoniy qobiliyatlari (kuch, tezlik, moslashuvchanlik, faollik va bag‘rikenglik), texnika va taktika, ma'naviy fazilatlar juda murakkab pedagogik jarayondir.

Sport murabbiyi o‘z o‘quvchilarini do‘stlari bo‘lgan yashash sharoitlarining barcha jihatlari, ijtimoiy faoliyatda ishtirok etish, o‘quv jarayoni va oilaviy hayoti haqida bilishi kerak. Shuning uchun murabbiy ko‘p qirrali odam bo‘lishi kerak. Murabbiy ishtirokchilarning sog‘lig‘ini, jismoniy qobiliyatlari va fe'l-atvorini, ongini va boshqalarni bilishi kerak. Murabbiy o‘z o‘quvchilarining fe'l-atvori va xatti-harakatlarini yozib olish uchun pedagogik kundalikka ega bo‘lishi kerak [1].

Shunday qilib, murabbiy o‘z o‘quvchilariga yuqori natijalarni beradi. Qo‘llab-quvvatlash muhim talabalar bilan yaxshi munosabatlar. Pedagogik eksperimentlar talabaning shaxsini hurmat qilish va katta yutuqlarga bo‘lgan talabga asoslanadi, hurmat ta'lim jarayonining muhim qismidir. Boshqa tomondan, o‘qituvchilar ba'zilariga duch kelishlari mumkin jismoniy madaniyatdagi hurmatsizlik holatlari. Bu holat o‘quv jarayonini noto‘g‘ri olib borayotgan o‘qituvchining aybi. Shunday qilib, bolalar sportni haqorat qilmaydi, keyin ular yomon ishlarni qilishadi. Pedagogik jarayon samimiylik, Mehribonlik va xushmuomalalikka asoslangan.

Musobaqa paytida murabbiyning munosabati yaxshi bo‘lishi kerak. Sportchi ham musobaqaga tayyorgarlik ko‘rishi kerak. Ammo ba'zida ular fiziologik yordamga muhtoj. Murabbiy ularga kerakli ko‘rsatmalarni berishi kerak. Boshqa murabbiylardan farqli o‘laroq, yaxshi murabbiy o‘z maqsadlariga erisha olmaganida o‘z o‘quvchilarini qo‘llab-quvvatlashi kerak. Agar murabbiy o‘zini shunday tutsa, hurmat qilinadi. Murabbiylarning muvaffaqiyati sport musobaqalari va tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazishdir [2].

Jismoniy tarbiyaning odatiy xususiyatlari-kayfiyatni ko‘tarish, qo‘llab-quvvatlash, ko‘ngil ochish va jamoa a'zolarining faoliyati. Dunyoda baxt hissi o‘quvchilarga o‘z qobiliyatlariga ishonch bag‘ishlaydi. Bolalar jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishda qiyinchiliklarga duch kelishadi va bu ularga qat'iyatli va samimiy bo‘lishga yordam beradi. Jamoa mashqlari ijtimoiy faollikni oshirishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR

1. Hayrapetyan L. R., Pulatov A. A. voleybol nazariyasi va metodikasi. Darslik. T. USFTI. 2011
2. Hillegard R., Radio S. J., erta D. kollej murabbiylari uchun sport tajriba Attribution / / mot ko‘nikmalarini sezmagan
2001, fevral; 92 (l):193-207.
3. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. O. V. Goncharova. Toshkent, 2005 yil
4. Aleksandrov S. G. Ibtido, Kuban kazaklari tarixidagi kadet korpusining genezisi , Xalk o‘yinndan foydalanishning sistematikasi va texnologiyasi. Muallif. dis. da'vo. pedagogika fanlari.
Krasnodar, 1999. 24 Bilan.
5. Alferov A. D. maktab o‘kuvalarini psixologiyaning rivojlanishi: psixologiya bo‘yicha qo‘llanma tomonidan boyich o‘kuvalarini.
O‘toole: saytdagi belgi

FUTBOLCHILARDA CHIDAMLILIKNI TARBIYALASH

U.B.G‘ulomov - Namangan davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada futbolchilarning chidamlilik sifatlarini tarbiyalash, mashg‘ulotlar olib borishda yuklamalar shiddati, aylanma usullar haqida ma’lumotlar berilgan.

Kalit so‘zlar: chidamlilik, yuklama, aylanma, shiddat, mashg‘ulot, sifat, o‘yin, musobaqa.texnika, faollik.

Jismoniy sifatlariga kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlari kirib, ular kishi harakat faoliyatiga yordam beruvchi alohida tomonlari bilan namoyon bo‘ladi. Har bir kishi harakatni bajarishda muayyan imkoniyatiga ega. Jismoniy sifatlar rivojlanganligini faqat kishilarni funksional holati bilan emas balki, ruhiy omillar, chunonchi irodaviy sifatlar bilan belgilanadi. Bu holda irodaviy sifatlar kishining o‘z funksional imkoniyatlaridan qanchalik foydalana olishini belgilaydi.

Chidamlilik jismoniy sifati mashqlarni uzoq vaqt davomida ishni topshiriladigan jadallikda bajarishidadir.Chidamlilik deganda biz qandaydir faoliyatdagi charchashga qarshilikni ko‘rsata olish qobiliyati deb tushunamiz yoki charchoq o‘sishi darajasida ishni samarali bajarish qobiliyatiga chidamlilik tushuniladi. Umumiy chidamlilik. Ko‘proq muskul guruhi ishga jalb qilinib va ko‘p vaqt bir xil shiddatli ishni bajarish qobiliyatini umumiy chidamliligi deyiladi. Bu chidamlilikda yurak qisqarish tezligiga nafas olish va markaziy asab tizimiga yuqori talab qo‘yiladi. Chidamlilikni tarbiyalash uchun juda ko‘p umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik va musobaqalashish mashqlaridan foydalanish mumkin. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari organish barcha tizimlarini funksional imkoniyatlarini kengaytirgan holda maxsus tayyorgarlik mashqlar va musobaqalashish mashqlari bilan bajarilganda ijobiy ta'sir etadi.

Yetakchi uslub qat'iy tartibdagi mashq uslubi, mashqlar takrorlanib yoki takrorlanmasdan uzluksiz bajarilishi mumkin.O‘yin musobaqa uslublari yaxshi samara beradi, chidamlilikni tarbiyalash asosiy xususiyatlaridan biri mashqlarni uzoq bajarishdir. Futbolchilarning chidamlilikni tarbiyalashga tayyorlov davridan boshlab kirishish maqsadga muofiqdir. Ushbu davrda jismoniy tayyorgalikni xususuan chidamlilik sifatlarni e’tibor berish va uning harakat faolliging oshishi ko‘proq rivojlantirishga imkon beradi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan yuklamalarning xarakterli xususiyatlari shundaki, futbolchining organizmiga ta’sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo‘lib, bu mashqlardan tizimli ravishda

foydalanish kerak. Taxliliy nuqtayi nazardan qaraganda, chidamlilikning yuqori darajasiga erishish yo‘li o‘z ichiga ko‘p marotaba takrorlanadigan bir-biriga qo‘shilgan holatdagi jadval yugurish, to‘xtatish, tezlanish, aylanish, sakrash (kichik yuk yoki qarshilik bilan), og‘irlik ko‘tarib (suv, qum, qor qarshiligida) kabi katta hajmli mashqlar orqali vujudga keladi.

Mashg‘ulotlarning ayrim bosqichlarida futbolchi vaqtini hisobga olgan holda tezlik va aniqlik bilan bog‘liq bo‘lgan katta hajmdagi mashqlarni bajarishi lozim. Bunda futbolchining markaziy asab tizimiga katta nagruzkalar to‘g‘ri keladi, bu esa muhim maqsadga qaratilgan tayyorgarlik bilan shartlanadi.

Tadqiqot natijalari va tajriba shuni ko‘rsatdiki, uzoq vaqt o‘rta shiddatda o‘yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot, yuqori jadallikdagi oddiy siklik mashqlarning 5-7 daqiqalik majmuasini 2-3 marotaba kiritish kerak. Bunday o‘zgartirishlar mashg‘ulotning umumiy tonusini ko‘taradi, asab toliqishini yo‘q qilishga yordam beradi va asta – sekinfutbolchining markaziy asab tizimi qobilyatini oshirib borib, murakkab mashqlarning oshib borayotgan hajmiga bardosh berishga yordam beradi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko‘p marotaba takrorlanadigan va maxsus uyushtirilgan o‘yin texnikasi va taktikasiga oid mashqlardan (ayniqsa pressigda va tez yorib o‘tishda), 2x2 va 3x3 o‘yin mashqlaridan, ikki tomonlama o‘quv o‘yinlaridan ham foydalaniladi. Shu bilan birgalikda o‘quv o‘yinining vaqtini futbolchilarni oldindan ogohlantirmasdan, odatdagidek 5-10 daqiqa uzaytirish kerak, o‘yinga yangi yoki dam olgan raqiblar kiritiladi.

Qiyinchiliklarga bardosh berish uchun tayyorgarlik ko‘rishda, nazorat o‘yinlarida interval mashg‘ulot tamoillaridan foydalnish mumkin. To‘liq dam olishga 4-6-8 daqiqalik tanaffus berib, yangi vaqt hisobida har bir 10 yoki 15 daqiqa davom etadigan to‘rt bo‘limdan iborat o‘yin o‘tkazish. Bunda ayniqsa “Aylanma trenirovka yaxshi natija beradi. Aylanma trenirovkaning har bir “bekatida” aniq me’yorlangan yuklamalar va dam olishning xilma-xil turlari ehtimolligining keng kuzatishga imkon yaratadi.

O‘zgaruvchan shiddatdagi ishning to‘xtamasdan cho‘zilishini ta’minlab beradi:

- yuqori shiddatli ishning oralig‘ini ta’minlab beradi (12-16 soniya. ishdan so‘ng 22-30 soniya. dam olish; 30-40 soniya. ish, 1-1,5 daqiqa. dam olish). 1,5-2,5 daqiqa ish, 3 daqiqa dam olish);

- o‘yin tartibining qisqartirilgan modeli asosida qayta-qayta ishlar (3-4 daqiqa ish, 5 daqiqa. dam olish).

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan oraliq va aylanma trenirovkaning dasturlarini amalga oshirishda va musobaqaga oid ta’sirlar o‘yinchining funksional imkoniyati va tayyorgarlik darajasiga qay darajada

muvofiq ekanligini nazarda tutish kerak. Faqat organizmda tiklanish jarayonlariga yaxshi sharoit yaratib bergan holda yuklamalarni tavsiflash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 28 январдаги “2022 – 2026 йилларга мўлжалланган Янги Ўзбекистоннинг тараqqиёт стратегияси тўғ‘рисида”ги ПФ-60-сон Фармони.

2. Вазирлар Маһкамасининг 1996 йил 16 январдаги 27-сонли «Ўзбекистон футболини ривожлантиришнинг ташкилий асослари ва принципларини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғ‘рисида» қарори.

3. Мирзиёев. .Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Т. Ўзбекистон 2017

4. Абдуллаев А. “Жисмоний маданият назарияси ва методикаси. Дарслик. (1-жилд) Т. “Наврўз” , 2017. – 392 бет.

5. Левинов И. Я. Комплексная подготовка круговым методом//Левинов И. Я. М.Физкультура в школе - 2006. №2

6. Нуримов Р.И.Футбол. Учебник. Т., УзГос ИФК 2005.

JAHON SPORT TADQIQOTLARIDAGI YANGI TENDENSIYALAR

Olimov Alisher Isaqovich - Jizzax davlat pedagogika universiteti, Sport turlarini o‘qitish metodikasi kafedrasi dotsenti, p.f.b.f.d. (PhD)
e-mail:olimovalisher6777@gmail.com

Annotatsiya. *Ushbu maqolada jahon sport tadqiqotlarida kuzatilayotgan eng so‘nggi ilmiy va texnologik tendensiyalar tahlil qilinadi. Asosiy e’tibor sun’iy intellekt, katta ma’lumotlar tahlili, virtual reallik, sportda ekologik barqarorlik, sportchi salomatligini monitoring qilish, kibersport, interdissiplinar yondashuv kabi sohalarga qaratilgan. Har bir tendensiya zamonaviy sportning innovatsion taraqqiyotida muhim o‘rin tutadi va ular sportchilarning jismoniy, ruhiy va intellektual rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Maqolada ushbu tendensiyalar asosida sport tadqiqotlari sohasidagi ilmiy-amaliy imkoniyatlar kengayib borayotgani ta’kidlanadi.*

Kalit so‘zlar: *sport tadqiqotlari, sun’iy intellekt, virtual reallik, genetika, kibersport, interdissiplinar yondashuv, salomatlik monitoringi.*

Bugungi kunda sport fani jadal rivojlanmoqda va u turli sohalar bilan o‘zaro integratsiyalashib, yangi innovatsion yo‘nalishlarni shakllantirmoqda. Xususan, axborot texnologiyalari, tibbiyot, psixologiya, genetika, biomexanika va sun’iy intellekt sohalaridagi ilmiy yutuqlar sport tadqiqotlarining mazmun-mohiyatini kengaytirib, uning amaliy qiymatini oshirmoqda. Jahon sport tadqiqotlarida qo‘llanilayotgan zamonaviy texnologiyalar nafaqat sportchilarning natijalarini yaxshilash, balki ularning jismoniy va ruhiy holatini samarali boshqarish, individual yondashuv asosida mashg‘ulot rejalarini yaratish va barqaror sport muhitini ta’minlashda muhim omil sifatida namoyon bo‘lmoqda.

Shu bilan birga, sport tadqiqotlari sohasida interdissiplinar yondashuv keng qo‘llanilmoqda. Bu esa tadqiqotlarni yanada sifatli va samarali olib borishga, turli sohalardagi bilim va tajribalarni uyg‘unlashtirish orqali sport faniga yangi nafas baxsh etishga xizmat qilmoqda. Mazkur maqolada jahon sport tadqiqotlaridagi 15 ta asosiy tendensiya atroflicha yoritilib, ularning ilmiy-amaliy ahamiyati tahlil qilinadi.

Jahon sport tadqiqotlaridagi yangi tendensiyalar zamonaviy texnologiyalar, fan va ma’lumotlar tahlili sohasidagi ilmiy yutuqlar bilan bog‘liq. Ushbu sohadagi asosiy yo‘nalishlar quyidagilar:

Ma’lumotlarni yig‘ish va tahlil qilishning yuqori darajada avtomatlashtirilgan tizimlari sport tadqiqotlarida muhim rol o‘ynaydi. Sun’iy intellekt sportchilarning samaradorligini oshirish, jarohatlarni oldini olish va individuallashtirilgan mashg‘ulot rejalarini ishlab chiqish uchun keng qo‘llanmoqda. Bu trend sportdagi har bir harakat, jarayon va natijani hisobga olish imkoniyatini beradi, bu esa katta ma’lumotlar (big data) texnologiyalarining rivojlanishiga bog‘liq. Futbolda sun’iy intellekt jamoalarning har bir o‘yinini tahlil qilib, pozitsiya tanlash va to‘pni nazorat qilish kabi elementlarni samaraliroq boshqarishga yordam beradi. Liverpool FC jamoasi sun’iy intellekt va katta ma’lumotlardan foydalanib, jamoa taktikasi va individual futbolchilarning o‘yinini tahlil qiladi.

Genetika sohasidagi tadqiqotlar ham sportga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Genetik ma’lumotlarga asoslangan shaxsiy jarayonlar va usullar sportchilarning individual xususiyatlarini e’tiborga olgan holda ishlab chiqilmoqda. Genetik tadqiqotlar orqali sportchilarning mahoratini oshirish va kurashchanlik quvvatiga ta’sir qiladigan omillar o‘rganiladi. 23andMe kompaniyasi sportchilarning genetik ma’lumotlarini tahlil qiladi va mashg‘ulotlar rejalarini personallashtiradi. Bu tadqiqotlar natijasida sportchilarning genetik imkoniyatlari hisobga olingan holda samaraliroq jismoniy tayyorgarlik o‘tkazish mumkin. Nike kompaniyasi sportchilarga individuallashtirilgan krossovkalarni ishlab chiqarish uchun genetik ma’lumotlarni tahlil qilmoqda. Bu mahsulotlar sportchining harakat

xususiyatlariga mos keladi. Bu yangi metodlar personallashtirilgan mashg‘ulot rejalarini yanada samarali qilishga yordam beradi.

Virtual reallik (VR) va simulyatsiya texnologiyalari sport mashg‘ulotlari va o‘yinlarining imitatsiyasini yaratishda katta imkoniyatlarni ochib berdi. NBA jamoalari virtual simulyatsiya texnologiyalaridan foydalanib, taktik o‘yinlarni qayta ko‘rib chiqish va jamoaviy uyg‘unlikni yaxshilash uchun qo‘llanadi. Masalan, Golden State Warriors jamoasi virtual simulyatsiya orqali raqib jamoalarning harakatlarini tahlil qiladi va shu asosda o‘z o‘yin rejalarini yangilaydi. Olympic training centers sportchilarga musobaqa sharoitlarini virtual reallikda takrorlab berish orqali o‘qish jarayonini to‘liq simulyatsiya qiladi. Sportchilar VR orqali o‘z texnikasini va strategiyalarini sinchkovlik bilan qayta ko‘rib chiqishlari mumkin. Bundan tashqari, ushbu texnologiyalar simulyatsiyalashtirilgan sharoitlarda raqiblar bilan o‘yinlar o‘tkazishga imkon beradi, bu sportchilarni real o‘yin sharoitiga tayyorlash uchun qo‘llaniladi.

Ekologik sport tadqiqotlari sportning atrof-muhitga ta’sirini o‘rganishga qaratilgan. Ushbu tadqiqotlar orqali sport inshootlarining energiya samaradorligini oshirish va ekologik barqarorlikni ta’minlashga qaratilgan innovatsiyalarni tatbiq etish ko‘zda tutilmoqda. Bu tendensiya nafaqat atrof-muhitni muhofaza qilishga yordam beradi, balki sport tadbirlarining umumiy ustuvorligiga ham ta’sir ko‘rsatadi.

Sport psixologiyasi jahon tadqiqotlarida tobora ahamiyatli ahvolga aylanib bormoqda. Sportchilarning ruhiy holati, ularning motivatsiyasi va stressga qarshiligi natijalarga sezilarli darajada ta’sir qiladi. Shuning uchun ham ruhiy mashg‘ulotlar, meditatsiya va sportchi psixikasini mustahkamlashga qaratilgan yangi metodlar ishlab chiqilmoqda. Michael Phelps kabi sportchilar psixologiya tadqiqotlari va mashg‘ulotlari orqali ruhiy tayyorgarlikni kuchaytirishga erishdi. U meditatsiya va vizualizatsiyadan foydalanib o‘z yutuqlarini oshirgan. Premier League murabbiylari va sportchilar uchun sport psixologiyasi masalalarini qamrab olgan dasturlar joriy qilinmoqda, bu esa futbolchilarning stress holatlarini boshqarishda yordam beradi. NFL (American Football) sportchilarning miya jarohatlari xavfini kamaytirish uchun yangi shlemlar ishlab chiqdi. Ushbu shlemlar texnologiyasi sun’iy intellekt yordamida zarbalarni tahlil qiladi va miyaga tushadigan bosimni kamaytiradi. Catapult qurilmasi jismoniy faollik ko‘rsatkichlarini kuzatib, jarohatlarni oldindan prognoz qilish imkonini beradi. Bu qurilma futbol, regbi va boshqa jamoaviy sportlarda keng qo‘llaniladi.

Sportchilarning jarohatlarini oldini olish, ularni tiklash va davolash yangi tadqiqot yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, zarba natijasida paydo bo‘lgan jarohatlarni aniqlash va profilaktika qilishga oid tadqiqotlar muhim ahamiyat kasb

etmoqda. Ushbu sohada yangi materiallar, himoya vositalari va zamonaviy tibbiy uskunalardan foydalaniladi.

Boshqa sohalarda, jumladan, tibbiyot, texnika va kosmik tadqiqotlardan sportga qo‘llaniladigan yangi yutuqlar ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Masalan, tibbiy tadqiqotlarda qo‘llaniladigan inson tanasi strukturasi va biomexanikasi haqidagi ma’lumotlar sportchilarning harakat samaradorligini oshirish uchun foydalaniladi.

Jahon sport tadqiqotlaridagi bu tendensiyalar sportning yanada professionallashuvi va samaradorligini oshirishga qaratilgan, va ular sportchilarning salomatligi, jismoniy va ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Kibersport (eSports) jahon miqyosida katta sur’atlar bilan rivojlanmoqda va uning sport tadqiqotlari ichida alohida yo‘nalish sifatida ajralib turishi muhimdir. Kibersport, har qanday sport turi singari, sportchilarning ruhiy tayyorgarligi, muvozanati, strategiya va texnikaga bo‘lgan e’tiborini talab qiladi. Kibersportda tadqiqotlar asosan ruhiy bosimni boshqarish, uzoq muddatli diqqat jamlash va reaksiya tezligini oshirish kabi sohalarga qaratilgan. Ayniqsa, kompyuter o‘yinlarining ruhiyatga ta’siri, ularning kognitiv (aqliy) rivojlanishga hissasi tadqiqotlar markazida turibdi. Stanford University va MIT kabi universitetlarda kibersportning kognitiv funksiyalarga ta’siri, sportchilarning reaksiya tezligi va diqqat jamlash qobiliyati tadqiq qilinmoqda. League of Legends musobaqalarida ruhiy bosimni boshqarish strategiyalari tadqiq qilinmoqda. Ushbu tadqiqotlar natijalari kibersportchilarning stressga qarshi chidamliligini oshirishga qaratilgan.

Sportchilarning sog‘lig‘ini kuzatish uchun aqlli kiyimlar (smart wearables) va qurilmalar juda ommalashmoqda. Bu kiyimlar yurak urishi, tana harorati, nafas olish tezligi kabi ko‘rsatkichlarni doimiy ravishda kuzatib borish imkonini beradi. Bunday ma’lumotlar asosida sportchilarning jismoniy holati tahlil qilinadi va mashg‘ulotlar rejasi qayta ko‘rib chiqiladi. Shu bilan birga, jarohatlar xavfini oldindan aniqlash va sportchining tana holatini to‘g‘ri kuzatish imkoniyati oshadi.

Yangi zamonaviy texnologiyalar onlayn ta’lim va mashg‘ulotlar sohasida yangi imkoniyatlar ochdi. Sportchilar va murabbiylar uchun virtual treninglar, onlayn platformalar orqali uzoqdan mashg‘ulotlar olib borish imkoniyati paydo bo‘ldi. Onlayn kurslar orqali nafaqat texnika va taktika o‘rganiladi, balki fitnes dasturlari va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha maslahatlar ham beriladi. Bu trend pandemiya vaqtida ommalashgan bo‘lsa-da, hozirgi kunda uning ahamiyatini yo‘qotmay, sportchilar uchun foyda keltirmoqda.

Texnologik rivojlanish jismoniy tayyorgarlikni baholash metodlarini ham tubdan o‘zgartirmoqda. Masalan, biomexanik tahlil, neyromuskul ko‘rsatkichlarini

o‘lchash va 3D harakatni tahlil qilish kabi texnologiyalar sportchilarning harakatlarini yanada chuqurroq o‘rganish va tahlil qilish imkonini bermoqda. Bu yangi usullar sport natijalarini yaxshilash, muammoli nuqtalarni topish va sportchiga individual yordam berishda juda samarali bo‘lmoqda.

Zamonaviy sport tadqiqotlarida tiklanish jarayonlari ham katta o‘rin egallaydi. Mashg‘ulotlar va musobaqalardan keyin sportchilarning tiklanish jarayonlarini ilmiy tadqiq qilish orqali yangi reabilitatsiya usullari joriy qilinmoqda. Suv bilan davolash (hydrotherapy), krioterapiya (cryotherapy), sport massaji va yoga kabi tiklanish jarayonlari sport tadqiqotlarining yangi yutuqlaridan hisoblanadi. Shuningdek, neyroilmiy tadqiqotlar asosida sportchi jismoniy va ruhiy tiklanish jarayonlarini avtomatlashtirish imkoniyatlari ham keng o‘rganilmoqda.

Jahon sport tadqiqotlarida gender tengligi masalalari ham kun tartibida turgan muhim yo‘nalishlardan biri. Ayol sportchilarning huquqlari va imkoniyatlari, jismoniy imkoniyatlarining ob’ektiv baholanishi, ularning rag‘batlantirilishi hamda sportga jalb qilinishi jahon miqyosida tadqiq qilinmoqda. Bu tendensiya ayollar sportiga bo‘lgan ijtimoiy e’tiborni oshirish va ularga ko‘proq imkoniyatlar yaratishga qaratilgan.

Interdissiplinar yondashuv, ya’ni sport tadqiqotlarini boshqa fanlar bilan bog‘liq tarzda olib borish tendensiyasi ham yangi rivojlanishlarni taqdim etmoqda. Misol uchun, tibbiyot, biomexanika, ruhiyat va axborot texnologiyalari bilan sport tadqiqotlari o‘zaro bog‘lanib, sport natijalariga yangi nazariy asoslarni qo‘shish imkonini bermoqda. Bu yondashuv yangi ilmiy kashfiyotlar qilish va amalda ularni tatbiq etishning asosiy yo‘nalishlaridan biridir.

Jahonda barqaror rivojlanish tendensiyalari sportga ham katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Sport tadbirlari va musobaqalarda ekologik barqarorlik, energiyani tejash va oqilona foydalanish kabi masalalar tobora ko‘proq ahamiyat kasb etmoqda. Jahon sport tadqiqotlarida barqaror sport inshootlarini yaratish, ularning ekologik zararini kamaytirish va barqaror rivojlanish strategiyalarini ishlab chiqish masalalari o‘rganilmoqda.

Jahon sport tadqiqotlaridagi yangi tendensiyalar sportning rivojlanishiga katta hissa qo‘shmoqda. Texnologiyalar va fanning tezkor rivojlanishi sport sohasida yangicha yondashuvlar va usullar yaratishga zamin yaratmoqda. Bu tendensiyalar sportchilarning natijalarini oshirish, ularni jarohatlardan asrash va individuallashtirilgan mashg‘ulotlar ishlab chiqish uchun muhim ahamiyatga ega.

Jahon sport tadqiqotlaridagi yangi tendensiyalar sport sohasini transformatsiya qilishda va uning global raqobatbardoshligini ta’minlashda muhim o‘rin tutmoqda. Xususan, sun’iy intellekt va katta ma’lumotlar, genetik personallashtirish, virtual simulyatsiya, kibersport, gender tengligi, salomatlik monitoringi kabi yo‘nalishlar sport fanining yangi bosqichga ko‘tarilishida asosiy

omillarga aylanmoqda. Bu tendensiyalar asosida sportchilar uchun individual yondashuvlarni joriy etish, ularning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini oshirish, hamda turli sohalardagi ilm-fan yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish imkoniyatlari kengaymoqda.

Shu bilan birga, sport tadqiqotlarida interdissiplinar yondashuv, ekologik barqarorlik va zamonaviy tiklanish texnologiyalari ham alohida ahamiyat kasb etmoqda. Ushbu tendensiyalar sport fanida ilmiy salohiyatni mustahkamlash, yangi tadqiqot loyihalarini amalga oshirish va xalqaro hamkorlikni rivojlantirish uchun katta asos bo‘lib xizmat qiladi. Kelgusida bu yo‘nalishlardagi tadqiqotlar soni yanada ko‘payishi va ularning natijalari asosida sportchilarning tayyorgarlik tizimi tubdan yangilanishi kutilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kadirov R.X., Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish. O‘quv qo‘llanma. Durdona nashriyoti, 2018, - 251 bet.
2. Kerimov F.A., Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar; Jismoniy tarbiya fakultetlari magistrantlari uchun darslik - Toshkent: 2004-334 b.
3. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. М.: Юрайт, 2023. 280 с.
4. Olimov A.I. Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy faoliyatni tashkil qilish. Darslik. - Toshkent: 2025-161 b.
5. Ягодин В. В. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

FUTBOLCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH (1-liga o‘yinchilari misolida)

Alisherov Muhiddin Madamin o‘g‘li - Namangan davlat universiteti doktaranti

Annotatsiya: *Ushbu maqolada 1-liga futbolchilarining texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish to‘g‘risida batafsil ma’lumotlar berildi.*

Kalit so‘zlar: *futbol, texnika, texnika, xarakter, liga, ko‘nikma, malaka, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot, yuklama, professional futbol, tezlik-kuch, sensetiv davr, operativ fikrlash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik.*

Kirish. Bugungi kunda futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish o‘ziga xos xarakterni talab qiladi. Millionlar o‘yini bo‘lmish futbol kundan-kunga ommalashib, futbolchilarni har taraflama yuksak tayyorgarlikka undamoqda. Futbolchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirish sohada olib borilayotgan ilmiy tadqiqot ishlarini yanada kuchaytirish, uning qamrovini keng olib borish hamda samaradorligini oshirish vazifasini qo‘yadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924-son, 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida” PQ-5280-son, 2023-7-apreldagi “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-115-son qarorlari hamda 2019-yil 13-fevraldagi Vazirlar Mahkamasining “2019-2023-yillar davrida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 118-son Qarori va mazkur faoliyatga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalar ijrosini ta’minlashda ushbu ilmiy ishimiz ham muayyan darajada xizmat qiladi[1; 2; 3; 4].

Asosiy qism. Mashg‘ulotlarda asosiy e’tibor har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi kerak. Shu maqsadda turli xil vositalar qo‘llaniladi va ularning arsenali qanchalik keng bo‘lsa, vazifa shunchalik muvaffaqiyatli hal qilinadi. Murakkabligi bo‘yicha turli xil ko‘nikmalarning katta tanlovi yangi ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Texnik mahoratni takomillashtirish, texnik faoliyatni o‘zlashtirish va harakat malakalarini shakllantirishda ixtiyorsiz harakatlarni boshqaruvchi shartli reflektor, mexanizmlar shartsiz reflyekslar asosida sodir bo‘ladi. Shartsiz reflekslarning mavjudligi ko‘nikma va malakalarning ixtiyorsiz shakllanishida harakat apparatini boshqarishni yengillashtiradi. Biroq, shakllanadigan texnik harakatlar va tug‘ma reflyekslar orasida o‘zaro salbiy munosabatlarni ham hisobga olish lozim, ular texnik jihatdan samarali harakatlarni o‘zlashtirishga qarshilik ko‘rsatishlari va harakatdagi xatoliklarni yuzaga keltirishlari mumkin. Turmush sharoitida shakllangan malakalar shunday tormozlovchi xususiyatga egadir. Hayotiy malakalarning salbiy ta’siri har bir sport turida «oddiy» siklli yugurishdan atsiklik harakatiga ega bo‘lgan mashqlargacha uchraydi. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrashning oddiy hayotiy shakli oyoqning faol turtkisiga asoslangan. Hozir sakrashda depsinish texnikasi faol, refaol va inyertsiya kuchlarining o`zaro ratsional munosabatida sodir bo‘ladi[5]. Harakatlarni bajarish va boshqarish mexanizmlaridagi bu farq o‘rgatish jarayonini murakkablashtiribgina qolmasdan,

kuchlarni maksimal talab etadigan sharoitda ratsional texnik malakalarning mustahkamlanishiga chinakam to‘siq bo‘lib xizmat qiladi.

Muxokama va natijalar. Ko‘plab olimlarning tadqiqot natijalariga qaraganda, o‘quv mashg‘ulotlarini rejalarini ishlab chiqish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishda aniq yuklamalarni bilish, harakatlarni ko‘rsatib berish va amalda qo‘llash orqali tarbiyalash ahamiyatli hisoblanadi. Hozirgi zamon futbolining rivojlanishida o‘yin usullari takomillashib, futbolchilarning harakatlari mukammallashib bormoqda. Jahon futbol mutahassislarining ta’kidlashicha, hozirgi zamon futbolining rivojlanishi o‘z ichiga juda ko‘p jixatlarni oladi. Bular: Har bir futbolchi o‘yinni oxirigacha olib borishi; futbolchilarning maydon bo‘ylab, yuqori tezlikda to‘p bilan va to‘psiz harakatlanishlari; texnik - taktik harakatlarni tezkorlik bilan bajarishlari; o‘yin davomida to‘pni jamoadoshiga aniqlik bilan oshirish, darvozaga zarbalarni to‘g‘ri yo‘naltirishni va boshqa texnik usullarni behato bajarishlari kerak. Hozirgi jahon futboli har bir futbolchidan to'p bilan to‘g‘ri muomilada bo‘lishini, aniq va behato harakatlar bajarishini, hujumda ham ximoyada ham o‘ynay bilishini taqazo etmoqda. Chunki noaniq bir harakat, jamoaning uyushtirgan xujumlarini tugallanmay, samarasiz yakun topishiga, yoki to‘p o‘tkazib yuborishiga sababchi bo'lishi mumkin. Ko‘pincha murabbiylar futbol jamoasini mahoratiga va kuchiga qarab taktik tizimlarni qo‘llaydi. Bu tizimlar ba’zida qo‘l kelsa ba’zida esa pand berishi mumkin. Bizning mamlakatimizda futbolga katta e’tibor qaratilishi futbolni rivojlanishi uchun, ko‘p harakatlar amalga oshirilishini taqazo etadi. Futbolchilarning texniktaktik va jismoniy tayyorgarligi etarli emasligi va kelajakda bu kamchiliklarni bartaraf qilish uchun esa hozirgi kundagi yosh futbolchilarni, ya’ni futbol klublarida mashg‘ulotlarni kuchaytirishni talab qiladi. Yuqorida qayd etilgan ilmiy va uslubiy ma’lumotlar, tezlik-kuch sifatlari umuman, jismoniy tayyorgarlikni yuqori malakali sportchilar yetishtirishda muhim omillardan biri ekanligini isbotlaydi. Texnik harakatlarni yuqori darajada egallash taktik harakatlarni muvaffaqiyatli bajarishga yordam beradi. Texnik harakatlarni yuqori darajada egallamaslik xujumlarni yakunlashga to‘sqinlik qiladi. Texnik harakatlarni to‘g‘ri bajarish orqali jamoada to‘pni o‘zida saqlab turishiga yordam beradi. Taktik kombinatsiyalarni uyushtirishda ko‘pgina qo‘pol xatoliklar sodir etiladi. Texnik harakatlarning yuqori darajada bo‘lishi o‘yinchiga maydonning turli zonalarida harakat qilishiga imkon yaratadi. Texnik harakatlarni mukammal egallamaslik sherigiga to‘pni aniq etkazib berishdagi kamchiliklar yuzaga keladi. Texnik harakatlarning yuqori darajada bo‘lishi o‘yinchiga raqib bilan kurashishda o‘ziga bo‘gan ishonchi yuqori bo‘ladi[6]. Texnik harakatlarni yuqori darajada egallamaslik raqibdan to‘pni olib qo‘yishdagi holatlari vujudga keltiradi. Biz

tomonimizdan ishlab chiqilgan va murabbiylarga tavsiya etilgan futboldagi innovatsion texnologiyalar bo‘yicha mashqlar o‘yindan kelib chiqqan holda, o‘yinda amalga oshiriladigan vaziyatlar asosida tanlab olindi. Bu tadqiqotlardan mutaxassislarga shu narsani tavsiya etamizki, ular tomonidan tanlangan mashqlar o'yinga xos bo‘lishini, o‘yinchilarning texnik mahoratini oshirib taktik harakatlarni tanlashlarini tavsiya etamiz. Biz tomonimizdan tanlangan mashqlar ham biz joriy etgan futbolchilarda ijobiy ta’sir etishi mumkin. Shu sababdan, mana shu mashqlarni tavsiya etamiz. Bu mashqlar mashg‘ulot jarayonlarini qiziqarli olib borishda yordam beradi. Bundan tashqari biz tomonimizdan o‘quv-mashg‘ulot jarayonidagi asosiy qismida olib boriladigan mashqlardan tashqari, tayyorgarlik qismida olib boriladigan badanni qizdiruvchi mashqlarga ham e’tibor qaratish kerak deb o‘ylaymiz. Bu mashqlar futbolchilarni ayniqsa, hujum harakatlariga ishtirok etuvchilarni harakatlarini o‘zgartirishga yordam beradi. Xulosa qismida futbolchilarning texnik harakatlarni zamonaviy texnik vositalari orqali takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar berilgan. Texnikaga o‘rgatishda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik hamda maxsus epchillik tez rivojlanadi. Sekin o‘sish sur’atlari kuch, chidamlilik va kineztetik sezgirlikda namoyon bo‘ladi. A.V.Petuxov taktik tayyorgarlikning tarkibiy qismlari haqida fikr bildirar ekan, operativ fikrlash tezligini rivojlantirish, diqqatni almashtirish va taqsimlash uchun sensetiv davr ekanligini ta’kidlaydi. Operativ fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligini maksimal darajada oshirish boshlanadi. Sensorimotor reaksiya va bashorat qiluvchi reaksiya bu yoshda juda tez o‘sadi, bu maksimal o‘sish sur’atlarini ko‘rsatadi. Operatsion fikrlashning aniqligi, diqqatning hajmi va barqarorligi, axborotni qabul qilish va qayta ishlash tezligi va harakatlanayotgan ob’ektga reaksiyasi o‘sishning past ko‘rsatkichlari bilan ajralib turadi. Futbolchilarni tayyorlash jarayonini hisobga olgan holda, rejalashtirish ushbu yaxlit jarayonni har xil turlarga bo'lishidan foydalanishini ko‘rish mumkin. Qoida tariqasida, ushbu bo‘linish asosan shartli amalga oshiriladi va rejalashtirish jarayonini yengillashtirish uchun ishlatiladi. Futbol dasturlarida futbolchilarni texnik va taktik tayyorlashning quyidagi turlari ajratilgan: nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik. Soat taqsimotining o‘xshash me’yorlari sport tayyorgarligining davlat standartida keltirilgan. Shu bilan birga, futbolchilarning integral tayyorgarligi texnik va taktik jihatdan ko‘rib chiqiladi, futbolchilar mashg‘ulot olib boradigan sport ixtisosligi, bu mashg‘ulotlar umumiy hajmining 26-34 foizini tashkil qiladi. Futbolchilarni tayyorlashdan maqsad jahon futbolining zamonaviy talablariga javob beradigan va yuqori sport natijalariga erishishga qodir yuqori malakali sportchilarni tarbiyalashdir. Tayyorgarlik maqsadi asosida ta’lim va tarbiya jarayonida quyidagi asosiy vazifalar hal etiladi: - yuksak axloqiy va irodaviy sifatlarni tarbiyalash; - sog‘likni

mustahkamlash, har tomonlama jismoniy rivojlanish; - yuqori darajadagi asosiy jismoniy sifatlarga erishish va o‘yin texnikasi va taktikasini mukammal o'zlashtirish; - individual va jamoaviy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish va ularni musobaqada amalga oshirish uchun ko‘nikmalarni egallash; - yuqori umumiy va maxsus ish qobiliyatlarga erishish va ularni uzoq muddatli saqlash; - o‘qitishning uslublari, rejalashtirish, nazorat qilish, tiklash, hakamlik qilish, musobaqalarni tashkil qilish va h.k.larda chuqur nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni egallash. Shuni esda tutish kerakki, ortiqcha yuklamalar mashg‘ulotlarga qiziqishni kamaytiradi, jismoniy tayyorgarlikka va pirovardida sport natijalariga yomon ta’sir ko‘rsatadi. Biroq, harakatni bo‘laklarga ajratish bilan o‘rgatish va o‘qitishni individuallashtirish tamoyili maksimal jismoniy va irodaviy kuchlarni talab qiladigan va sezilarli charchoqni keltirib chiqaradigan mashqlarni bajarish zarurligini istisno etmaydi. Amaldagi mashg‘ulotlar vositalarini maqsadga muvofiq ravishda kengaytirish, yanada murakkab yangi vazifalarni amalga oshirish zarur texnika va taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradi. Sport mashg‘ulotlari jarayoni, ayniqsa sportchilar bilan jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini hisobga olgan holda tuzilishi kerak. Ushbu bosqichning asosiy vazifalaridan biri bu texnik va taktik tayyorgarlik darajasini oshirishdir. Jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlarini inobatga olgan holda, ularning rivojlanishi notekis va geteroxron tarzda sodir bo‘lishini ta’kidlash lozim. Turli xil sifatlar turli davrlarda rivojlanadi.

Xulosa. Futbolchilarda aniqlik, tezkorlik va sezgirlik, shuningdek o‘rgatish texnikasidagi maxsus epchillik, operativ fikrlash tezligi, e’tiborni almashtirish va taqsimlash tez rivojlanadi. Futbolchilarda texnik va taktik rivojlanish kuch, chidamlilik va kineztetik sezgirliklarda namoyon bo‘ladi. Futbolchilarni tayyorgarlik jarayonini rejalashtirishda nazariy, umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik va intégral tayyorgarliklarga taqsimlash qo‘llaniladi. Futbolchilarning sport tayyorgarligi - bu barcha zarur vositalar, usullar, shart-sharoitlar to‘plamidan foydalanish bilan bog‘liq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” PF-5924-sonli qarori// https://www.lex.uz/acts/
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport-ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida” PQ-5280-sonli qarori// https://www.lex.uz/acts/

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-7-apreldagi “Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida” PQ-115-sonli qarori// https://www.lex.uz/acts/
4. Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi “2019-2023-yillar davrida Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi 118-sonli qarori
5. R.I.Nurimov. “Futbol nazariyasi va uslubiyati” darslik. ITAPRESS. Toshkent 2015 yil. 342 b.
6. R.I.Nurimov, Abidov Sh.U, Nurimov Z.R, S.R.Davletmuradov. “Sport va milliy o‘yinlar (Futbol)” darslik. ITAPRESS. Toshkent. 2015 yil. 211-248 b

YOSH IQTIDORLI FUTBOLCHILARNI TANLASH VA SARALAB OLISHDA MUHIM YONDOSHUVLAR

Ermatov Sherzod Saidovich - Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti dotsenti, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

Nuriddinov Laziz Faxriddinovich - Samarqand viloyati futbol akademiysi U-16-guruh bosh murabbiyi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sport sohasida yuksak qobiliyat va iste’dodga ega bo‘lgan iqtidorlilarni tanlab olishning zamonviylashtirilgan usulidan foydalanish va bu orqali yuqori natijalarga erishishning ustuvor ahamiyati va yondashuvlari yoritib berilgan.*

Kalit so‘zlar: *saralash tamoyillari, sport oriyentatsiyasi, dialektika qonunlari, malaka, sport mahorati, kompleks yondashuv tamoyili, prognozlash, morfologik xususiyatlar, genetik bog‘liqlik, tashkiliy-uslubiy sabablar, ijtimoiy-psixologik sabablar, tanlov omili, eksperimental tanlov, o‘yin va test.*

Bugungi zamonaviy futbolda tanlov tamoyillari va xususiyatlari haqida gapirishdan oldin, ba’zi tushunchalar va ta’riflarga e’tibor berish kerak. Buning sababi shundaki, amalda ko‘plab murabbiylar tanlovning ba’zi bir jihatlari haqida gapirishadi, ba’zan bu butunlay boshqa tushunchalarni anglatib qoladi. Shunday qilib, ko‘pchilik mutaxassislar tanlov bu murakkab tabiatning tashkiliy uslubiy tadbirlari tizimi, jumladan, pedagogik, ijtimoiy, psixologik va tibbiy-biologik aniqlash usullari, bolalarning bir yoki bir nechta sport turlari bo‘yicha ixtisoslashuvidir. Shu bilan birga, yuqori sport natijalariga erishishda tanlov o‘quv jarayonining muhim va organik qismidir, chunki u sport tayyorgarligining asosiy

vazifasini hal etishga yordam beradi. Futbolda tanlov bu murakkab tabiatning tashkiliy-uslubiy tadbirlari tizimi bo‘lib, unda asosan yosh sportchilar aniqlanadi.

Shunday qilib, tanlov vazifasi sport talablariga asoslangan eng munosib bolalarni tanlashdir. Sport oriyentatsiyasi vazifasi muayyan shaxsning imkoniyatlarini baholash, unga eng munosib sport faoliyatini tanlash asosida amalga oshiriladi. Sport faoliyatining har bir turi sportchiga ma’lum talablarni qo‘yadi. Ammo dialektika qonunlariga asoslangan har qanday faoliyat rivojlanadi va yaxshilanadi. Tabiiyki, sportchining javob berishi kerak bo‘lgan talablar ham o‘zgaradi. Ushbu tushunchalarga qo‘shimcha ravishda, yana bir narsa bor sport tanlovi, ma’lum bir darajadagi jamoaga (professonallar jamoasi, yoshlar, milliy terma jamoalari va boshqalar) qo‘shilish uchun taxminan bir xil malakaga ega futbolchilarni tanlashni nazarda tutadi.

Sport maktablari oldida turgan vazifalar juda muhim va o‘ziga xosdir. Ular, birinchi navbatda, yuqori darajadagi zaxiradagi ichki futbolga tayyorgarlik ko‘rishga to‘g‘ri keladi. Shuning uchun sport
maktablari tanlangan kontingent bilan ishlashga majbur. Tabiiyki, murabbiylar katta ma’suliyat his qiladilar, ba’zan esa bo‘lajak futbolchilarni tanlashda xatolaridan qo‘rqishadi va bu qo‘rquvlar asosli deb bilamiz. Amalda, maktabga qabul qilingan yosh futbolchilarning hammasi ham kelajakda futbolchi bo‘lib yetishib chiqmaydi.

Tanlovga bo‘lgan ehtiyoj, shundaki, turli xil bolalar uchun vosita qobiliyatlari, jismoniy, aqliy va boshqa fazilatlarni o‘rgatish darajasi turlicha bo‘ladi. Har bir bola sport mahoratining
yuksakligiga erisha olmaydi. Futbolda ajoyib yutuqlar nafaqat mashaqqatli mashg‘ulotlarning natijasi, balki sportchining ko‘plab irsiy va boshqa ma’lumotlariga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun tanlovning asosiy vazifalaridan biri futbolda katta muvaffaqiyatlarga erishish uchun zarur fazilatlarga ega iqtidorli bolalarni topishdir. Ammo futbolga bo‘lgan iste’dod kamdan – kam bolalarda kuzatilgani uchun, faqat maxsus qobiliyatlarga ega bo‘lgan bolalarga noto‘g‘ri yo‘nalish berib qo‘yilishi mumkin. Shubhasiz, o‘quv guruhi eng qobiliyatli (tanlangan) bolalardan iborat bo‘lishi kerak, ular orasida eng iste’dodlari tanlab olinishi mumkin. Bunday holda, ayniqsa, iqtidorli o‘yinchilarning maksimal darajada iste’dodlarini namoyish etishi uchun imkoniyat paydo bo‘ladi.

Eng katta qiyinchilik bolani yuqori malakali futbolchi sifatida talab qiladigan va kelajakdagi sport faoliyatining muvaffaqiyatini aniqlaydigan bir qator fazilatlarni ko‘ra olish qobiliyatidir. Ushbu fazilatlarni aniqlash kompleks yondashuv tamoyilini belgilaydi. Ushbu yondashuv nafaqat yosh futbolchi haqida keng ma’lumot olish imkonini beradi, balki turli ko‘rsatkichlarni taqqoslab, maxsus qobiliyatlarni shakllantirish imkoniyatlarini ham belgilaydi. Futbol

faoliyati bolalarning istiqbollarini tavsiflovchi ko‘rsatkichlar asosida ularning o‘ziga xos xususiyatlarini baholashga
qaratilgandir. Sportchilar turli harakatlar va turli vaqtlarda juda yuqori mahorat darajasiga erishadilar. Shuning uchun sport tanlovi uzoq vaqt davom etadigan jarayon sifatida qaralishi kerak.

Eng zamonaviy baholash usullaridan foydalanishga qaramasdan, bolalarni futbol bilan shug‘ullanish uchun qisqa muddatli, tezkor tanlovga urinish katta xato bo‘ladi.

Afsuski, dastlabki ma’lumotlarga asoslangan yakuniy qiymatlar prognozi har doim ham samarali emas. Futbol amaliyotida dastlab kuchsiz sportchi bo‘lib ko‘ringan bolalar, mashg‘ulotlarning muayyan vaqtidan keyin o‘zlarini topa olgan kuchli sportchi bo‘lib yetishgan holatlariga ko‘plab misollar mavjud. Shuning uchun, sport qobiliyatlarini bashorat qilishda nafaqat har qanday sifat va xususiyatlarning rivojlanishining dastlabki darajasiga, balki sport natijalarining o‘sish sur’atlariga ham e’tibor qaratish tavsiya etiladi.

Tanlov jarayonini o‘tagan nomzodlar guruhlarga quyidagi tarzda taqsimlanishi mumkin:

I qobiliyatli, keyingi mashg‘ulotlar uchun tanlangan;

II qobiliyatsiz va chiqarib yuborilgan;

III qobiliyatli, ular xato bilan chegirib tashlangan;

IV qobiliyatsiz, ular noto‘g‘ri yo‘l bilan qobiliyatli safida tanlangan. Tabiiyki, shunda tanlov yanada samarali bo‘ladi va shuning uchun guruhlarda ishtirok etganlarning natijasi past bo‘ladi, ko‘proq nomzodlar I va II va undan kamroq III va IV guruhlarda bo‘ladi.

Sportchini rivojlanishiga to‘siq bo‘ladigan omillari, odatda tashkiliy-uslubiy sabablar va ayrim hollarda ijtimoiy-psixologik sabablarga bog‘liq bo‘ladi. Sport mahoratining o‘sishini to‘xtatadigan yoki sekinlashtiradigan omillarga quyidagilarni kiritish mumkin:

– maktabda o‘qish bilan, futbolni birlashtirishni qiyinligi;

– sog‘liqni saqlash holati;

– mashg‘ulotlarning monotoniyasi

– boshqa murabiyga o‘tish;

– ortiqcha ishlash;

– sport rejimining qiyinchiliklari.

Tanlovni muvaffaqiyatli o‘tkazishda quyidagilarga e’tibor qaratish zarur: o‘yinchilarning motor va o‘yin faoliyati haqida aniq tasavvurga ega bo‘lish uchun o‘yinning mazmuni va xususiyatlarini o‘rganish; ta’lim-tarbiya jarayonida va o‘yin faoliyatida ishtirok etish bilan bog‘liq holda tanaga, sportchining shaxsiga qo‘yiladigan talablarni aniqlash; imkoniyatlarni ob’yektiv baholashning zamonaviy

ilmiy asoslangan usullarini qo‘llash va boshqalar. Yosh futbolchilarning futbolga bo‘lgan qiziqish dinamikasi bilan bog‘liq o‘zgarishlar darajasini aniqlash juda muhim ahamiyatga ega. Sinov paytida barcha nomzodlarni ikki guruhga bo‘lish maqsadga muvofiqdir. Birinchisi, futbol bilan shug‘ullanadigan bolalarni, ikkinchisi - yangi kelganlarni o‘z ichiga oladi. Bu esa, maqsadga muvofiq va samarali tanlash imkonini beradi. Nazorat mashqlarini qabul qilish usuli dasturning umume’tirof etilgan qoidalari va talablari bilan belgilanadi.

ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respulikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2019 yil 4 dekbrdagi O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutloq yangi bosqichga olib chiqish chora tadbirlari to‘g‘risidagi 5887-son farmoni.

2. R.I.Nurimov, R.A.Akramov, Sh.T.Iseyev, S.R.Davletmurodov. Futbol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Toshkent. 2018 y.

3. Z.R.Nurimov, S.R.Davletmurodov, D.R. Davletmurodov. O‘quv uslubiy qo‘llanma. Toshkent. 2018 y.

4. R.I.Nurimov, Sh.U.Abidov, Z.R.Nurimov, S.R. Davletmurodov. Sport va milliy o‘yinlar (futbol). Darslik. Toshkent. 2018 y.

5. A.I.Talibjonov, U.M.Axmatjonov, Sh.T.Iseyev. Futbolchilarni jismoniy tayyorgarligi. Toshkent. 2018 y.

KURASHCHILARNING MASHG‘ULOTIDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGI

Rasulov.Q.Q. - O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, metodika, mashg‘ulot jarayoni, psixologik tayyorgarlik.

Keywords: physical training, technical training, tactical training, methodology, training process, psychological training.

Mavzuning dolzarbligi hozirgi davrda sport mashg‘uloti sportchining jismoniy va ma’naviy sifatlarini rivojlantirishga, uning bilim darajasini to‘xtovsiz kengaytirishga qaratilgan holda har tomonlama tarbiyalash jarayonini tashkil qilgandagina to‘liq pedagogik natijaga erishiladi.

Sport trenirovkasining shunday yo‘nalishi jismoniy tarbiya tizimining umumiy prinsiplariga mos keladi. Sport qayd etilganidek, yagona maqsad bo‘lmasdan shaxs qobiliyatnihar tomonlama rivojlantiruvchi, ijodiy va ongli faoliyatiga tayyorlovchi vositalardan biridir.

Sport mashg‘uloti ikki yo‘nalishni; umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) jarayonini tarkiban birlash-tiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) jarayonida organ-lar, sistemalar va funksiyalarni umumiy rivojlantirish asosida sport ixtisosligiga mavjud shart-sharoitlarni yaratadi, kengaytiradi, shuningdek, uning turli xilharakat, ko‘nikma va malakalarining munosabatlarini boyitadi.

Maxsus tayyorgarlik esa, muayyan sport turi uchun – xos bo‘lgan sifat va qobiliyatlarni rivojlantirishni taominlaydi, shuningdek, unga xos texnik va taktik bilim va malakalar bilan qurollantiradi.

Umumiy tayyorgarlikniham, maxsus tayyorgarlikniham, mashg‘ulot jarayonidan olib tashlab yoki birini ikkinchisi bilan almashtirib bo‘lmaydi. Chunki umumiy va maxsus tayyor-garlikning orasida o‘zaro uzviy bog‘liqlik mavjud. Ularning o‘rtasidan chegara o‘tkazish mumkin emas. Ayrim mutaxassislar shunga tayanib, sport trenirovkasining bu ji’atlarini ajrat-maslikni taklif qiladilar. Bizning fikrimizcha esa umumiy va maxsus tayyorgarlik o‘zining xususiy funksiyalari, vosita-lari, usullari va shuningdek, mashg‘ulot jarayonlari bilan birmuncha farq qiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport ixtisosining mu’im omilidir, umumiy jismoniy tayyorgarlik esa sportchi rivoj-lanishining u yoki bu tomonlari orasidagi turli xil aloqalar orqali ixtisoslashish jarayoniga bilvosita taosir qiluvchi omildir.

Sportchining umumiy tayyorgarligi ixtisosligi xususiyat-lariniham aks ettirishi lozim. Chunki, alo’ida jismoniy mashqlar davomida ijobiy va shuningdek, salbiy taosirlar uchrab, umumiy tayyorgarlikhar xil sport turlarida bir xil bo‘lishini cheklab turadi.

Ko‘rganimizdek, umumiy tayyorgarlikhar xil sport turlarida turlicha bo‘ladi, ammo uni maxsus tayyorgarlik bilan aralashtirib bo‘lmaydi.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik sport trenirovkasidahar doim, ko‘p yillar davomida amalga oshiriladigan uzluksiz jarayon: qator mualliflar sportchining ma’orati ortib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ullarining soni va unga ajratiladigan vaqtni kamaytirish kerak deb ishontirishga urinadilar. UJTninghajmi unga ajratiladigan vaqtni kamaytirishhisobiga emas, balki maxsus jismoniy tayyorgarlik ustida ko‘proq ishlashhisobiga qisqartilishi kerak. Mashg‘ulot turkumlarida UJT va MJTning o‘zaro munosabatiga kelsak, u quyidagicha ifodalanadi: tayyorgarlik davrining I bosqichida ayniqsa poydevor mezotsiklida UJT ustunlik qiladi, keyin-chalik asta-sekin u kamaytiriladi, tayyorgarlikning II bosqi-chida va musobaqalashish davrida MJT ortadi, bu davrda UJT aktiv dam olish shaklida markaziy o‘rin egallaydi.

Trenirovka jarayonining uzluksizligi quyidagi asosiy momentlar bilan xarakterlanadi:

1) Tanlangan sport turi bo‘yicha mashg‘ulot jarayoni takomillashtirishni mo’iyatini saqlaganicha bir va qator yillar davomida o‘tkaziladi;

2) navbatdagihar bir mashq oldingi o‘tgan mashqning iziga (soyasiga) joylashtirilib, musta’kamlanadi va chuqurlashti-riladi.

3) mashg‘ulotlar orasidagi dam olish intervali tiklanish va ish qobiliyatining o‘sishi umumiy tendensiyaga to‘g‘ri kela-digan darajada bo‘lishi kerak.

Birinchi qoidaning mu’imligihech qanday shub’a qoldir-maydi.

Ikkinchi va uchinchi masalalar baxslihisoblanadi. Navbatdagi mashg‘ulotning oldingi mashg‘ulot iziga joylash-tirish samarasi to‘g‘risida gap borganda, «iz» maonosida organizmda sodir bo‘ladigan ijobiy o‘zgarish (fiziologik, bioximik, morfologik chiziq)lar tushuniladi, ular ish qobili-yatining o‘sishi, sifatlarning, bilim va malakalarning yaxshilanishida ifodalanadi.

Haftada o‘tkaziladigan barcha mashg‘ulotlarning (Haftalik soni 15-18 taga yetadi) organizmga taosiri bir xil bo‘lmaydi. Bir xil yuklamalar to‘liq tiklanishdan keyin boshqalari o‘ta tiklanish yoki tiklanmaslik davrida beriladi. bu narsagahar xil funksional sistemalar va organlar turli vaqtdan keyin – geteroxronik tiklanganligi uchun erishiladi. Masalan, yurak qon tomir tizimlari – YuQCh – qon bosimi, yurak qisqa-rishining mexanik kuchi, nafas olish tizimlarining funk-siyasi nisbatan tez tiklanadi, biroq qonhosil qilish, chiqa-rish tizimlarining tiklanishi uchun uzoqroq vaqt talab qilinadi. Shuning uchun tiklanish vositalari qanchalik to‘g‘ri tan-lansa, mashg‘ulot yuklamasi shunchalik muvaffaqiyatli bo‘ladi.

Dam olish uchun passiv dam olish emas, balki tiklanish-ning barcha shakl va vositalari mashg‘ulot jarayonidahar 30-40 minut ishdan keyin, shuningdek, mashg‘ulotlar o‘rtasidaham (cho‘zish, bo‘shatish mashqlari, autogen chiqish, tashqi balandharorat sharoitida autogen mashq qilish-gipotermik pauzalar vahokazo) shuningdek, to‘q tutuvchi taom (shokolad, suzma, sharbatlar, olmalar, ko‘k choy, morfonchilar uchun piyovalar vahokazo)lar beriladi. Biroq, mashg‘ulotninghar xil davr va bosqichlaridaholatlarini davom etish turlicha, chunki ayrim bosqichlarda ishhajmini, boshqalarida esa shiddatini oshirish zarurliginihisobga olganholda belgilanadi.

Yuklama va dam olishning navbatlashuvini ko‘rib chiqib biz mavxum yuklama to‘g‘risida fikr yuritdik. Biroq, amaliy mashg‘ulotda yuklamahajmi, shiddati to‘xtovsiz-navbatlashadi, shuning uchun navbatlashuvining real tizimi turli-tuman bo‘lishi mumkin. Masalan, agar butun A yuklama qo‘llanilsa, albatta, shu yuklamadan keyin to‘liq tiklanishni kutish zarur emas, balki boshqa allaqachon tiklangan B yuklamani berish mumkin va shu bilan bir vaqtda A yuklama uchun aktiv dam olish nuqta yuzaga keladi.

Xulosa: Mashg‘ulot yuklamasini asta-sekin maksimal darajaga oshirish. Sport mashg‘uloti jarayonida yuqori natijaga erishish uchun, yuklamani dinamikasi (‘ajmi va shiddati bo‘yicha) maksimumgacha oshirish zarur. «Maksimal yuklama» tushuncha-sini ko‘plar organizm funksional inkoniyatining ni’oyasida turgan «o‘ta

og‘ir yuklama» bilan chalkashtiradilar. Maksimal yuklama organizmga maksimal talab qo‘yadi va funksiyalar faoliyatining ortishiga yordamlashadi.

Yuklamaning asta-sekin va maksimal oshirilishi bir-biriga zidham bo‘lishi mumkin. Yuklamani maksimal oshirish-dan oldin organizmni asta-sekin bunday yuklamaga ko‘niktirish lozim. Organizmni ko‘niktirish uchun esa, mashg‘ulotninghar bir bosqichida mashq qilishning-maksimal samarasiga erishish kerak, faqat shundagina moslashuv mexanizmlari egiluvchan vaharakatchan bo‘ladi.

Mashg‘ulot yuklamasini oshirish davomida «sport turi-ning mo’iyatiga qarab uninghajm va shiddati o‘zgaradi. Yuklamahajmi qanchalik katta bo‘lsa, shunchalik izchil o‘zgar-tirishlar kiritilishi lozim.

Chidamlilikni talab qiluvchi sport turlarida yuklama asta-sekin oshib borsa, tezkor kuch talab qiluvchi turlarda (o‘ta stressli yuklamalar bundan mustasno) to‘lqinsimon harakat xarakterlidir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. N.A.Tastanov “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2015.
2. N.A.Tastanov “Kurash turlari turlari nazariyasi va uslubiyati” Darslik. T. 2017.
3. Sh.S.Tursunov– “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
4. Sh.S.Tursunov – “Yunon-rim kurashi bo‘yicha mashg‘ulot asoslari” O‘quv qo‘llanma. T., 2018.
5. D.Yu.Tashnazarov - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 1-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.
6. D.Yu.Tashnazarov. - Sport pedagogik maxoratini oshirish (yunon-rim kurashi bo‘yicha 2-jild). O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2019.

SPORT TURLARIGA XOS MASHG‘ULOTLARDA INNOVATSION METODLARNI MAXSUS MASHQLARGA INTEGRATSIYALASH YO‘LLARI

Ermatov Sherzod Saidovich - SamDU “Jismoniy tarbiya va sport” kaferdasi dotsenti p.f.b.f.d.(PhD)
sherzodermatov83@gmail.com

Annotatsiya Ushbu maqola sportchilarning texnik-taktik, maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalalariga bag‘ishlangan bo‘lib, unda

sportchilar murakkab texnik- taktik harakatlarini shakllantirishning o‘ziga xos tomonlari ochib berilgan. Hozirda sportni takomillashtirish bosqichida sportchilarni tayyorlash, pedagogik va tibbiy-biologik nazorat tizimlarida tayyorlash uslublari masalalari atroflicha o‘rganildi.

Kalit so‘zlar: ta’lim tizimi, sport, mashg‘ulot, klaster yondashuvi, ta’lim tendensiyalari, paradigma.

Dolzarbligi: Sport turlari bo‘yicha ko‘p yillik mashg‘ulotlarning dastlabki bosqichi muammolari yetarlicha o‘rganilmagan. Sport mashg‘ulotlarining eng dolzarb muammosi sportchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida maxsus jismoniy tayyorgarligidir. Sportchilarni uzoq muddatli mashg‘ulotlarning boshlang‘ich bosqichida tayyorlash masalasi hozirgacha yetarlicha o‘rganilmagan, shuning uchun biz uchun bu muammo eng dolzarb hisoblanadi.

Aksariyat mutaxassislarning fikricha, boshlang‘ich sport ixtisosligi bosqichida o‘qitishning oqilona usuli ko‘p jihatdan sportdagi keyingi muvaffaqiyatlarni belgilaydi[2,4]. Mashg‘ulot yuklamalari ta’sirida sportchilarni sezgi va noananaviy mashqlar yordamida ish qobilyatlarini rivojlanmaganligi sportchilarni muvaffaqiyatlarini saqlab qolish imkoniyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi bilan sportchilarni texnik harakatlarga o‘rgatishda noananaviy dasturlardan foydalanish dolzarb mavzulardan bo‘lib qolmoqda. Sport va jismoniy tarbiya sohasida fan, ta’lim va amaliyotning integratsiyalashuvi ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, ular o‘rtasidagi aloqalarning o‘sishini oldindan aytish qiyin. Bir holatda integratsiya fan va sport amaliyoti o‘rtasidagi bog‘liqlikni mustahkamlashga olib keladi, boshqa holatda – fan ta’lim bilan, uchinchidan – ta’lim amaliyot bilan. Integral jarayonlarning kengayishi va chuqurlashishi sport ilmiy tadqiqotlari natijalarining sport amaliyotining nazariy asoslariga o‘tishini ta’minlaydi. Ta’lim, jismoniy tarbiya va sportning hozirgi rivojlanish darajasi o‘quvchilar faoliyatini boshqarishning yangi usullarini doimiy izlash va ularni ilmiy asoslab borishni taqozo etmoqda. Fan va amaliyotning integratsiyalashuvi ta’lim amaliyotini hamda malakali sportchilarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish zarurati tug‘ilmoqda[3].

Tadqiqot maqsadi: Innovatsion metodlarni maxsus mashqlar vositasi sifatida foydalanish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Maqsaddan kelib chiqib, quyidagi **vazifalar** belgilandi:

1. Tanlangan mavzu bo‘yicha maxsus nazariy materialni o‘rganish va tahlil qilish;

2. Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;

3. Yosh sportchilarning o‘quv va tarbiyaviy jarayonlarida qo‘llash samaradorligini asoslash;

4. Amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. O‘rganilayotgan mavzu bo‘yicha adabiyot manbalarini tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, suhbat, pedagogik tajriba, matematik va statistik tadqiqot usullari. Tadqiqot natijalari va muqokamasi. Sport turlariga xos maxsus mashqlar jismoniy rivojlanish vositasi bo‘lib, bu orqali inson hayotiy fazilatlarni rivojlantiradi va salomatligini mustahkamlaydi.

Adabiyot ma’lumotlarida keltirilgan ta’rifga ko‘ra, (inglizcha klaster - to‘plash) - ma’lum xususiyatlarga ega bo‘lgan mustaqil birlik sifatida qaralishi mumkin bo‘lgan bir nechta bir hil elementlarning birlashmasi. Klasterni sanoat va sheriklik bilan birlashtirilgan turli darajadagi institutlar integratsiyasi modeli, qadriyatlarni o‘zlashtirgan sog‘lom barkamol shaxsni shakllantirishga qaratilgan ko‘p bosqichli va ko‘p komponentli tizim sifatida aniqlash mumkin. sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya va sport faoliyati, o‘zini o‘zi belgilashga qodir va jismoniy tarbiya va sport sohasiga kasbiy yo’naltirilgan. Klaster tizimi ishtirokchilari o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarning asosiy yo‘nalishlariga:

- axborot va tajriba almashish;
- jismoniy tarbiya, sport va t’lim xizmatlarini amalga oshirish, soha uchun malakali sportchilar va ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorlashda o‘zaro manfaatli hamkorlikni tashkil etish;
- o‘quv, sport va ilmiy tadbirlarni birgalikda o‘tkazish;
- hududiy miqyosda innovatsion tajriba maydonlari va loyihalarini amalga oshirishda birgalikda ishtirok etish;
- faoliyat sohalarining maqsad va vazifalarini amalga oshirish uchun moddiy-texnika bazasidan birgalikda foydalanish.

Umumiy maqsadlar bilan birlashtirilgan sport va ta’lim muassasalarining birgalikdagi faoliyati amaliyoti ta’lim, fan va jismoniy tarbiya va sport faoliyati sohasidagi o‘zgaruvchan paradigmalarga moslashishni ko‘rsatadi. Ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun quyidagi standart testlardan foydalanilgan:

1. Baland turnikda tortilish.
2. Turgan holda uzunlikka sakrash.
3. Moksimon yugurish 3 x 10 m.
4. 800 m yugurish.

O‘tkazilgan tadqiqotlarda yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqligini tasdiqladi.

Shunday qilib baland turnikda tortilish testi bo‘yicha.

1-bosqichda u 7,35 edi;

2-bosqichda - 8,65;

3-bosqichda - 12.30; o‘sish 4,95 marta.

Tik turgan holda uzunlikka sakrashda ijobiy o‘sish dinamikasi.

1-bosqichda u 1,62 edi;

2-bosqichda - 1,65;

3-bosqichda - 1,72 sm; o‘sish 10 sm.

Moksimon yugurish 3 x 10 m, natijalar ham ijobiydir.

1-bosqichda o‘rtacha natijalar 7,42 soniyani tashkil etdi;

2 bosqichda - 7,18 soniya;

3-bosqichda - 7,10 soniya. o‘sish - 0,32 soniya.

800 metrga yugurish natijalari ham yaxshilandi.

1-bosqichda o‘rtacha natija 3 minut. 30 soniya;

2-bosqichda - 3 min. 10 soniya;

3-bosqichda - 3,08; o‘sish 22 soniya.

Jismoniy tayyorgarlikning hamma ko‘rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog‘liq. Mashg‘ulot jarayonida biron-bir jismoniy tayyorgarlik turlariga yetarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to‘sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida ko‘rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarini optimal nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o‘lcham hisoblanmaydi, balki sportchilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg‘ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi qolatiga bog‘liq holda o‘zgarib turadi. Asoslangan xar bir ilmiy ish zamirida albatda amaliy tajriba yotadi desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Bu ilmiy – amaliy ko‘rsatmalardan sport mashg‘ulotlari jarayonini rejalashtirish va boshqarishda foydalanish sportda yuqori natijalarga erishishda katta samara beradi. Sport soxasidagi adabiyotlar o‘z ichiga juda ko‘p nazariy va amaliy o‘rgatish uslublarini oladi, bu shu soxada qilingan ishlarning ko‘pligini bildiradi. Adabiyot mabalarini tahlil qilganimizda ham, shuncha ko‘p ilmiy uslubiy zamin bo‘lishiga qaramasdan, hozirga qadar mashg‘ulotni yangi boshlagan sportchilar uchun klaster metodidan foydalanish orqali jismoniy yuklamalarning hajmi va shiddati nisbatlari darajasi yetarlicha o‘rganilmagan. Mashg‘ulot jarayonini haqiqatdan jadallashtirishda mashg‘ulotlarning turli bosqichlarda jismoniy yuklamalar hajmi va shiddat darajalarini bilish bilan chegaralanmasdan, sportchi harakatini turli nisbatlarini inobatga olgan xolda asosiy mashg‘ulot o‘lchovlarini qo‘llashning usuli va san’atini bilish juda xam muximdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Гончарова О.В. ―Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш‖. Ўқув қўлланма. Т.,-2005 й. 176 б.
2. Абдуллаев А., Ханкелдиев Ш., Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. - Т.: ЎзДЖТИ. 2005-232 с.

3. F.A.Kerimov – ―Sportda ilmiy tadqiqotlar‖ Darslik. T., 2018 yil.
4. Bobomurodov A.E. Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati (Jismoniy sifatlarning umumiy tavsifi).O‘quv qo‘llanma.T.,-2020 yil.
5. Abdullayev A., Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati / Darslik. –: 2018, Ilmiy texnika axboroti-Press nashriyoti‖;
6. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova O.V. Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash. Toshkent, 2009.
7. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent. O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti 2005 yil.

UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARIDA TABAQALI YONDASHGAN HOLDA JISMONIY TARBIYA FANINI O‘QITISHDA UZVIYLIKNI TA’MINLASH MUAMMOLARI

Aripov Yu.Yu. O‘zDJTSU Menejment va sport tadbirlarini tashkil etish kaferdrasi professori

Har bir jamiyatning kelajagi uning ajralmas qismi bo‘lgan ta’lim tizimining qay darajada rivojlanganligi bilan belgilanadi. Bugungi kunda taraqqiyot yo‘lidan borayotgan mamlakatimizning uzluksiz ta’lim tizimini isloh qilish va takomillashtirish, unga ilg‘or pedagogik texnologiyalarni joriy etish va ta’lim samaradorligini oshirish davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi. «Ta’lim to‘g‘risidagi»gi Qonunida qabul qilinishi bilan uzluksiz ta’lim tizimining asosi yaratildi.

Uzluksiz ta’lim-chuqur, har taraflama asosli ta’lim-tarbiya berish, mutaxassis kadrlar tayyorlashning turli-tuman shakl, usul, vosita, uslub va yo‘nalishlarining mukammal uyg‘unligidan iboratdir. Uning turli komponentlarining o‘rtasidagi o‘zaro aloqadorlik, muayyan usul va uslublarning ta’lim sharoitiga oqilona sharoitiga tatbiq etilishi uzluksiz ta’lim sifatini ta’minlaydi.

Shuningdek, uzluksiz ta’lim tizimi uzviylik va uzluksizlik tamoyiliga asoslangan bo‘lib, ta’lim turlari, bosqichlari o‘rtasidagi aloqadorlikni ta’minlashni nazarda tutadi.

Shunday ekan, ta’limda uzviylikni ta’minlash muammosi hech qachon o‘z dolzarbligini yo‘qotmaydi. Ayinqsa, bu muammoning yechimi umumiy o‘rta ta’lim va o‘rta maxsus, kasb-hunar ta’limlari bosqichlarida muhim ahamiyat kasb etadi.

Uzluksiz ta’lim tizimida barcha fanlar qatori jismoniy tarbiyadan bilim, ko‘nikma va malakalarning uzluksiz va uzviylik asosida o‘qitilishi katta ta’lim va tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Ta’lim tizimida jismoniy tarbiya fanining mazmunini qayta tahlildan o‘tkazish, ta’lim bosqichlarini tubdan isloh qilish va hayot bilan bog‘lash bugungi kuning dolzarb muammolaridani hisoblanadi.

Shu maqsadda, mazkur maqolada bizlar quyidagi ana shu muammo yechimini jismoniy tarbiya fanini o‘qitishdagi uzviylik muammosini qisman bo‘lsada hal etish maqsadida, umumiy o‘rta maktablarida o‘qitiladigan jismoniy tarbiya fanining barcha bo‘limlarida sport turlariaro, nazariya va amaliyot uzviyligini ta’minlash modelini, uslubiyotini ishlab chiqish hamda ularni pedagogik asoslash zarur deb bilamiz hamda mazkur muammoga alohida e’tibor qaratdik.

Buning asosiy sabablaridan biri shuki, umumiy o‘rta maktablarida jismoniy tarbiyani o‘qitishdagi uzviylik borasida chuqur muammolar borligini bevosita tasdiqlaydi. Ulardan biri davlat ta’lim standartlari va namunaviy o‘quv dasturlaridagi uzviylikni bevosita amaliyotga, ya’ni o‘quv jarayoniga tatbiq etish muammosidir. Uni hal etish uchun o‘qitishning metodik tizimini takomillashtirish, xususan yangi shakl, usul va vositalarni yaratish va ulardan foydalanish lozim.

O‘quvchilarning jismoniy tarbiya darslari jarayonidagi jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasi o‘ziga xos bo‘lib, farqli ravishda individual o‘zgarishlarga ega.

Bir xil yoshdagi va bir xil jismoniy rivojlanishga ega bo‘lgan o‘quvchi-yoshlarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi har xil ekanligi ta’kidlangan. Shu sababli, jismoniy rivojlanishi har xil bo‘lgan o‘g‘il va qizlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash, jismoniy rivojlanishini ta’minlash, jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun individual dasturlar tuzish, mashqlar majmuasini ishlab chiqish, dars jarayonida har bir gurux uchun tabaqali yondashgan holda o‘rgatishni tashkil qilish jismoniy tarbiya jarayonida dolzarb masalalardan biridir.

Bu masalani hal kilishning asosiy yo‘llaridan biri tabaqalashtirish asosida jismoniy tarbiya jarayonida sport turlarini o‘rgatishda uzviylikni ta’minlash ham izlanishlarning tashkil etilayotganligi alohida e’tiborga molikdir.

Ta’lim jarayonining har bir bosqichida o‘quvchilarning yosh xususiyatlarini e’tiborga olib olib, dastur doirasidagi uzviylikni ta’minlash uchun har bir bosqichda ayni bir mavzuni qanday qilib, qaysi talablar asosida o‘qitish lozimligini ta’lim standartlarida keltirilgan bilim, ko‘nikma va malakalarning minmal talablaridan kelib chiqqan holda belgilanishi lozim. Zururiyat tug‘ilgan taqdirda, DTSni amaliy tajribalardan kelib chiqqan holda takomillashtirish zarur.

Shuning uchun o‘rta maxsus, umumiy o‘rta ta’limi muassasalari o‘quvchi-yoshlariga jismoniy tarbiya darslarida tabaqali yondashish muammolarini ilmiy ishlab chikish, ularning jismoniy tayyorgarlik darajasini va jismoniy rivojlanishini yaxshilash bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

O‘qitishga bunday yondashuv umumiy o‘rta ta’limi muassasalari o‘quvchilarining bilimlardagi bo‘shliqlarini to‘ldirishga va amalda uzviylikni, ta’lim jarayoni markaziga o‘quvchi shaxsi qo‘yilgan tabaqalashtirilgan va tom ma’noda shaxsga yo‘naltirilgan ta’limni amalga oshirishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1.Kirimov F.A Kurash tushaman -T:, 1990

2.Nurshin J.M, Salomov R.S, Kirimov F.A. O‘zbekcha milliy kurash sport turi, T:, 1993

3.Kirimov F.A Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T:, 2001

4.Taymurodov A.R. O‘zbek milliy kurashi, T: 1990

5.Choriyev Z, Toshpulatov J, Pahlavon qizlar , T:, 2008

6.Toshpulatov J. O‘zbek kurashi Toshkent: 2000

7. Yusupov.K Kurash xalqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. T. G‘afur G‘ulom 2005.

Oliy ta’lim muassasalarida sport klublarini tashkil etis va uning faoliyatini samarali yo‘lga qo‘yish masalalari

Aripov Yu.Yu. O‘zDJTSU Menejment va sport tadbirlarini tashkil etish kaferdrasi professori,
Isoev A.A. O‘ZDJTSU Sport klubi mutaxassisi

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati miqyosida e’tibor qaratilishi, ayniqsa, O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentabrdagi «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi 394-sonli Qonuni (yangi tahrir), O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 19 iyuldagi voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-247-sonli, 2024 yil 23 sentabrdagi “Xokkey sport turini rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-334-sonli, 2024 yil 4 noyabrdagi “O‘q otish sport turlarini yanada rivojlantirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-381-sonli, 2024 yil 4 noyabrdagi “Suv sporti turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-382-sonli, 2024 yil 4 dekabrdagi “Jamoaviy sport turlarini rivojlantirish va i qtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-421-son qarorlari hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018-yil 16-iyuldagi “Davlat ta’lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 542-sonli

qarorlarining ijrosini ta’minlash xususan, jismoniy tarbiya va sport sohasida ya’niy, Oliy ta’lim muassasalarida amalga oshiriladigan ustuvor vazifalardan biri bo‘lib hisoblanadi.

Oliy ta’lim muassasasi Sport klubining asosiy maqsadi: universitet talabalari, professor-o‘qituvchilari, magistrantlari, ilmiy xodim-izlanuvchilari, ishchi-xizmatchilar va pedagog murabbiylarini ayniqsa yoshlarni sport bilan shug‘ullanishga jalb qilish, ular uchun zarur shart sharoitlar yaratish. universitet talabalari va o‘qituvchilari xamda ularning oila a’zolari uchun jismoniy tarbiya va sport sog‘lomlashtirish ishlarini tashkil etish, ommaviy jismoniy tarbiya va sport-sog‘lomlashtirish tadbirlariga jalb qilish orqali ularning salomatligini mustahkamlash, bo‘sh vaqtini mazmunli o‘tkazish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, talabalarni sport musobaqalarga keng jalb etish.

Oliy ta’lim muassasalari Sport klubi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining **2018-yil 16-iyuldagi “Davlat ta’lim muassasalari huzurida sport klublarini tashkil etish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 542-sonli qaroriga asosan,** O‘zbekiston talabalar sport assotsiatsiyasining Ijroiya qo‘mitasining qarori va Adliya boshqarmasi tomonidan ruyxatga olinnadi sung O‘zbekiston talabalar sport Assotsiatsiyasining Oliy ta’lim muassasasi Sport klubi tashkil etiladi.

Oliy ta’lim muassasasii Sport klubi O‘zbekiston talabalar sport Assotsiatsiyaning quyi bo‘limi xisoblanib, Assotsiatsiyaning Ustavi, Ijroiya qo‘mitasi tomonidan tasdiqlangan Nizomlar, yo‘riqnomalar va qarorlar asosida tartibga solib boriladi.

Oliy ta’lim muassasasi Sport klubi o‘z faoliyatini O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, “Nodavlat notijorat tashkilotlari to‘g‘risida”gi, “Jamoat birlashmalari to‘g‘risida”gi va “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunlar, shuningdek nodavlat notijorat tashkilotlari faoliyatlarini tartibga soluvchi boshqa normativ-huquqiy hujjatlar hamda mazkur Nizom asosida amalga oshiradi.

Oliy ta’lim muassasasi Sport klubi yuridik shaxs sifatida o‘z mulkiga, alohida balansiga, o‘z nomi aks etilgan muhr va shtamplarga hamda belgilangan tartibda davlat ro‘yxatidan o‘tgan bankda o‘z milliy va valyuta hisob raqamlariga hamda boshqa o‘z faoliyatiga zarur bo‘lgan rasmiy belgilari va rekvizitlarga ega bo‘lish huquqiga ega shuningdek, nodavlat, notijorat tashkilot bo‘lib, yuqori turuvchi organi O‘zbekiston talabalar sporti Assotsiyatsiyasi Ijroiya Qo‘mitasi hisoblanadi.

Oliy ta’lim muassasasi Sport klubi o‘z faoliyatini O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tasarrufidagi oliy ta’lim muassasida amalga oshiradi. Har oy Davlat soliq inspeksiyasi, har chorak Adliya boshqarmasiga va Ijroiya qo‘mitaga, 1 yilda bir marotaba universitet kengash yig‘ilishida amalga oshirilgan ishlar yuzasidan hisobot berib boradi.

Oliy ta’lim muassasasi sport inshootlari quvvatidan to‘liq va samarali foydalanishni yo‘lga qo‘yish, jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish, talabalarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishlari uchun sport inshootlari, sport zallarida talabalar bilan o‘tkaziladigan sport tadbirlari va musobaqalar ko‘lamini

kengaytirish qolaversa, ommaviy sportni umumxalq harakatiga aylantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri bo‘lib hisoblanadi.

Shu munosabat Oliy ta’lim muassasasi “Talaba” sog‘lomlashtirish sport klubi faoliyatini yo‘lga qo‘yish orqali uni amalga oshirish, sport inshootlari quvvatidan to‘liq va yanada samarali foydalanish, iqtidorli sportchilarni saralash va seleksiya ishlarini yaxshilash hamda moliyaviy mablag‘larni shakllantirish va sarflashning samarali shakli va tartibidan foydalanish, ularni amalda joriy etishni oshirish ayniqsa muhimdir.

Shu bilan birga Oliy ta’lim muassasasida jismoniy madaniyat va sport kafedralarining tanqdiy tahlili shuni ko‘rsatmoqdaki, jismoniy tarbiya fani bo‘yicha professor-o‘qituvchilar tomonidan o‘z oldiga qo‘yilgan keng ko‘lamli masalalarning to‘liq ijrosi ta’minlanmagan, ayniqsa sport inshootlari quvvatidan to‘liq samarali foydalanish, iqtidorli sportchilarni saralash va seleksiya ishlarini yaxshilash, hamda aholiga pulli xizmatlar ko‘rsatish ishlari yetarli darajada olib borilmayapti.

Natijada Oliy ta’lim muassasasi Sport majmualarida o‘quvchi-yoshlarni sog‘lomlashtirish va muntazam sport bilan shug‘ullanishlari uchun sport seksiyalarini tashkil etish, o‘quvchi-yoshlar va talabalarning bo‘sh vaqtlarini mazmunli o‘tkazishlari uchun sport majmualari, ta’lim muassasalari sport zallarida ular bilan o‘tkaziladigan sport tadbirlari va musobaqalar ko‘lami yetarli darajada o‘tkazilmay kelinmoqda.

Yuzaga kelayotgan salbiy holatlarni bartaraf etish uchun Oliy ta’lim muassasalari sport inshootlari quvvatidan to‘liq samarali foydalanish maqsadida, “Talaba” sog‘lomlashtirish sport klubi faoliyati to‘liqligicha yoki yaxshi yo‘lga qo‘yish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Bu o‘z navbatida, Oliy ta’lim muassasalarini sport majmualarining moddiy-texnik bazasini yaxshilash va mustahkamlashga, bevosita jismoniy tarbiya va sport rivojlantirishga, aholiga pullik jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish xizmatlari ko‘rsatishdan tushadigan mablag‘larini topishga hamda moliyalashtirish manbalarini izlab topishga olib keladi.

Yuqorida qayd etilgan yutuqlar bilan birga ayrim muammolarni bartaraf etish, Oliy ta’lim muassasasi Sport klubi faoliyatini samarali yo‘lga qo‘yish va boshqarish bilan bog‘liq quyidagilarni joriy etishni tavsiya etamiz:

Sport klubi darsdan tashqari sport to‘garaklari (seksiya) hamda quyidagi sport musobaqalarida talabalarni ommaviy ravishda ishtirokini ta’minlash uchun **sport klublarini moliyalashtirish tizimini joriy etish: 18 ta** sport turi bo‘yicha *(futbol, voleybol, basketbol, gandbol, tennis, stol tennisi, suzish, boks, taekvondo, qilichbozlik, og‘ir atletika, yengil atletika, kurash, sambo, dzyudo, belbog‘li kurash, gimnastika, badiiy gimnastika)* **“Universitet rektor kubogi”** musobaqalari; Oliy ta’lim muassasalari talabalari o‘rtasida **“Universiada”, “Talaba ligasi”, “Besh tashabbus olimpiadasi”, Talaba — yugur”** sport musobaqalarini 3-bosqichda o‘tkazishda (1-bosqich — ta’lim muassasasi miqyosida; 2-bosqich — hududlar miqyosida; 3-bosqich — respublika miqyosida

(final) sport musobaqalarini samarali va uni tizimli ravishda o‘tkazishni yo‘lga qo‘yish;

-talabalarni darsdan keyin bo‘sh vaqtlarini samarali tashkil etish bo‘yicha sport seksiya va to‘garaklarini samarali ishlashi uchun trenerlarni mehnatiga haq to‘llash;

-talabalar orasida yosh iqtidorli sportchilarni saralab olish seleksiya) ishlarini tizimli yo‘lga qo‘yish;

-sport turlari bo‘yicha terma jamoalar va zahira jamoalarni shakllantirish.

- sport klub faoliyatini samarali yuritish, talabalarni sport to‘garaklari va seksilariga ko‘proq jalb etish, ularni sport musobaqalaridagi ishtirokini munosib rag‘batlantirish,

- sport klublarning moliyaviy manbasi sifatida har yili talabalar to‘lov kontrakt pullaridan tushadigan mablag‘larning **10 foizini** yo‘naltirish;

-sport va ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari taqvim rejasiga muvofiq, har bir sport turlari bo‘yicha universitet, respublika va xalqaro turnirlarga qatnashish uchun sport musobaqalari, o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlarini doimiy o‘tkazib borish va moliyalashtirish.

- universitet terma jamoa sportchilarini sport turlari bo‘yicha musobaqalarda ishtirok etishlari sport kiyimi (ekipirovka) bilan ta’minlashni moliyalashtirish.

Oliy ta’lim muassasasi sport inshootini mavjud sport zallari, sport maydonlari va suv havzasida pullik sport-sog‘lomlashtirish xizmatlarini yo‘lga qo‘yish orqali “Talaba” sog‘lomlashtirish sport klubini tashkil etish asosida budjetdan tashqari mablag‘laridan foydalanish samaradorligini oshirish, moddiy-texnik bazani kengaytirish hamda moliyaviy ta’minotni mustahkamlash imkonini beradi.

O‘zbekiston Respublikasi prezidentining 2024 yil 4 dekabrdagi “J**amoaviy sport turlarini rivojlantirish va iqtidorli yoshlarni saralab olish tizimini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-421-sonli qarorining 5 bandida belgilangan vazifalarni ijrosini ta’minlash maqsadida,** 2025/2026 o‘quv yilidan boshlab, universitetida voleybol, basketbol, gandbol, regbi, chim ustida xokkey, suv polosi jamoaviy sport turlari bo‘yicha kamida uchta jamoaviy sport turlari bo‘yicha sport klublari faoliyatini yo‘lga qo‘yish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sherali Xoshimovich G‘ofurov, Bahodir Xoshimovich G‘ofurov o‘zbekistonda 5x5 futbol sport turini ommalashtirish orqali ko‘rish qobiliyatida nuqsoni bor shaxslar harakat faolligini rivojlantirish // Scientific progress. 2022. №6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zbekistonda-5x5-futbol-sport-turini-ommalashtirish-or-ali-k-rish-obiliyatida-nu-soni-bor-shahslar-arakat-faolligini-rivozhlantirish (дата обращения: 15.11.2022)

6. Sherali Hoshimovich G‘Ofurov malakali sprinterchilarning sport mashg‘ulotlarini rivojlantirishning usullari // Academic research in educational

sciences. 2021. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/malakali-sprinterchilarning-sport-mashg-

7. Л. Б. Собирова Эффективност исползования спечиалных упражнений в профилактике нарушений роста у младших школников Academic research in educationalsciences.2021.№5

8. Sherali Hoshimovich g‘ofurov, dilshod baxtiyor o‘g‘li baxtiyorov, umid abdugaforovich saidov maktabgacha yoshdagi bolalarni yengil atletika mashqlari orqali mashg‘ulotlarini tashkil etish // Scientific progress. 2022. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/maktabgacha-yoshdagi-bolalarni-yengil-atletika-mashqlari-orqali-mashg-ulotlarini-tashkil-etish (дата обращения: 13.12.2022).

5. Sherali Hoshimovich G. Ofurov Qisqa masofaga yuguruvchi sportchilarni mashg‘ulotlarini rivojlantirishning usullari //Scientific progress. – 2021. – №. 8.

6. Sherali Hoshimovich G. O. MALAKALI SPRINTERCHILARNING SPORT MASHG‘ULOTLARINI RIVOJLANTIRISHNING USULLARI //Academic research in educational sciences. – 2021. – №. 4.

9. G‘OFUROV Sh. X. bolalar va o‘smirlar sport maktablarida boshlang‘ich tayyorlov guruhida shug‘ullanuvchi yengil atletikachilar mashg‘ulotlarini takomillashtirish //Fan-Sportga. – 2020. – №. 5. – С. 38-40.

10. M. X.Mirjamolov, R. F.Odilov, N. Y.Valiyeva, D. B.Baxtiyorov Ko‘rish qobilyatida nuqsoni bo‘lgan talabalarda harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uslubiyati // Academic research in educational sciences. 2021. №12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ko-rish-qobilyatida-nuqsoni-bo-lgan-talabalarda-harakat-koordinatsiyasini-rivojlantirish-uslubiyati (дата обращения: 22.01.2022).

YOSH DZYUDOCHILARNI EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANISH DARAJASINI BELGILOVCHI OMILLAR

Toshmurodov Otabek Erkinovich
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti dotsenti
Erkinov Tehron Otabek o‘g‘li
O‘zbekiston - Finlandiya pedagogika instituti magistranti
Email: otoshmurodov74@mail.ru

Davlatimiz siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida Olimpiya, paralimpiya va milliy sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish masalalari bo‘yicha chora – tadbirlar olib borilmoqda. Xususan, dzyudo sport turi

bo‘yicha keng qamrovli, ilmiy-uslubiy ishlar olib borilmoada. Shunday bo‘bsada yosh dzyudochilarni egiluvchanligining rivojlanishi holatini baholovchi mexanizmlarning yo‘qligi, ushbu yo‘nalishda majmuali va kompleks testlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy qilish talabini qo‘ymoqda.

Egiluvchanligining xususiyati inson tanasining alohida bo‘g‘imlarining bir-biriga nisbatan harakatchanligi bilan belgilanadi. “Egiluvchanlik” atamasini butun bo‘g‘imlar zanjirining yoki butun tananing umumiy harakatchanligini ishlash mexanizmi tushuniladi. Jumladan, inson bo‘g‘imlarining harakatlarini katta amplitudada ish faoliyatini bajarish tushuniladi. Alohida bo‘g‘imlar haqida gap ketganda, ulardagi harakatchanlik haqida gapirish to‘g‘riroq. Oyoq, bilak, bel, yelka bo‘g‘imlardagi harakatchanlik shular jumlasidandir. Egiluvchanligini rivojlanish ko‘rsatkichi harakatning maksimal amplitudasi ko‘lami bilan baholanadi. U goniometrlar yordamida burchak darajalarida yoki santimetr o‘lchagich yordamida chiziqli o‘lchovlarda o‘lchanadi. Turli xil harakatlarning amplitudasi to‘g‘risida aniq ma’lumotlarni olish uchun harakatlarni suratga olish, video yozib olish, steriotsiklografiya, rentgen-televizion suratga olish va ultratovush joylashuvi kabi harakatlarni qayd etishning optik usullari qo‘llaniladi.

Soha mutahasislarining fikriga ko‘ra jismoniy tarbiya va sport amaliyotida egiluvchanlikni rivojlantirishni nazorat qilish uchun turli xil testlar qo‘llaniladi. Egiluvchanlik faol va sust egiluvchanlikka ajratiladi. Faol egiluvchanlik bu ma’lum bir bo‘g‘im orqali o‘tadigan mushak guruhlarining qisqarishi tufayli odamning katta harakat amplitudalariga erishish qobiliyati tushuniladi. Masalan, “Qaldirg‘och” muvozanatida oyoqni ko‘tarish harakati misol bo‘la oladi. Sust egiluvchanlik tananing harakatlanuvchi qismiga tashqi kuchlarni qo‘llash orqali erishish mumkin bo‘lgan harakatlarning eng katta amplitudasi bilan belgilanadi, har qanday og‘irlik, sherikning harakatlari va boshqa harakatlar kiradi. Sust egiluvchanlik birinchi navbatda, qo‘llaniladigan kuch miqdori (ya’ni, ma’lum mushaklarning tashqi ta’sirlar bilan cho‘zish darajasiga) ko‘rsatkichlariga, og‘riq chegarasiga bog‘liq. Ushbu omillarning katta o‘zgaruvchanligi tufayli har bir odamda sust egiluvchanlik ko‘rsatkichlari yetarlicha keng diapazonlarda o‘zgarishi mumkin. Shuning uchun uni o‘lchashda sinovdan o‘tgan mashqlar majmuasidan qat’iy standartlashtirishga intilish kerak.

Sust egiluvchanlikning kattaligi faol egiluvchanlikni rivojlanish darajasi bilan bevosita bog‘liq bo’ladi. Bu farq qanchalik katta bo‘lsa, cho‘zilish zaxirasi va faol harakatlarning amplitudasini oshirish imkoniyati shunchalik katta bo‘ladi. Faol egiluvchanlikni yaxshilash uchun zarur bo‘lgan hollarda sust harakatlarning amplitudasini oshirishga erishish kerak. Olimlarning tadqiqotlarida aniqlanishich

faol egiluvchanlik har xil jismoniy mashqlarni bajarishda namoyon bo‘ladi, shuning uchun uning ahamiyati amalda sustdan yuqori hisoblanadi. Shuni yodda tutish kerakki, faol va sust egiluvchanlik ko‘rsatkichlari o‘rtasida juda zaif bog‘liqlik mavjud bo‘ladi. Ko‘pincha yuqori darajadagi rivojlangan faol egiluvchanlikka ega insonlar ham mavjud, aksincha sust egiluvchanlik yetarli bo‘lmagan odamlar ham uchrab turadi. Faol egiluvchanlik sustga qaraganda 1,5-2 baravar sekinroq rivojlanadi. Bunda anatomik harakatchanlik ham alohida ajralib turadi.

Oddiy harakatlarni bajarishda odam bajarishi mumkin bo‘lgan maksimal harakatchanlikni ozgina qismini ishlatishi aniqlangan, ammo ayrim sport harakatlarining bajarilishida bo‘g‘imlardagi harakatchanlik anatomik harakatlarning 95% dan ortig‘iga yetishi mumkin. Egiluvchanlik umumiy yoki maxsus bo‘lishi aniqlangan. Umumiy egiluvchanlik bu inson tanasining hamma bo‘g‘imlarida harakatchanlik bo‘lib, maksimal amplituda turli xil harakatlarni bajarishga imkon beradi. Maxsus egiluvchanlik bu ma’lum bir faoliyat turi talablariga javob beradigan faqat individual bo‘g‘imlarda sezilarli yoki hatto cheklangan harakatchanlik tushuniladi. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi bo‘g‘imlarning shakliga, qalinligiga bog‘liq. Mushaklar, qanchalik elastik va egiluvchan bo‘lsa, egiluvchanlik shunchalik yaxshi bo‘ladi.

Adabiyotlar tahliliga ko‘ra insonning harakat hosil qiluvchi mushaklarining qisqarishini cho‘zilgan mushaklarning zaiflashishi bilan birlashtirish qobiliyati sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘pincha, yomon egiluvchanlik ish paytida antagonist mushaklarni bo‘shashtira olmaslik bilan bog‘liq bo‘ladi. Cho‘zilgan mushaklarning zaiflashishi tufayli siz harakatchanlikni 12-14% gacha oshirishingiz mumkin. Mushaklar kuchining o‘sishi bo‘g‘imlarda harakatchanlikning yomonlashishiga olib keladi degan fikr mavjud. Biroq, ikki turdagi egiluvchanlikning kuch xususiyatlari bilan o‘zaro bog‘liqligi juda noaniq rivojlanadi.

Kuzatishlarimizda aniqlanishicha kuch sifatlari va faol egiluvchanlik o‘rtasidagi munosabatlarda to‘g‘ridan-to‘g‘ri va teskari aloqa kuzatiladi, dinamik kuch qanchalik katta bo‘lsa, bo‘g‘imdagi mos keladigan harakat shunchalik uzoq davom etishi mumkin va faol egiluvchanlik qanchalik katta bo‘lsa, odam shunchalik ko‘p kuch ko‘rsatishi mumkin. Shu bilan birga, kuchning o‘ziga xos xususiyatlari sust egiluvchanlikni oshirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatmaydi. Bundan tashqari, ba’zi mualliflar kuchning oshishi bo‘g‘imlarda harakatchanlikning yomonlashishiga olib keladi ayniqsa mushaklarning gipertrofiyasi bilan bog‘liq bo‘ladi. Boshqa tomondan, sust egiluvchanlik ko‘rsatkichlari qanchalik yuqori bo‘lsa, mushaklar shunchalik cho‘zilib ketadi, ya’ni ular boshqa barcha narsalar

teng bo‘lganda ko‘proq kuch ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun, jismoniy tarbiya nazariyasi va sport amaliyotida egiluvchanlik va kuchning yuqori darajasiga erishish uchun, balki ushbu qobiliyatlarning rivojlanishini bir-biriga mos kelishini ta’minlash ham o‘ta zarurdir. Buning uchun odatda mushaklarning kuch qobiliyatini bir vaqtning o‘zida (birgalikda) namoyon bo‘lishini va bo‘g‘imlarda harakatchanlikni oshirishni ta’minlaydigan mashqlar qo‘llaniladi. Muayyan darajada egiluvchanlikning rivojlanish darajasi odamning shu harakat turini qay darajada foydali amalga oshira olishiga bog‘liq. Turli bo‘g‘imlardagi harakatchanlikning yetarli emasligi tezlik, kuch va egiluvchanlik sifatlarini namoyon bo‘lish darajasini cheklaydi, bu esa ish samaradorligining pasayishiga, harakatlarning qattiqlashishiga va ko‘pincha mushaklarning shikastlanishiga olib keladi. Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog‘liq ekanligi aniqlangan.

Xulosa. Sust egiluvchanlikning eng ko‘p rivojlanishi 9-10 yoshda, jadal o‘sishi 10-14 yoshda ko‘rinadi. Qizlarda eng yuqori rivojlanish davri 14-15 va 16-17 yoshlar orasida, o‘g‘il bolalarda egiluvchanlikning rivojlanishi 9-10, 13-14 va 15-16 yoshlar o‘rtasida hamda 13-15 yoshlar oralig‘ida eng yuqori natijalarga erishiladi. Bu davrda, bo‘g‘imlar va mushaklar tizimi yetarlicha elastik bo‘lib, harakat amplitudasi va egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay sharoitlarga ega (O.V.Goncharova). Shuningdek, 12-20 yoshdan keyin, tananing fizik rivojlanishiga qarab harakat amplitudasi kamayadi va bu yosh oralig‘ida tayanch harakat apparatining harakatchanligini rivojlantirish qiyinlashadi.

Yuqoridagi fikrlardan dzyudochilarga egiluvchanlik qay darajada kerakligi va shu bilan birga u keng qamrovli xususiyatlarga ega ekanligini ko‘rishimiz mumkin. Ya’ni egiluvchanlik nafaqat jismoniy sifatlar (tezkorlik, kuch, kordinatsion qobiliyat) bilan bog‘liqligi isbotlandi, balki u muvozanat saqlash turg‘unligi va texnik-taktik harakatlar amplitudasini kattalashishga sababchi bo‘lishi hamda ularni ijro etish samaradorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бойко, В.Ф., Данко, Г.В. Физическая подготовка борцов /учебное пособие. В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - Киев, Олимпийская литература. - 2004. – 213 с

2. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish // O‘quv qo‘llanma. T.: O‘zDJTI. – 2005. – B. 149 – 157.

3. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. – Darslik. “O‘zDJTI”. – 2005. – 106 b.

YOSH DZYUDOCHILARNI HARAKAT KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHDA EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH

Toshmurodov Otabek Erkinovich
Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti dotsenti
Erkinov Tehron Otabek o‘g‘li
O‘zbekiston - Finlandiya pedagogika instituti magistranti
Email: otoshmurodov74@mail.ru

Jismoniy tarbiya va sport jarayonida egiluvchanlikni keragidan ortiq rivojlantirish bo‘g‘imlar, mushaklar va paylarning deformasiyasiga olib kelishi mumkin, bu esa tana tuzilishining buzilishiga va boshqa jismoniy sifatlarning rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, ortiqcha egiluvchanlik sportchining texnik va taktik harakatlarini bajarishida to‘siq yaratishi, mushaklar tizimiga zarar yetkazishi va sportchi faoliyatining samaradorligini pasaytirishi mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirishda, uning amplitudasini haddan tashqari oshirib yuborish o‘rinsiz bo‘ladi, chunki bu, bo‘g‘im va mushaklarning o‘zgaruvchan diapazonida noqulayliklarga, haddan tashqari cho‘zilishlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, egiluvchanlikni rivojlantirishda ehtiyotkorlik bilan yondashish zarur, chunki harakatlarning mos va tabiiy tarzda bajarilishi, ortiqcha zo‘riqishsiz amalga oshirilishi kerak.

Egiluvchanligini rivojlantirish jarayonida umurtqa pog‘onasi (birinchi navbatda uning oldingi qismi), tos-son, tizza, bo‘yin va yelka bo‘g‘imlarining elastikligini va harakat diapazonini kengaytirishga alohida e’tibor berilishi zarur. Bu bo‘g‘imlarning to‘g‘ri rivojlanishi, shuningdek, umumiy harakatchanlik va jismoniy faollik darajasining oshishiga olib keladi. Murabbiy, bu jarayonni samarali amalga oshirish uchun bir qator muhim vazifalarni hal qilishi kerak:

1. Egiluvchanlikning har tomonlama rivojlanishini ta’minlash. Bu uchun tayanch harakat apparatining barcha yo‘nalishlari bo‘yicha turli harakatlarni yetarli amplitudada bajarish zarur. Har bir bo‘g‘imning harakat diapazoni kengaytirilishi

lozim, bunda har bir bo‘g‘imni shaxsiy va umumiy harakatlar doirasida to‘liq ishlatish muhimdir.

2. Faoliyatga moslashgan rivojlanish. Egiluvchanligining rivojlanish darajasini oshirish uchun, murabbiy aniq sport turiga xos yoki kasbga oid harakatlar talablariga moslashgan treninglarni tashkil etishi kerak. Bu metodika, sportchining yoki shaxsning faoliyatiga xos bo‘lgan harakatlarni to‘g‘ri bajarish imkoniyatini yaratadi.

3. Yoshning barcha bosqichlarida harakatchanlikni saqlash. Murabbiy, yoshning turli bosqichlarida egiluvchanligini saqlashni ta’minlashi zarur. Bu, yosh sportchilarning rivojlanish davrida yoki kattalarda ham, jismoniy harakatlarni amalga oshirishda optimal moslashuvni saqlab qolish uchun kerak.

4. Jarohat va boshqa shikastlanishlar natijasida yo‘qotilgan harakatchanlikni tiklash. Agar sportchi jarohat olib, egiluvchanligini yo‘qotsa, murabbiy uning tiklanish jarayonini to‘g‘ri yo‘naltirib, o‘ta ehtiyotkorlik bilan mashqlarni rejalashtirishi kerak. Bu jarayon, mushaklar va bo‘g‘imlarning to‘g‘ri tiklanishini ta’minlaydi va jarohatni takrorlanish xavfini kamaytiradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda, mushaklarning cho‘zilishiga asoslangan mashqlarni qo‘llash samarali natijalarga olib keladi. Bunday mashqlar, mushaklarning elastikligini oshirish uchun, ularning cho‘zilishiga va bo‘g‘imlarning harakatlanish amplitudasini kengaytirishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Biroq, bu mashqlar mushaklarning qisqarishiga emas, balki paylar va chandir kabi to‘qimalarni cho‘zishga qaratilgan bo‘lishi lozim. Ushbu strukturalar mushaklarning harakat doirasini cheklovchi asosiy omillardan biridir. Shunday qilib, mushaklarning cho‘zilishi paylar va chandirlarning elastikligini oshiradi, bu esa egiluvchanlikning rivojlanishiga to‘sqinlik qilmasdan, harakatlarning samarali amalga oshirilishini ta’minlaydi.

Barcha cho‘zilish mashqlari mushaklarning ishlash tartibiga ko‘ra quyidagi guruhga bo‘linadi: dinamiklashtirilgan; statiklashtirilgan; aralash.

Ularning ayrimlari mushaklarni majburlab, zo‘riqtirib cho‘ziltiruvchi kuchlarga ega bo‘lsa, ba’zilari esa tashqi kuchlarning ta’siri ostida faoliyat ko‘rsatadi. Bu mushaklar va bo‘g‘imlar tizimining turli xususiyatlarini ifodalaydi. Mushaklar, bir tomondan, ichki kuchlar bilan cho‘zilishi yoki qisqarishi mumkin, masalan, dinamik va statik harakatlar natijasida, boshqa tomondan esa, tashqi kuchlarning ta’siri ostida, masalan, massaga qarshi kurash yoki tashqi muhit sharoitlariga javoban o‘zgaradi. Mushaklarning cho‘zilishiga majburlovchi kuchlar, o‘z navbatida, ularning elastik xususiyatlarini rivojlantiradi. Bu jarayon, asosan, mushaklarning tolalarining elastikligini va bo‘g‘imlarning harakatlanish amplitudasini kengaytirishga olib keladi. Ammo bunday zo‘riqishlarni to‘g‘ri boshqarish va mushaklarning qattiqlashishiga, paylarning cho‘zilishiga olib kelmaslik zarur.

Egiluvchanligini rivojlantirishda asosiy usul bu takrorlash usul hisoblanib, unda cho‘zish mashqlari bajariladi, keyin dam olib, takroran yana bajariladi (ularning har biri ko‘p martalab takrorlanadi va ish faoliyatini tiklash uchun yetarlicha bo‘lgan seriyalar orasidagi faol dam olish intervallari ishlab chiqiladi). Hal qilinadigan vazifalarga, cho‘zilish rejimiga, yoshiga, jinsiga, jismoniy tayyorgarligiga, bo‘g‘imlarning tuzilishiga qarab, uni qo‘llashda og‘irlik dozasi juda xilma-xil bo‘lishi mumkin. Ushbu usul turli xil variantlarga ega, takroriy dinamik mashqlar usuli va statik mashqlarni qaytarish usuli. Ikkala holatda ham mushaklarning zo‘riqishi bo‘lishi mumkin. Egiluvchanligini rivojlantirishning statik mashqlar yordamidagi usuli “stretching” nomini olgan.

Egiluvchanligini rivojlantirish maqsadida amalga oshiriladigan mashqlarni mashg‘ulotlarining turli bosqichlariga, ya’ni tayyorlov, asosiy va yakuniy qismlariga kiritish tavsiya etiladi. Ushbu mashqlar majmuasiga 6-8 ta harakat kiritilishi optimaldir. Bo‘g‘im harakatlarini rivojlantirish uchun zarur bo‘lgan hayotiy harakatlar bilan bog‘liq mashqlar, bo‘g‘imlarning faolligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shuni hisobga olish kerakki, mushaklarni cho‘zuvchi mashqlarni kun davomida ikki marta (ertalab va kechqurun) bajarish jismoniy

salohiyatni sezilarli darajada oshiradi. Tana bo‘g‘imlaridagi harakat darajasini yuqori darajaga olib chiqish uchun mashg‘ulotlarni haftasiga 3-4 marta o‘tkazish tavsiya etiladi. Mashqlarni takrorlash soni, shuningdek, mushak guruhlarining kattaligi, cho‘zilishning davomiyligi, shuningdek, shug‘ullanuvchining yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga bog‘liq ravishda moslashtirilishi kerak. Egiluvchanligini rivojlantirish uchun amalga oshiriladigan mashqlarni avvalo yaxshi qizib, tananing terlashiga erishgunga qadar bajarish zarur, chunki bu mushaklarning jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Mashqlar amplitudasini asta-sekin oshirish, oldin sekin, keyinchalik esa tezroq bajarish tavsiya etiladi.

Egiluvchanligini rivojlantirish uchun uyga vazifa sifatida mashqlar berish samarali bo‘ladi. Dinamik, statik va sust mashqlarni maqsadga muvofiq ravishda taqsimlash muhimdir: dinamik faol mashqlar 45-50%, statik mashqlar 15%, sust mashqlar esa 40-45%ni tashkil qilishi kerak. Bolalar bilan o‘tkazilgan mashg‘ulotlarda esa statik mashqlar sonini kamaytirib, dinamik mashqlarni ko‘proq berish tavsiya etiladi. Cho‘zilish mashqlari maksimal amplitudada bajarilishi lozim, ammo to‘satdan, o‘ta kuch bilan bajariladigan mashqlarni amalga oshirishdan saqlanish kerak. Bu mushaklarni ortiqcha zo‘riqtirmasdan, ularning samarali cho‘zilishiga yordam beradi.

Xulosa. Egiluvchanlikni tarbiyalash va takomillashtirish uchun cho‘zish mashqlaridan foydalanishning maqbul nisbatlarini, shuningdek yuklamalarning to‘g‘ri dozasini aniqlash uslubiy jihatdan muhimdir. Egiluvchanlik mashqlarini badan tarbiya mashqlari, mashg‘ulotl;arning kirish va yakunlov qismiga oz miqdorda kiritish tavsiya etiladi. Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirishda yosh xususiyatlarini hisobga olish kerak. Maqsadli ravishda egiluvchanlikni rivojlantirish 5-7 yoshdan boshlanishi kerak. 9-13 yoshdagi bolalar va o‘spirinlarda bu sifat o‘rta maktab yoshiga qaraganda deyarli 2 baravar samaraliroq rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish // O‘quv qo‘llanma. T.: O‘zDJTI. – 2005. – B. 149 – 157.

2. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadkikotlar //Sport sohasidagi ilmiy tadkikotlar. – Darslik. “Zar qalam”. – 2018. – 334 b.

3. Койносов А.П. Закономерности возрастного морфофункционального развития детей на Севере при различных режимах двигательной активности: дисс. докт. мед.наук. – Курган, 2009. – 33 с.

TURLI DARAJADAGI JISMONIY RIVOJLANGAN O‘G‘IL BOLALARDA MUVOFIQLASHTIRUVCHI QOBILIYATLARNI OSHIRISH METODIKASI

Saribayev Sh.T. - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri, p.f.n., dotsent

Abduraimova Kamola Erkin qizi - Guliston davlat pedagogika instituti

20-23 guruh talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni rivojlantirishda qo’llaniladigan vositalar, ushbu vositalardan foydalani metodikasi, harakatlarning murakkbligi va ulardan qanday foydalanish lozimligi xaqida so’z boradi.

Kalit so‘zlar: Muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlar, jismoniy sifatlar, muvozanat saqlash, funksiya, tezlik, chaqqonlik, muvozanat saqlash.

Trenirovka va musobaqa faoliyatining real sharoitlarida muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning turli xillari odatda harakat sifatlari (tezlik qobiliyati, kuch qobiliyati, chidamlilik, egiluvchanlik) bilan, shuningdek, tayyorgarlikning turli tomonlari - texnik, taktik, ruhiy bilan yaqin o‘zaro aloqada paydo bo‘ladi.

Shu munosabat bilan, turli jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnika, taktika yoki psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish koordinatsion jihatdan

murakkabroq bo‘lgan mashqlardan foydalanish orqali amalga oshirilsa, turli xil muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlar ham parallel ravishda takomillashtiriladi. O‘z navbatida, yo‘naltirilgan takomillashtirish, masalan, mushaklarni ixtiyoriy ravishda bo‘shashtirish qobiliyati, bevosita yoki bilvosita ishning tejamkorligi va chidamliligini oshirishga, sport texnikasini takomillashtirishga yordam beradi, harakatlar koordinatsiyasi, fazoda mo‘ljal olish qobiliyati ustida ishlash esa sportchining texnik-taktik arsenalini kengaytiradi va hokazo. Har xil turdagi muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni ustuvor takomillashtirishning xususiy metodikalarining asosiy elementlari oldingi bo‘limlarda ko‘rib chiqilgan edi. Shuning uchun quyida metodikaning faqat ayrim umumiy qoidalari qisqacha bayon etilgan, muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning har xil turlarini kompleks namoyon qilish va takomillashtirishga yordam beradigan umumiy rivojlantiruvchi xarakterdagi eng samarali mashqlar, shuningdek, sport turlarining turli guruhlarida - tezkor-kuch, siklik, murakkab koordinatsion, sport o‘yinlarida, yakkakurashlarda qo‘llaniladigan kompleks xarakterdagi mashqlar bayon etilgan.

Muvofiqlashtirish imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan ishlarni rejalashtirishda yuklamaning quyidagi tarkibiy qismlarini hisobga olish kerak: harakatlarning murakkabligi, ishning intensivligi, alohida mashqning davomiyligi (yondashuv, topshiriq), bitta mashqning takrorlanish soni (yondashuv, topshiriq), mashqlar (yondashuvlar, topshiriqlar) o‘rtasidagi pauzalar davomiyligi va xususiyati.

Harakatlarning murakkabligi. Sportchilarning koordinatsion imkoniyatlarini takomillashtirishda turli darajadagi murakkablikdagi mashqlar qo‘llaniladi: nisbatan oddiy, analizatorlar, asab-mushak apparati faoliyatini rag‘batlantiradigan va organizmni yanada murakkabroq harakatlarga tayyorlaydigan mashqlardan tortib, sportchilarning funksional imkoniyatlarini to‘liq safarbar qilishni talab qiladigan murakkab mashqlargacha.

Har xil turdagi muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni takomillashtirish jarayoni harakatlarning murakkabligi maksimal darajaning 75-90% oralig‘ida, ya’ni sportchiga topshiriqlarni bajarishga imkon bermaydigan darajada (muvozanat yoki ritmni saqlash, fazoda mo‘ljal olish va boshqalar) o‘zgarib turganda eng samarali kechadi. Harakatlar shu darajada murakkablik bilan bajarilsa, sportchining funksional tizimlariga moslashish reaksiyalarini rag‘batlantiruvchi yuqori talablar qo‘yiladi - bu muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning o‘sishiga asos bo‘ladi, lekin shu bilan birga analizatorlarning tez charchashiga va sportchilarning samarali ishlash qobiliyatining pasayishiga

olib kelmaydi, bu holda muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni takomillashtirishga yordam beradigan yetarlicha katta umumiy ish hajmini bajarishni ta’minlaydi.

Nisbatan past (40-60% maksimal daraja) va o‘rtacha (60-75 maksimal daraja) koordinatsion murakkablikdagi topshiriqlar yosh sportchilar uchun yetarlicha samarali hisoblanadi. Yuqori malakali sportchilarda ular mashg‘ulot mavsumining boshida, shuningdek, kichik tiklovchi xarakterdagi yuklamalar bilan mashg‘ulotlarda razminka o‘tkazishda qo‘llanilishi mumkin.

Malakali sportchilarni tayyorlash tizimida chegaraviy (maksimal darajasining 90-95%) va chegaraviy murakkablikdagi mashg‘ulotlar ma’lum o‘rin egallaydi. Biroq, bunday ish hajmi nisbatan kichik bo‘lishi kerak - muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning o‘sishiga yordam beradigan mashg‘ulot ishlarining umumiy hajmining 10-15%. Shu bilan birga, bu ishlarning yarmi maxsus tayyorgarlik mashqlarini bajarishga, yarmi esa turli darajadagi musobaqalar sharoitida bajariladigan musobaqa mashqlarini bajarishga to‘g‘ri keladi.

Yuqori malakali sportchilarning muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarini rivojlantirishni rag‘batlantiruvchi ishlarning umumiy hajmida turli darajadagi murakkablikdagi topshiriqlarning taxminiy nisbati quyidagicha bo‘lishi mumkin: uncha murakkab bo‘lmagan topshiriqlar - 5-10%, o‘rtacha murakkablikdagi topshiriqlar - 30-40%, yuqori murakkablikdagi topshiriqlar - 40-50, chegaraviy va chegaraviy murakkablikdagi topshiriqlar - 10-15%.

Ishning jadalligi. Topshiriqlarning asosan muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning u yoki bu turini takomillashtirishga yoki ularni kompleks ravishda takomillashtirishga yo‘naltirilganligi, shuningdek, ularni takomillashtirish bosqichi aniq harakatlar yoki vaziyatlarga nisbatan turli intensivlikdagi mashqlarni bajarishni taqozo etadi. Biroq, muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning o‘sishiga yordam beradigan eng xilma-xil mashq va topshiriqlarga nisbatan umumiy tendensiya mavjud: bu sifatni takomillashtirishning dastlabki bosqichlarida aniq harakat harakatlariga nisbatan ishning intensivligi yuqori emas, sportchining texnik-taktik imkoniyatlari kengaygan sari intensivlikning asta-sekin oshib borishi va nihoyat, musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish bilan bevosita bog‘liqlikda koordinatsion imkoniyatlarni takomillashtirish haqida gap ketganda, chegaraviy va chegaraviy intensivlikdan foydalanish.

Yuqori malakali sportchilarda koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirish jarayoni texnik-taktik takomillashtirish vazifalarini hal etish, maxsus trenirovka va musobaqa yuklamalari sharoitida tezkor-kuch chidamlilik qobiliyatlarini

rivojlantirish bilan uzviy bog‘liq ekanligini doimo yodda tutish kerak. Shuning uchun ishning shiddati ko‘p jihatdan sportning muayyan turida sportchining maxsus tayyorgarligi vazifalarini kompleks hal qilish zarurati bilan belgilanadi.

Agar yosh sportchilarda mushaklarni erkin bo‘shashtirish qobiliyati oddiy harakatlar sharoitida, zo‘riqishsiz, diqqat-e’tiborni u yoki bu mushak guruhlarini bo‘shashtirishga uzoq vaqt davomida qaratgan holda eng yaxshi tarzda rivojlansa, yuqori malakali sportchilarda ish boshqacha quriladi. Masalan, gimnastikachilar, kurashchilar yoki yuqori malakali uloqtiruvchilarni tayyorlashda ishga jalb qilinmagan mushaklarni bo‘shashtirish ustanovkasi, eng avvalo, asosiy maxsus tayyorgarlik, shuningdek, chegaraviy shiddat bilan bajariladigan musobaqa mashqlari vaqtida amalga oshiriladi.

Sport o‘yinlariga ixtisoslashgan yosh sportchilar murakkab bo‘lmagan turli xil estafetalarda to‘pni aniqlikka otish, juft va guruhlarda, joyida va harakatda to‘p bilan oddiy mashqlarni bajarish orqali koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantiradilar. Mashqlar nisbatan past shiddat bilan bajariladi, bu ham texnik imkoniyatlarning cheklanganligi, ham jismoniy tayyorgarlikning, shu jumladan koordinatsion qobiliyatlarning past darajasi bilan bog‘liq.

Oliy yutuqlar sportida vaziyat tubdan boshqacha: koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirishga yo‘naltirilgan ishlarning katta hajmi makon va vaqt tanqisligi sharoitida eng murakkab texnik-taktik vazifalarni hal qilish, qarshilik ko‘rsatish, malakali raqiblar, yuqori o‘yin sur’atini ta’minlaydigan sheriklar bilan o‘zaro hamkorlik qilish, koordinatsion qobiliyatlarning maksimal namoyon bo‘lishini talab qiladigan murakkab kutilmagan vaziyatlarni yaratish bilan bog‘liq. Hatto, masalan, basketbolda - noqulay vaziyatlardan savatga tashlashlarni mashq qildirish, darvozaga bevosita yaqin joyda - muz ustida xokkeyda - turli-tuman tashlashlarni mashq qildirish, to‘p bilan darvozaga yorib o‘tish, himoyachilarning qarshiligini yengib o‘tish, futbolda va shu kabi individual topshiriqlarni bajarish ham cheklangan yoki chegaralangan intensivlik bilan ishlashni talab qiladi.

Alohida mashq (yondashuv, topshiriq) ning davomiyligi. Sportchilarning koordinatsion imkoniyatlarini takomillashtirish jarayonida alohida mashqda, yondashuvda (bir xil harakatni takrorlashlar seriyasi) yoki topshiriqda (o‘zaro bog‘liq turli harakatlarni uzluksiz bajarish) uzluksiz ishlash davomiyligi keng diapazonda o‘zgarib turishi mumkin, bu har bir aniq holatda turgan vazifa bilan belgilanadi. Agar harakat harakatlarining tarkibi, ishning shiddati qat’iy belgilanishi mumkin bo‘lsa (masalan, bir oyoqda muvozanatni saqlash, muayyan masofaga to‘siqlar bilan yugurish, belgilangan darajaga

burilib sakrash va h.k.), u holda uzluksiz ishning davomiyligi aniq belgilanadi va odatda 10-20 s ni tashkil qiladi. Bu vaqt davomida ish sifatini yuqori samarali nazorat qilish va mushaklar faoliyatini maqsadga muvofiq boshqarish ta'minlanadi, chunki ish charchash boshlanishidan oldin tugatiladi. Tezlik-kuch va siklik turlarda (masalan, sport gimnastikasi, suvga sakrash va boshqalarda) maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini bajarishda ishning davomiyligini yetarlicha aniq rejalashtirish mumkin, bunda harakatlar tarkibi va ularning davomiyligi oldindan belgilanishi mumkin. Bu yerda uzluksiz ishning davomiyligi sekundning ulushidan yoki bir necha sekunddan (akrobatikada sakrash, bolg'a uloqtirish, yugurish yoki suzishda start olish) bir necha minutgacha (tezlikni, vaqtni, rivojlantirilayotgan kuchni nazorat qilib, belgilangan masofalarni suzib o'tish yoki bosib o'tish) o'zgarib turishi mumkin.

Muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarni takomillashtirish yakkakurash yoki sport o'yinlarida real musobaqa faoliyati sharoitida amalga oshirilganda, har bir mashqda ishning davomiyligini oldindan rejalashtirish deyarli mumkin emas (mashqlarning xarakteri va ishning intensivligi kabi) va u odatda soniyaning ulushlaridan bir necha soniyagacha o'zgarib turadi.

Ishning davomiyligi qo'yilgan vazifaga ham bog'liq. Agar mashq koordinatsion jihatdan murakkab harakatni o'zlashtirishga yordam berishi kerak bo'lsa, mashqning davomiyligi charchash paydo bo'lgunga qadar barqaror holatda ishlash zarurati bilan belgilanadi va, tabiiyki, u ko'p emas. Musobaqa faoliyati uchun xarakterli bo'lgan toliqish sharoitida koordinatsion imkoniyatlarning yuqori darajasini namoyon qilish qobiliyati rivojlanganda, ishning davomiyligi sezilarli darajada uzaytirilishi mumkin.

Bitta mashqni (yondashuv, topshiriqni) takrorlash soni. Muvofiqlashtiruvchi qobiliyatlarning takomillashuvi turli davomiylik va intensivlikdagi ish sharoitlarida bajariladigan harakat harakatlarining nihoyatda xilma-xilligidan foydalanish bilan bog'liq. Ulardan ba'zilari ko'p marta takrorlanishi mumkin. Ba'zilari esa kutilmagan vaziyatga reaksiya natijasi bo'lib, ularni sof holda qayta tiklash mumkin emas. Ushbu omillarning barchasi bitta mashq, yondashuv yoki topshiriqni takrorlash soniga ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi.

Har bir mashqdagi (5 s gacha) qisqa muddatli ishda takrorlashlar soni ancha katta bo'lishi mumkin - 6 tadan 10-12 tagacha. Uzoqroq davom etadigan topshiriqlarda takrorlashlar soni mutanosib ravishda kamayadi va 2-3 tadan oshmasligi mumkin. Bunday holda, shug'ullanuvchilarning yuqori faolligini va ularning ma'lum bir vazifaga qiziqishini saqlab qolish va bir vaqtning o'zida

tananing funktsional tizimlariga va koordinatsion qobiliyatlarning ma’lum bir turining paydo bo‘lishida asosiy yukni ko‘taradigan mexanizmlarga yetarlicha katta umumiy ta’sirni ta’minlash mumkin.

Agar charchash sharoitida koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirish zarurati paydo bo‘lsa, u holda mashqlarni takrorlash soni odatda sezilarli darajada oshadi: qisqa muddatli vazifalarni bajarishda 12-15 tagacha va uzoqroq vazifalarni bajarishda 4-6 tagacha va undan ortiq.

Takrorlashlar soni mashg‘ulot dasturi, uning aniq vazifalari bilan ham belgilanadi. Har xil turdagi koordinatsion qobiliyatlarni kompleks takomillashtirishda, bu ko‘p sonli turli xil mashqlarni qo‘llashni talab qiladi, har bir mashqni takrorlash soni odatda katta emas - 2-3 dan oshmaydi. Muayyan harakat vazifasiga nisbatan koordinatsion qobiliyat turlaridan birini chuqur takomillashtirish amalga oshirilganda esa mashqlarni takrorlash soni 3-5 marta ortishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1.Арестов Ю.М. Исследование полового созревания детей и подростков мужского пола в аспекте физического воспитания.:Автореферат дисс…канд.биол.наук. М.1970.

2.Арямов И.А. Возрастные особенности моторики детей школьного возраста.- Сессия физическое воспитание учащихся в советской школе.//Тезисы докладов,М.Л.,изд-во АПН РСФСР,1978, М., с 17-20.

3.Байченко И.П Динамика развития функций двигательного и вестибулярного анализаторов в связи с периодами.// Двигательный режим и старение. Киев, 1983,с.9-10.

4. Бирюк Е.В Длительность сохранения равновесия в художественной гимнастике. //Теория и практика физической культуры. 1990, №6,с. 20-24.

FUTBOLCHILARDA MAXSUS TAYYORLOV BOSQICHIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Aminov Sarvar O‘ktam o‘g‘li-Alfraganus universiteti, 2-kurs magistranti

Kalit so‘zlar. Jismoniy sifatlar,funksional imkoniyat,jismoniy rivojlanish,umumiy jismoniy tayyorgarlik,maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik sifatlar, ko‘rsatkichlar darajasi, jismoniy qobiliyat.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-dekabrdagi «O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishni mutlaqo yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida» gi PF-5887-sonli farmoni hamda Respublikamizda futbolni rivojlantirishga qaratilgan boshqa me’yoriy-huquqiy xujjatlarda belgilangan vazifalarni hal etishda ushbu tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Ishning dolizarbligi. Xozirgi kunga kelib yosh futbolchilarning Jismoniy tayyorgarliklarini xamda organizmning funksional imkoniyatlari umumiy darajasini oshirish, xar tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog‘likni mustaxkamlash bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir. Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo‘linadi. O‘quv-mashg‘ulot ishida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vazifalari o‘zaro uzviy bog‘liqdir.

Ko‘pgina futbol mutaxassislari R.A.Akramov (5), K.X.Xeddergot (61), M.A.Godik, A.A., D.K. Djarmen (20), V.N.Shamardin (65), R.I.Nurimov (44), R. Sharfi (66)lar, yosh futbolchilarni mahorat darajasini oshirish to‘g‘ridan-to‘g‘ri ilk yoshlik chog‘idan boshlab futbol uyiniga rejasi va malakali ravishda o‘rgatishga bog‘liqligini ta’kidlashadi.

Biz tadqiqot olib borishda yosh futbolchilarni jismoniy tayyorgarlik va maxsus sifatlarini aniqlash uchun quyidagi testlardan foydalandik:

1) 30 m ga yugurish;
2) turgan joydan sakrash;
3) chaqqonlikka doir maxsus test;
4) o‘yinda fikr yuritish;
5) o‘yindagi hujumkorlik va epchillik sifatlari.

Me’yoriy mashqlarni qabul qilish va ko‘rsatkichlarni baholash uslubiyati.

30 m ga yugurish. Yuqori start. Uch marta yugurishga ruxsat etiladi. Eng yaxshi vaqt hisobga olinadi.

Turgan joydan yuqoriga sakrash. Natija V.M. Abalakov konstruksiyasidagi (sakrashni o‘lchash asbobi) yordamida aniqlanadi. Uch marta sakrashga ruxsat etiladi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

Chaqqonlikka doir maxsus test. 13 m uzunlikdagi maydonchada bajariladi. Start va finish bir chiziqda bo‘ladi. Chizqdan 7 m uzoqlikda tayoqcha qo‘yiladi va shundan so‘ng har 2 m dan keyin oldinga va 1 m yon tomonga yana tayoqcha o‘rnatiladi.

Maktabga kiruvchi tayoqchalar yo‘nalishi bo‘yicha orqa o‘girib turish va signalga binoan ketma-ket va bir mashqni ikkinchisiga qo‘shib quyidagi programmani bajdarish tavsiya qilinadi: ikki marta 360° ga burilish, orqaga ikki marta o‘mbaloq oshish, 180° ga burilish, oldinga o‘mbaloq oshish, tayoqchalarni yugurib aylanib chiqish, slalom yugurish chizig‘igacha orqa bilan yugurish. Ikki marta urinib ko‘rishga ruxsat etiladi, yaxshi natija hisobga olinadi.

O‘yinda fikr yuritish. Bu ko‘rsatkichlar darajasini aniqlash uchun yosh futbolchilarning tabiiy sharoitlardagi o‘yinda bir-biriga aloqasini ekspertiza qilib baholash uslubidan foydalaniladi. Shu maqsadda kamida uchta malakali murabbiylar jalb qilinadi. Maktabga qabul qilinayotgan har bir bola turli sheriklar bilan turlicha raqiblarga qarshi o‘ynab, 3-5 ta kontrol uchrashuvda ishtirok etadi.

Kuzatish ma’lumotlarining qat’iy bo‘lishi uchun, sinov o‘tkazuvchi kishi o‘yinchilarning harakatlarini bayonnomaga yozib borishi, yozganida bolaning o‘yindagi fikrlashi darajasi haqida xulosa chiqarish mumkin bo‘lgan xarakteristikalarni qayd qilishga alohida e’tibor berishi kerak.

Bular quyidagilardir:

1) vaziyatni tushunib olish va qarorni tanlash tezligi;

2) qabul qilingan qarorlarning samaradorligi;

3) o‘yin vaziyatlarining rivojlanish va borishini oldindan ko‘ra bilish qobiliyati.

Bu sifatlarning rivojlanganlik darajasiga qarab tegishli baho qo‘yiladi.

O‘yindagi xujumkorlik va epchillik sifatlari. Bu ko‘rsatkich ham o‘yin vaqtida bolalarni kuzatish jarayonida sinov o‘tkazish bilan aniqlanadi. Quyidagilarni qayd etish tavsiya etiladi:

1) faollik (ko‘pchilik epizodlarda ishtirok etishga intilish, o‘yinda bor kuchini sarflash);

2) to‘pni olishdagi qat’iylik;

3) o‘zini ayamasdan, xavf-xatarni pisand qilmay kurashish;

4) muvaffaqiyatsizlikka va noqulay sharoitdagi kurashishga bardosh berish va o‘zini tuta bilish.

Bu xolda ham baholash yuqoridagidek o‘tkaziladi. Oxirida mutaxassislarning baholari qo‘shilib, o‘rtachasi chiqariladi va yakuniy baho qo‘yiladi.

Xulosa. Yosh futbolchilarni kelajakda malakali futbolchi qilib tarbiyalashda, ularning umumiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish juda katta e’tibor berilishi lozim. Jismoniy sifatlarini rivojlantirishda, ko‘pgina futbol mutaxassislar yil davomida jismoniy va texnik-taktik sifatlarga doir maxsus test sinovlarini har oyning oxirida o‘tkazilishi kerakligini ta’kidlaydilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 7-apreldagi PQ-115-son «O‘zbekistonda ommaviy va professional futbolni xar tomonlama rivojlantirishning qo‘shimcha chora-tadbirlari to‘g‘risidagi» Qarori.
2. Nurimov R.I. “Futbol nazariyasi va uslubiyati” Darslik 357 bet “ITA-PRESS” Toshkent-2015.
3. Musayev B.B. Sport metrologiyasi, o‘quv qo‘llanmasi, Toshkent, Navro‘z nashriyoti, 2015, 199 b.

TALABA YOSHLAR O‘RTASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENT YOUTH

Tillayev Doniyor Raximovich –Alfraganus universiteti, Sport faoliyati kafedrasi dotsent v.b.

Annotatsiya. Sog‘lom turmush tarzi, bu inson salomatligini yaxshilash va muhofaza qilishga qaratilgan faol harakat hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi yo‘nalishlari bu kun tartibiga rioya qilish, shaxsiy gigiyena, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy harakat, ekalogik tarbiya, ruhiy salomatlikni asrash, zararli odatlardan voz kechish, tibbiy madaniyat hisoblanib ushbu maqolada ushbu sohalarga rivoya qilishning manbaalari ko‘rsatib o‘tilgan.

Аннотация. Здоровый образ жизни - активное движение, направленное на укрепление и охрану здоровья человека. Направления здорового образа жизни включают соблюдение режима дня, личную гигиену, правильное питание, физическую активность, экологическое просвещение, сохранение

психического здоровья, отказ от вредных привычек, медицинскую культуру , в данной статье показаны источники развития в этих областях.

Annotation. A healthy lifestyle is an active movement aimed at strengthening and protecting human health. Directions of a healthy lifestyle include observing the daily routine, personal hygiene, proper nutrition, physical activity, environmental education, maintaining mental health, giving up bad habits, medical culture, in this The article shows the sources of development in these areas.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, shaxsiy gigiyena, jismoniy harakat, ekologik tarbiya, ruhiyat, ruhiy iztirob, tibbiy madaniyat, turmush madaniyati, jismoniy faollik, dofamin garmoni.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, личная гигиена, двигательная активность, экологическое воспитание, настроение, душевные страдания, медицинская культура, культура жизни, двигательная активность, дофаминовый гормон.

Keywords: healthy lifestyle, personal hygiene, physical activity, environmental education, mood, mental suffering, medical culture, culture of life, physical activity, dopamine hormone.

Kirish. Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanish hamda sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish uchun ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida: har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o‘rta, o‘rta maxsus, professional va oliy ta’lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug‘ullanishga shart-sharoitlar yaratish va sport tadbirlarini oqilona tashtillashtirish uchun hukumatimiz farmon va qarorlarini vazirliklar, tashkilotlar,oliy o’quv yurtlari va mahallalarda ijrosini ta’minlash uchun keng ko‘lamdagi ishlarni amalga oshirib kelmoqda.

2020-yil 24-yanvardagi “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5924- - 4 - sonli farmoni, 2020-yil 30-oktbardagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-sonli farmoni va O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish to‘g‘risida” 2024-yil 18-dekabrdagi PQ-443-sonli, qarorida ko’rsatib o’tilgan manbaada, mamlakatimizda ommaviy sportni va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish asosiy vazifalardan biri xisoblanadi. 2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasini “Insonga e’tibor va sifatli ta’lim yili”da amalga oshirishga oid davlat dasturi to‘g‘risidagi

Prezident Farmoni loyihasiga ko‘ra, “To‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzi” umummilliy harakatini yo‘lga qo‘yish taklif etilmoqda.Qayd etilishicha, mamlakatda 10,7 mln. aholi sog‘lom turmush tarzini olib bormaydi. Aholining 16,5 foizi tamaki va 4,7 foizi alkogol iste’mol qilishi, 16 foizi meva va sabzavotlarni yetarli miqdorda iste’mol qilmasligi (kuniga 400 grammdan kam), 36,6 foizi taomga qo‘shimcha tuz qo‘shishi,32,9 foizida ortiqcha vazn va 23,5 foizida semizlik mavjudligi, 38 foizida yuqori arterial qon bosimi yuqoriligi va 8,4 foizi qonida qand miqdorining yuqoriligi,26 foizining esa jismoniy faolligi sustligi aniqlangan.Insonlarning sog’lom bo’lishi ko‘p jihatdan avvalambor ularning o‘ziga bog‘liq.Buning uchun u o‘z hayotini oqilona yo‘lga qo‘yishi, har qanday kasalliklarning oldini olish uchun sog‘lom turmush tarzi va turmush madaniyati talablariga amal qilib yashashi lozim.

Sog‘lom turmush tarzi usullari: Sog’lom turmush tarzi bu inson salomatligini yaxshilash va muhofaza qilishga qaratilgan faol xarakat hisoblanadi. sog‘lom turmush tarzi yo‘nalishlari bu kun tartibiga rioya qilish, shaxsiy gigiyena, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy harakat, ekalogik tarbiya, ruhiy salomatlikni asrash, zararli odatlardan voz kechish, tibbiy madaaniyat hisoblanadi.

Kun tartibini oqilona tashkil qilish, intizom, iroda kuchini tarbiyalaydi va foydali ko‘nikmalarni shakillantiradi.Bolalar,o‘smirlar va talaba yoshlarimiz sog‘lom va tetik bo‘lishiga zamin yaratilib, zararli odatlardan himoya qiladi. Kun tartibiga amal qilmaslik natijasida toliqish, o‘qish va ish samaradorligining pasayishiga va ruhiy zo‘riqish holatlari yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Sog‘lom bo‘lish uchun shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, qo‘l gigiyenasi, soch gigiyenasi, og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasi, tana gigiyenasi, kiyim gigiyenasi, xonadon gigiyenasi, ovqatlanish gigiyenasi sog‘lom turmush tarzining asosiy omillari hisoblanadi.

Munozara: Me’yoriy sog‘lom ovqatlanish, jismoniy tarbiya va sport jismoniy barkamollikga etaklash bilan birga immunitetni oshirib salomatlikni mustahkamlaydi. Noto‘g‘ri ovqatlanish esa tana a’zolari faoliyatining buzilishi, immunitet holatining pasayishi, ichki og‘riq xastaliklari, qon tomir kasaliklari, asab kasaliklari, vazin ortishi kabi illatlarni paydo qiladi. Bordiyu har bir kishi ovqatlanish qoidalariga amal qilsa uzoq umr ko‘rishi mumkin bo‘ladi, buning isboti 100 xil kasallikning 99 tasini to‘g‘ri ovqatlanish bilan davolash mumkin. Buning uchun insonlar o’zida jismonoy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishi, sog‘lom turmush tarzini shakilantirishi va salomatlikni mustahkamlashda eng samarali yo‘llarini tanlashi kerak bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya va sport intizom, iroda, uyushqoqlik, mehnatsevarlik, yuksak aqil etiqod va boshqa fazilatlarni shakillantirishga yordam beradi. Jismoniy faol bo‘lganda rag‘bat va huzur-halovat garmoni sifatida ma’lum bo‘lgan garmon

dofaminning ishlab chiqarilishi jadallashadi.Qancha ko‘p mashq bajarilsa, dofamin shuncha ko‘p ajraladi va o‘zini baxtli salomatli his qiladi. Muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish tana va tashqi ko‘rinish haqida ko‘proq qayg‘urishga yordam beradi. Natijada kishining o‘ziga bo‘lgan ishonchi va bahosi orta boshlaydi.Tadqiqotlarda aniklanishicha sport bilan shug‘ullanadiganlarda shamollash xavfi 50 foizga kam bo’lishi aniqlangan. Shu sabab ham ko‘proq faol bo‘lish, toza havoda piyoda yurishni kanda qilmaslik kerak. Muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanish yosh ko‘rinishga yordam beradi. Jismoniy faollik hisobiga yuzning teri to‘qimalari qon bilan a’lo darajada ta’minlanadi,natijada ko‘rinish yaxshilanadi.Ter ajralishi o‘lik hujayralarni yo‘qotib, ularning yangilanishiga yordam beradi.

Piyoda yurish, yugurish, velosipetda yurish, chiniqish, suvda suzish va sportning barcha turlari bilan muntazam shug’ullanish insonni baqquvat, chidamli qiladi,barcha organizm mushaklarini rivojlantiradi, yurakni mashq qildiradi, nafas tizimini, qon aylanishini, ovqat hazim qilishini, asab tizimi ishini yaxshilaydi. Kam harakatlik o‘qish, ish qobilyati hamda turli kasaliklarga nisbatan organizmning qarshilik kuchining pasayishiga olib keladi. Sog‘tanda – sog‘lom aqil shiori ostida 2003-2015 yilarda bolalar orasida o‘tkazilgan profilaktik ko’rik xulosalariga ko‘ra, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish o‘g‘il va qiz bolalarning boyi o‘rtacha 3 santimetrga, o‘rtacha vazni 4 kilogramga ortgani, ular o‘rtasida o‘tkir respirator infeksiyalar, o‘pka shamolashi kasaliklari, skolioz (umurtqa pog‘onasini qiyshayishi) bilan kasalanish holatlarining sezilarli darajada kamaygani kuzatilgan.

Ruhiy salomatlik bu sog‘lom tana, sog‘lom aql, sog‘lom idrok, sog‘lom ruhan bir insonda mushtarak bo‘lishi shart.Ruhiy salomatlikni asrash uchun mumtazam ravishda va meyorda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ulanish bazi nohushliklarga etibor bermaslik, o‘z hayot faoliyatini to‘g‘ri tashkil eta olish va rejalashtirish kerak bo‘ladi. Hayotga yangicha yondashib, har qanday holatlarga ijobiy munosabatda bo‘lish, do’stlar va yaqinlarga etiborli bo‘lishni taqozo etadi.

Ruhiyat va kasallik bu “Ruxiyatga bog‘liq bo‘lmagan kasallikning o‘zi yo‘q” uzoq davom etgan kechinmalar natijasida asab tizimi buzilishi bilan bog‘liq hastaliklar (nevroz, pisixoz) kelib chiqadi. Bundan tashaqari, kuchli stress, qo‘rquv, doimiy hafagarchilik, doimiy tajanlik, ruhiy iztirob, qattiq charchash, jahildorlik kabi salbiy ruhiy holatlar tufayli qandli diyabet, hafaqonlik, oshqozon-ichak kasaliklariga,hafas siqishi kasalliklari paydo bo’lishiga sabab bo‘ladi.

Zararli odatlar bu umrning zavoli bular kashandalik, giyohvandlik, ichkilikbozlik hisoblanadi.Bugungi kunda ayrim yoshlar orasida avj olib borayotgan zararli odatlar, spirtli ichimliklar ichish, tamaki chekish, giyohvand moddalar iste’mol qilishi, qo‘l telefoniga tobelik, internet va kompyuter o‘yinlariga

tobeylik yoshlarimizning urf odatiga aylanib qolgan. Bu oxir oqibat quyidagi kasalliklarning kelib chiqishiga sababchi bo‘lishi mumkin. Odam organizimida saraton kasaligini, jigar sirozi, yurak qon tomir kasaliklari, asab tizimi kasaliklari va shu bilan birgalikda nogiron farzandlar dunyoga kelishiga sababchi bo‘ladi.

Natija: Zamonaviy insonning ayniqsa talaba yoshlarning, birinchi navbatda, uning sog’lom turmush tarziga rioya qilishi orqali o’z salomatligiga befarq qaramaslikga erishiladi.

Talabalariga sog‘lom turmush tarzini shakllantiriladi salomatlikni mustahkamlovchi turmush tarzi, jismoniy va ruhiy zo‘riqish o‘rtasidagi mutanosiblikni oldi olinadi;

-jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanishga va chiniqishga erishiladi;

- me’yorida ovqatlanish ko‘nikmasi hosil qilinadi;

- talabalar o‘rtasidagi uyg‘un munosabatlar shakllantiriladi;

-o‘qish davrida kun tartibi, shaxsiy gigiena va mas’uliyatli gigienik hatti – harakatlar shakllantiriladi;

- yomon odatlarga salbiy munosabat paydo bo‘ladi.

Talabalarning o‘zi sog‘lom turmush tarziga rioya qilish orqali sog‘ligini mustahkamlashi mumkinligini tushunib, anglab yetadi.

Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish natijasida tanada sodir bo‘ladigan o‘zgarishlar ratsional turmush tarziga o‘tishning ijobiy ta’sirini shakllantiradi.

Talabalarning sog‘lom turmush tarzi ularni bardoshli, jismonan sog‘lom hamda barkamol bo‘lishiga hissa qo‘shadi;

-shaxsning o‘zini o‘zi anglash ehtiyojini qondirish uchun asos bo‘lib, yuqori ijtimoiy faollik va ijtimoiy muvaffaqiyatni ta’minlaydi;

-yomon odatlardan voz kechish, faol dam olish vositalari va usullaridan unumli foydalanish bilan vaqt byudjetini oqilona tashkil etish va taqsimlash imkonini beradi;

Xulosa: Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, har bir kishi, eng avvalo, o’zi, oilasi va yaqinlarining salomatligi uchun ma’sul bolishi lozim. Bunda har qanday kasallikni davolashdan ko’ra, uning oldini olish oson va samarali ekanligini unutmasligimiz kerak. Sog‘lom hayot tarzi orqali yoshlar salomatligi yaxshilanib, nogironlik ko’rsatgichlari kamayib boradi.

Talaba yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash, qolaversa, uzoq umr ko‘rishning garovi sog‘lom turmush tarzi ekanligi bugun barchaga ayon

haqiqatdir,shuning uchun zero har birimiz, eng avvalo, o‘z sog‘lig‘imizni o‘ylashimiz kerak bo’ladi ana shundagina xotirjam va farovon hayot kechirgan bo’lib, ko‘plab asoratli xastaliklarning oldini olgan bo‘lamiz.Hech bo‘lmaganda bir necha hafta davomida oldindan o‘ylangan va oqilona tuzilgan kun tartibini aniq bajarish talabaga dinamik stereotipni rivojlantirishga yordam beradi.Uning fiziologik asosi bo’lgan miya yarim sharida samarali faoliyat uchun zarur bo‘lgan qo‘zg‘alish va energiya almashinuvi jarayonlarining ma’lum bir ketma-ketligini shakllantiradi.

Sport bilan shug’ullanishni boshlash uchun hechqachon kech emas,yoshlikdan faol turmush tarzini olib borish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugullanish sog‘lom turmush tarzi talablariga amal qilish orqali salomatlikga to‘liq erishish mumkin. Aqlli kun tartibiga qo‘shimcha ravishda, biz talabalarning oqilona turmush tarzining quyidagi tarkibiy qismlarini ajratib ko‘rsatamiz, ularga rioya qilish akademik muvaffaqiyat va sog‘liqqa bog‘liq bo’lishini, aqliy mehnat gigiyenasi, to‘g‘ri ovqatlanish,uyquning me’yorda bo’lishi,muntazam jismoniy faollik, yomon odatlardan xalos bo‘lishga erishishi maqsadga muvofiq bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.O’zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktiyabrdagi“Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risi”dagi PF-6099-sonli farmoni.

2.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarning sport bilan muntazam shug‘ullanishi uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish to‘g‘risida” 2024-yil 18-dekabrdagi PQ-443-sonli, qarori.

3.T.Xoldorov.D.R.Tilloyev.Jismoniy tarbiya va sport sihat salomatlik manbai.o’quv uslubiy qo’llanma.Toshkent-2010 yil.

4.Видякин М.В.Спортивные праздники и школьные мероприятия. - Волгоград, 2011 г.

TALABALARDA OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODLARI
ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Anorqulov Baxtiyor Norqul o‘g‘li - Guliston davlat universiteti, 120100. Sirdaryo viloyati, Guliston shahri, 4-mavze.

Email:baxtiyoranorqulov94@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola talabalarda ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o‘tkazish kompetensiyalarini rivojlantirishning innovatsion metodlarini o‘rganadi. Maqolada sport tadbirlarini tashkil etishda raqamli texnologiyalar, gamifikatsiya, loyiha asosida o‘qitish va interaktiv treninglar kabi zamonaviy metodlar haqida so‘z boradi. Tadbirlarni boshqarishda talabalar uchun yangi imkoniyatlar yaratish, ularning motivatsiyasini oshirish, va ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlar tahlil qilinadi. Sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha talabalarga yo‘naltirilgan metodik yondashuvlar, nafaqat akademik sohada, balki ijtimoiy hayotda ham foydalidir. Maqola sport menejmentining zamonaviy usullarini o‘rgatishda, o‘quv jarayonida talabalarning faol ishtirokini ta’minlash va ularning tashkiliy ko‘nikmalarini oshirishda innovatsion metodlarning ahamiyatini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: Ommaviy sport tadbirlari, talabalarning kompetensiyalari, innovatsion metodlar, raqamli texnologiyalar, gamifikatsiya, loyiha asosida o‘qitish, interaktiv treninglar, sport menejmenti, jamoaviy ishlash, tashkiliy ko‘nikmalar.

Аннотатсия: В статье рассматриваются инновационные методы развития компетенций студентов по организации и проведению массовых спортивных мероприятий. В статье рассматриваются современные методы организации спортивных мероприятий, такие как цифровые технологии, геймификация, проектное обучение, интерактивное обучение. Будут проанализированы инновационные подходы к организации мероприятий, направленные на создание новых возможностей для студентов, повышение их мотивации и развитие их навыков. Методические подходы к организации и проведению спортивных мероприятий, ориентированные на студентов, полезны не только в академической сфере, но и в общественной жизни. В статье подчеркивается важность инновационных методов обучения современным методам спортивного менеджмента, обеспечения

активного участия студентов в процессе обучения, повышения их организаторских способностей.

Ключевые слова: Массовые спортивные мероприятия, компетенции студентов, инновационные методы, цифровые технологии, геймификация, проектное обучение, интерактивное обучение, спортивный менеджмент, командная работа, организаторские способности

Kirish. Ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o‘tkazish, faqatgina fizika yoki jismoniy tarbiya sohasiga tegishli emas, balki ijtimoiy, tashkiliy va pedagogik jihatlardan ham muhim hisoblanadi. Bu jarayon, talabalarning jismoniy faolligini oshirish, ularni jamoaviy ishlashga o‘rgatish, liderlik va tashkiliy ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Sport tadbirlarini tashkil etish ko‘plab muhim kompetensiyalarni, jumladan, vaqtni boshqarish, resurslarni samarali taqsimlash, jamoaviy ishni muvofiqlashtirish va xavfsizlikni ta’minlash kabi ko‘nikmalarni talab qiladi. Shunday qilib, ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o‘tkazishda talabalar faqatgina jismoniy tayyorgarlikni emas, balki zamonaviy innovatsion metodlar asosida yuqori darajadagi tashkiliy salohiyatni ham rivojlantirishlari zarur.

Adabiyotlar tahlili. Sport tadbirlarini boshqarish va talabalarda kompetensiyalarni rivojlantirish. Adabiyotlarda sport tadbirlarini tashkil etishning eng muhim jihatlaridan biri, bu faqat jismoniy mashqlarni bajarish emas, balki ularni samarali boshqarish va muvofiqlashtirishdir. Talabalarga sport tadbirlarini tashkil qilishda ko‘nikmalarni o‘rgatish, ularda tashkilotchilik va liderlik sifatlarini rivojlantirish uchun amaliyotga asoslangan metodlar zarur (Kuzmin, 2020). Shu bilan birga, sport tadbirlarining ijtimoiy ahamiyati va jamiyatdagi roli ham e'tiborga olinadi (Romanov, 2021).

Raqamli texnologiyalar va sport menejmenti. Sport menejmentining zamonaviy yo‘nalishlaridan biri raqamli texnologiyalarni qo‘llashdir. Raqamli vositalar yordamida tadbirlarni rejalashtirish va amalga oshirish jarayoni ancha soddalashadi. Yangi avlod mobil ilovalari, platformalar va onlayn xizmatlar yordamida sport tadbirlarini tashkil qilishda samarali tizimlar mavjud (Toranov, 2022).

Gamifikatsiya va motivatsiya. Gamifikatsiya sport tadbirlarini tashkil qilishda motivatsiyani oshirish uchun ishlatiladigan innovatsion metodlardan biridir. O‘yinlashtirish orqali talabalar faol ishtirok etishga, maqsadlarga erishishga va jamoa ichida hamkorlik qilishga undaladi. O‘yinlashtirishning muvaffaqiyatli qo‘llanilishi talabalarda tashkilotchilik, muammolarni hal qilish, va yangi ko‘nikmalarni o‘rganish imkoniyatlarini yaratadi (Petrov, 2023).

Loyiha asosida o‘qitish. Loyiha asosida o‘qitish metodikasini qo‘llash, talabalarga real vazifalar orqali sport tadbirlarini rejalashtirish va tashkil etish bo‘yicha ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu metod talabalar uchun nafaqat nazariy bilimlar, balki amaliy tajriba orttirish imkoniyatini ham beradi (Kuznetsov, 2019).

Innovatsion metodlar: Raqamli texnologiyalardan foydalanish Bugungi kunda raqamli texnologiyalar sport tadbirlarini boshqarishda katta rol o‘ynamoqda. Mobil ilovalar va onlayn platformalar yordamida talabalar sport tadbirlarini rejalashtirish, ishtirokchilarni ro‘yxatdan o‘tkazish va natijalarni real vaqtda kuzatib borish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bunday texnologiyalar yordamida sport tadbirlarining barcha jarayonlari onlayn tarzda boshqariladi va ishtirokchilar uchun qulaylik yaratadi.

Gamifikatsiya (o‘yinlashtirish) Gamifikatsiya orqali talabalar o‘zaro raqobatlashish, maqsadlarga erishish va muammolarni yechish uchun rag‘batlantiriladi. Masalan, sport tadbirlariga ishtirok etgan talabalar uchun maxsus ball tizimi, badge (ko‘krak nishonlari) yoki mukofotlar tizimi joriy etilishi mumkin. Bu usul nafaqat ishtirokchilarni rag‘batlantiradi, balki tashkilotchilik va jamoaviy ishni rivojlantiradi.

Loyiha asosida o‘qitish. Talabalar o‘zlari mustaqil ravishda sport tadbirlarini rejalashtirishi va o‘tkazishi kerak bo‘lgan vazifalar orqali ularning tashkiliy va muammolarni hal qilish ko‘nikmalari rivojlanadi. Shu tarzda, talabalar sport tadbirlarini amalga oshirish bo‘yicha amaliy tajriba orttiradilar. Loyiha asosidagi o‘qitish metodikasi talabalar uchun yangi yondashuvni o‘rgatadi va ularni hayotga tayyorlaydi.

Interaktiv treninglar va seminarlar. Interaktiv treninglar va seminarlar orqali talabalar sport menejmenti, ijtimoiy tarmoqlarda reklama qilish, homiylar bilan ishlash kabi sohalarda bilim olishlari mumkin. Sport menejmenti sohasidagi ekspertlar tomonidan o‘tkaziladigan master-klasslar talabalarni sohadagi eng yangi yondashuvlar bilan tanishtiradi.

Xulosa. Talabalarda ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o‘tkazish kompetensiyalarini rivojlantirishda innovatsion metodlarning ahamiyati katta. Raqamli texnologiyalar, gamifikatsiya, loyiha asosida o‘qitish va interaktiv treninglar kabi metodlar sport tadbirlarini tashkil etishda talabalar uchun yangi imkoniyatlar yaratadi. Bu metodlar nafaqat ularning jismoniy faolligini oshiradi, balki ularning tashkiliy, liderlik va jamoaviy ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Talabalarning sport tadbirlarini samarali tashkil

etish va boshqarish kompetensiyalarini rivojlantirish, ularni jamiyatga foydali va mas'uliyatli fuqarolar sifatida tayyorlashda muhim o‘rin tutadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kuzmin, V. I. (2020). Sport tadbirlarini boshqarish: teoriya va amaliyot. Sport ilm-fan va ta'lim, 5(2), 33-45.
2. Romanov, D. V. (2021). Sport menejmenti: zamonaviy yondashuvlar. Jismoniy tarbiya va sport, 6(1), 12-18.
3. Toranov, A. S. (2022). Raqamli texnologiyalar va sport tadbirlarini boshqarish. Sport va raqamli texnologiyalar, 9(3), 50-58.
4. Petrov, M. G. (2023). Gamifikatsiya va sport: talabalarning motivatsiyasini oshirish. O‘qitish metodikasi va pedagogika, 7(4), 61-70.
5. Kuznetsov, P. A. (2019). Loyiha asosida o‘qitish: sport tadbirlarini rejalashtirish va tashkil etish. O‘qitish texnologiyalari va metodologiyasi, 11(5), 27-35.
6. Sokolov, V. N. (2021). Jismoniy tarbiya va sportda interaktiv treninglar. Sport ta'limi va innovatsion metodlar, 8(2), 40-46.
7. Shishkin, R. I. (2022). Sport tadbirlarini tashkil etishda jamoaviy ishlash va liderlik. Psixologiya va pedagogika, 14(3), 55-62.
8. Orlov, K. P. (2020). Sport tadbirlarining ijtimoiy ahamiyati va ularni tashkil etish. Jamiyat va sport, 12(1), 73-80.

TALABALARDA OMMAVIY SPORT TADBIRLARINI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH KOMPETENSIYALARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MUAMMOLARI VA YECHIMLARI

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Anorqulov Baxtiyor Norqul o‘g‘li

Guliston davlat universiteti, 120100. Sirdaryo viloyati, Guliston shahri, 4-mavze.

Email:baxtiyoranorqulov94@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqola talabalarda ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o‘tkazish kompetensiyalarini rivojlantirishdagi pedagogik muammolarni tahlil qiladi va ularni hal etish yo‘llarini ko‘rsatadi. Sport tadbirlarini muvaffaqiyatli tashkil qilish faqat jismoniy tayyorgarlikni emas, balki yuqori darajadagi tashkiliy, kommunikatsiya va boshqaruv ko‘nikmalarini ham talab qiladi. Maqolada talabalarning ommaviy sport tadbirlarini rejalashtirish va boshqarishdagi asosiy pedagogik muammolar va ularni hal etishda qo‘llaniladigan metodlar, jumladan loyiha asosida o‘qitish, interaktiv treninglar va gamifikatsiya kabi innovatsion yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, muammo va yechimlar bo‘yicha pedagogik metodlarning ahamiyati va amaliyotdagi qo‘llanilishi haqida ma'lumot beriladi.

Kalit so‘zlar: Ommaviy sport tadbirlari, pedagogik muammolar, talabalarning kompetensiyalari, innovatsion metodlar, loyiha asosida o‘qitish, gamifikatsiya, interaktiv treninglar, sport menejmenti, pedagogik yechimlar.

Аннотация: В статье анализируются педагогические проблемы формирования компетенций студентов по организации и проведению массовых спортивных мероприятий и предлагаются пути их решения. Успешная организация спортивных мероприятий требует не только физической подготовки, но и высокого уровня организаторских, коммуникативных и управленческих навыков. В статье анализируются основные педагогические проблемы планирования и управления студенческими массовыми спортивно-массовыми мероприятиями и методы их решения, в том числе такие инновационные подходы, как проектное обучение, интерактивное обучение и геймификация. Также

предоставляется информация о важности и практическом применении педагогических методов в решении проблем и решений.

Ключевые слова: Массовые спортивные мероприятия, педагогические проблемы, компетенции учащихся, инновационные методы, проектное обучение, геймификация, интерактивное обучение, спортивный менеджмент, педагогические решения.

Kirish: Ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o‘tkazish jarayoni nafaqat jismoniy faollikni oshirish, balki talabalarda yuqori darajadagi tashkiliy, ijtimoiy va rahbarlik kompetensiyalarini rivojlantirish uchun muhim imkoniyatdir. Bu jarayon orqali talabalarga faqat sportni boshqarish, jismoniy mashqlarni bajarish, balki kompleks ko‘nikmalarni – resurslarni boshqarish, jamoaviy ishni muvofiqlashtirish, muammolarni hal qilish, muloqot qilish va liderlik kabi sifatlarni rivojlantirish o‘rgatiladi. Biroq, talabalarda ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o‘tkazish kompetensiyalarini rivojlantirishda bir qator pedagogik muammolar ham mavjud. Bu muammolar, birinchi navbatda, tashkilotchilik va menejment ko‘nikmalarining yetarlicha rivojlanmaganligi, talabalar o‘rtasidagi motivatsiya pasayishi, innovatsion metodlarning amaliyotga joriy etilishidagi qiyinchiliklar, shuningdek, talabalar o‘rtasida samarali kommunikatsiyaning yo‘qligi bilan bog‘liqdir.

Shu bilan birga, bu muammolarni hal qilish va talabalarda yuqori darajadagi sport tadbirlari kompetensiyalarini rivojlantirish uchun bir qator pedagogik yechimlar mavjud. Loyiha asosida o‘qitish, gamifikatsiya, interaktiv treninglar, raqamli texnologiyalar va mentorlik tizimlarini qo‘llash orqali bu muammolarni hal qilish mumkin. Ushbu maqolada talabalarda ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish va o‘tkazish bo‘yicha pedagogik muammolar tahlil qilinib, ularni hal etishda qo‘llaniladigan metodlar va yondashuvlar haqida batafsil ma'lumot beriladi. Maqolaning maqsadi talabalarda sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishdagi mavjud muammolarni tahlil qilish va ularni hal etishda zamonaviy pedagogik metodlarni qo‘llashning samaradorligini ko‘rsatishdir.

Pedagogik muammolar: Ommaviy sport tadbirlarini tashkil etish va o‘tkazish, talabalarda nafaqat jismoniy, balki yuqori darajadagi pedagogik kompetensiyalarni rivojlantirishni talab qiladi. Bu jarayonda bir qator pedagogik muammolar yuzaga keladi, jumladan:

Tashkiliy muammolar: Sport tadbirlarini rejalashtirish, resurslarni taqsimlash, vaqtni samarali boshqarish kabi tashkilotchilik ko‘nikmalarining rivojlanmasligi.

Komunikatsiya muammolari: Jamoa a'zolari o‘rtasida samarali muloqot o‘rnatilmasligi, talabalarning bir-biri bilan hamkorlik qilishda qiyinchiliklarga duch kelishlari.

Motivatsiya muammolari: Talabalarning ishtirokiga nisbatan pasaygan motivatsiya va sport tadbirlariga jalb etishda qiyinchiliklar.

Innovatsion pedagogik metodlarni qo‘llashdagi muammolar: Yangi pedagogik metodlarni joriy etishda talabalarda qiziqish va motivatsiyani oshirish uchun zamonaviy texnologiyalar va yondashuvlarni amalga oshirishdagi qiyinchiliklar.

Pedagogik yechimlar: Har bir muammoning o‘ziga xos pedagogik yechimi mavjud. Talabalarda ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish kompetensiyalarini rivojlantirishda quyidagi yechimlar taklif etiladi:

Loyiha asosida o‘qitish (Project-Based Learning): Talabalar real sport tadbirlarini rejalashtirishi va amalga oshirishi uchun loyiha asosida o‘qitish metodikasi qo‘llanilishi mumkin. Bu metod talabalarni amaliy ish bilan tanishtiradi va ularning tashkiliy ko‘nikmalarini rivojlantiradi.

Gamifikatsiya: O‘yinlashtirish orqali talabalarni sport tadbirlariga jalb etish va motivatsiya qilish mumkin. Ball tizimi, mukofotlar, va boshqa gamifikatsiya elementlari orqali ishtirokchilarni rag‘batlantirish.

Interaktiv treninglar va seminarlar: Sport menejmenti va jismoniy tarbiya yo‘nalishidagi ekspertlar tomonidan o‘tkaziladigan interaktiv treninglar va seminarlar talabalar uchun yangi pedagogik metodlarni o‘rganish imkoniyatini yaratadi.

Raqamli texnologiyalarni qo‘llash: Sport tadbirlarini tashkil etishda mobil ilovalar va onlayn platformalar orqali interaktiv tizimlarni yaratish, ularni real vaqtda boshqarish va natijalarni tahlil qilish.

Mentoring va coaching tizimi: Talabalarga tajribali sport menejerlari yoki mutaxassislar tomonidan shaxsiy mentorlik va coaching dasturlarini tashkil etish. Bu tizim talabalarga professional darajada sport tadbirlarini tashkil qilishni o‘rgatish imkoniyatini beradi.

Adabiyotlar Tahlili: Adabiyotlarda sport tadbirlarini tashkil qilish va o‘tkazishda pedagogik metodlarning o‘rni katta ekanligi ko‘rsatilgan. O‘zgaruvchan texnologik va ijtimoiy sharoitlar asosida sport tadbirlarini muvaffaqiyatli boshqarish uchun innovatsion yondashuvlar zarur. Shuningdek, gamifikatsiya va loyiha asosida o‘qitish metodlari talabalar uchun samarali pedagogik yechim sifatida ko‘rsatilgan.

Loyiha asosida o‘qitish: Talabalarga real sport tadbirlarini tashkil etish vazifalarini berish, ularni rejalashtirish va amalga oshirish uchun mustaqil ishlashga o‘rgatadi. Loyiha asosida o‘qitish metodikasi talabalarni amaliy tajriba orttirishga undaydi (Kuznetsov, 2019).

Gamifikatsiya va motivatsiya: O‘yinlashtirish talabalar orasida sport tadbirlariga nisbatan qiziqish va ishtirokni oshiradi. Gamifikatsiya elementlari yordamida rag‘batlantirish va motivatsiya qilishning ahamiyati haqida adabiyotlarda keng so‘z boradi (Petrov, 2023).

Pedagogik innovatsiyalar: Yangi pedagogik texnologiyalar, raqamli vositalar va interaktiv metodlar sport tadbirlarini tashkil qilishda samarali qo‘llanilmoqda. Ushbu innovatsion metodlar talabalar uchun yangi imkoniyatlar yaratadi (Romanov, 2021).

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kuznetsov, P. A. (2019). Loyiha asosida o‘qitish: sport tadbirlarini rejalashtirish va tashkil etish. O‘qitish texnologiyalari va metodologiyasi, 11(5), 27-35.
2. Petrov, M. G. (2023). Gamifikatsiya va sport: talabalarning motivatsiyasini oshirish. O‘qitish metodikasi va pedagogika, 7(4), 61-70.
3. Romanov, D. V. (2021). Sport menejmenti: zamonaviy yondashuvlar. Jismoniy tarbiya va sport, 6(1), 12-18.
4. Shishkin, R. I. (2022). Sport tadbirlarini tashkil etishda jamoaviy ishlash va liderlik. Psixologiya va pedagogika, 14(3), 55-62.
5. Sokolov, V. N. (2021). Jismoniy tarbiya va sportda interaktiv treninglar. Sport ta'limi va innovatsion metodlar, 8(2), 40-46.
6. Orlov, K. P. (2020). Sport tadbirlarining ijtimoiy ahamiyati va ularni tashkil etish. Jamiyat va sport, 12(1), 73-80.
7. Toranov, A. S. (2022). Raqamli texnologiyalar va sport tadbirlarini boshqarish. Sport va raqamli texnologiyalar, 9(3), 50-58.

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNING SHAXSIYATINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYANING O‘RNI

S. B. Xolmirzayeva-Guliston davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat (XQS) yo‘nalishi 35-22 guruh talabasi

e-mail: sarvinozxolmirzayeva003@gmail.com

Annotatsiya. Bu ilmiy maqola maktabgacha yoshdagi bolalarning shaxsiyatini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni va ahamiyatini o‘rganadi. Maqolada bolalar rivojlanishida jismoniy faollikning roli, uning psixologik, ijtimoiy va jismoniy jihatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalarga mo‘ljallangan jismoniy tarbiya dasturlarining samaradorligi, ularning shaxsiyat shakllanishiga qanday ta’sir ko‘rsatishi va amaliy yondashuvlar ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Maktabgacha yosh, shaxsiyat shakllanishi, jismoniy tarbiya, bolalar psixologiyasi, jismoniy faollik, ijtimoiy rivojlanish, tarbiya dasturlari, psixologik ta’sir.

Kirish. Maktabgacha yosh – inson hayotining eng muhim va hal qiluvchi bosqichlaridan biridir. Bu davrda bolalar nafaqat jismoniy rivojlanishning asosiy bosqichlarini o‘tadilar, balki ularning psixologik va ijtimoiy shaxsiyatlari ham shakllana boshlaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalar, shuningdek, jamiyatda o‘z o‘rinlarini topish uchun zarur bo‘lgan asosiy ko‘nikmalarni o‘zlashtira boshlaydilar. Shu sababli, bolalar tarbiyasining har bir jihati ularga nafaqat jismoniy, balki intellektual va ma’naviy rivojlanish uchun zarur bo‘lgan ashyolarni taqdim etishi kerak.

Bundan tashqari, maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya, ularning umumiy rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy faoliyat bolalar uchun faqatgina jismoniy salomatlikni saqlashni ta’minlash bilan cheklanmaydi, balki uning psixologik va ijtimoiy rivojlanishidagi o‘rni ham beqiyosdir. Jismoniy faollik bolalarga o‘z hissiyotlarini boshqarishni, ijtimoiy munosabatlarni qurishni va muammolarni hal qilishda mas’uliyatni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, jismoniy tarbiya bolalarda o‘z-o‘zini anglash, o‘zini ishonch bilan ifodalash va jamiyatga moslashish qobiliyatlarini shakllantiradi.

Shaxsiyat shakllanishi – bu murakkab va ko‘p qirralik jarayon bo‘lib, maktabgacha yoshdagi bolalarning o‘zini anglashdan tortib, boshqalar bilan muloqot qilish qobiliyatiga qadar bo‘lgan barcha rivojlanish bosqichlarini o‘z ichiga oladi. Jismoniy tarbiya va harakat faoliyatlari bolalarning faqat jismoniy holatini yaxshilash bilan cheklanmaydi, balki ular ijtimoiy va ruhiy taraqqiyotda

ham muhim rol o‘ynaydi. Bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, o‘zini boshqarish qobiliyati, boshqalar bilan hamkorlik qilish va jamoada ishlash kabi sifatlar jismoniy tarbiya orqali mustahkamlanishi mumkin.

Bundan tashqari, zamonaviy ta’lim tizimining rivojlanishi va innovatsion pedagogik yondashuvlarning qo‘llanilishi sharoitida jismoniy tarbiya dasturlarining maktabgacha yoshdagi bolalarning shaxsiyatini shakllantirishdagi o‘rni alohida ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunda ta’lim tizimida jismoniy tarbiya bo‘yicha turli metodikalar va dasturlar ishlab chiqilgan bo‘lib, ularning samaradorligini ilmiy jihatdan tekshirish zarurati mavjud.

Shuningdek, jismoniy tarbiyaning psixologik va fiziologik jihatlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik ham muhim ahamiyatga ega. Jismoniy faoliyat bolalar psixologiyasiga bevosita ta’sir etadi. Masalan, muntazam jismoniy mashqlar bolalar salomatligini yaxshilash, ularning energiya darajasini baland tutish, muammolarni hal qilishda chidamlilikni oshirish kabi ko‘plab ijobiy ta’sirlar ko‘rsatadi. Jismoniy mashqlar bolalarda o‘z-o‘zini anglashni rivojlantiradi, ular o‘z imkoniyatlarini yaxshiroq tushunishadi va jamiyatda o‘z o‘rinlarini topishga yordam beradi.

Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning shaxsiyatini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni o‘rganiladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – jismoniy tarbiyaning bolalarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga qanday ta’sir qilishini aniqlash, shuningdek, jismoniy faoliyatning shaxsiyat shakllanishidagi muhim jihatlarini tahlil qilishdir. Tadqiqotda jismoniy tarbiya metodlarining samaradorligi, bolalar psixologiyasiga ko‘rsatayotgan ta’siri va ularning ijtimoiy moslashuvchanligi o‘rganiladi. Bu jarayonda jismoniy tarbiya dasturlarining roli va ahamiyati alohida ko‘rib chiqiladi.

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy tarbiyaning bolalar rivojlanishiga ta’sirini o‘rganish bo‘yicha ilmiy adabiyotlar katta ahamiyatga ega. Asosiy tadqiqotlar ko‘rsatganidek, jismoniy faoliyat bolalarda o‘z-o‘zini anglash, ijtimoiy moslashuvchanlik va hissiy barqarorlikni rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Xususan, shaxsiyatning turli jihatlari – masalan, ijtimoiy qobiliyatlar, o‘zini anglash va muammolarni hal qilish kabi ko‘nikmalarni rivojlantirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati e’tirof etilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot eksperimental yondashuv asosida olib borilgan. Tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy faoliyat darajasi va ularning shaxsiyat shakllanishi o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganish maqsad qilingan. Tadqiqotda anketa va kuzatuv metodlari qo‘llanilgan,

shuningdek, bolalarning jismoniy faolligini va psixologik holatini baholash uchun maxsus testlar ishlatilgan.

Tahlillar va natijalar. Ushbu tadqiqotda maktabgacha yoshdagi bolalarning shaxsiyatini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning ta’sirini o‘rganish maqsad qilingan. Tadqiqotning asosiy e’tibori jismoniy tarbiyaning bolalarning psixologik, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishiga qanday ta’sir qilishiga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida bir nechta metodologik yondashuvlar qo‘llanildi, jumladan o‘qituvchilardan eksperimentlar, kuzatuvlar, intervyular, va testlashlar olib borildi. Tadqiqotda 5-7 yoshdagi bolalar ishtirok etdi va ularning jismoniy tarbiya faoliyatlari bilan shug‘ullanishdagi farqlari o‘rganildi. Tadqiqot natijalari bolalar shaxsiyatini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning muhim rol o‘ynashini ko‘rsatdi.

Eksperimentda qatnashgan bolalarning psixologik holati va ularning hissiy barqarorlik darajasi o‘lchandi. Eksperimentning birinchi bosqichida bolalarning umumiy psixologik holati va hissiy yuksalish darajasi testlar yordamida baholandi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullangan bolalar, o‘z-o‘zini boshqarish, hissiy muvozanat va ijtimoiy mas’uliyatni yuqori darajada ko‘rsatgan. Ularning psixologik barqarorligi boshqa bolalarga qaraganda ancha yuqori bo‘lib, ular ko‘proq ijtimoiy faollik ko‘rsatgan, boshqalar bilan samarali muloqotda bo‘lgan.

Bundan tashqari, bolalar o‘rtasida jismoniy tarbiya dasturlaridan foydalanish, ular o‘rtasidagi hissiy va psixologik farqlarni sezilarli darajada kamaytirdi. Masalan, jismoniy faoliyatni muntazam ravishda amalga oshirgan bolalar ko‘proq ijobiy hissiyotlarni namoyon etgan, ular o‘zlarini boshqalar bilan solishtirganda kamroq stress va tashvish his qilishgan. Bu natijalar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya bolalarning hissiy yuksalishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi va ularning ruhiy holatini yaxshilaydi.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichida bolalarning ijtimoiy rivojlanishi, ya’ni boshqalar bilan munosabatlari va jamoaviy faoliyatga qo‘shilish darajasi baholandi. Jismoniy tarbiyaning ijtimoiy rivojlanishdagi o‘rni haqida olib borilgan kuzatuvlar, bolalar orasida o‘zaro yordam va hamkorlikning yuqori darajada bo‘lishini ko‘rsatdi. Bolalar birgalikda sport mashqlarini bajarishda bir-birlarini qo‘llab-quvvatlashgan, muloqot qilishda o‘zaro hurmat va ishonchni ko‘rsatishgan.

Jismoniy tarbiya orqali bolalar o‘zlarining ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Sport va jismoniy faoliyatlar jarayonida ular jamoada ishlash, jamoaviy o‘yinda ishtirok etish, o‘zaro aloqalar va ijtimoiy rolni tushunish

ko‘nikmalarini rivojlantiradilar. Shuningdek, jismoniy mashqlar orqali bolalar o‘zaro muloqotda bo‘lish va boshqalar bilan samarali ishlashda o‘zlarini qulay his qilishni o‘rganadilar. Tadqiqotda qatnashgan bolalar, sport o‘yinlari va jismoniy mashqlarga qatnashish orqali do‘stlik va jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirdilar.

Eksperiment davomida jismoniy tarbiyaning shaxsiyat shakllanishiga ta’siri ham sinovdan o‘tkazildi. Tadqiqotda qatnashgan bolalar ikki guruhga bo‘lingan: birinchi guruh muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullandi, ikkinchi guruh esa odatdagi faollik darajasida qoldi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullangan bolalar o‘zini anglash, o‘ziga bo‘lgan ishonch va tashabbuskorlikni rivojlantirgan. Ushbu bolalar o‘z salohiyatlarini yuqori baholagan, o‘ziga bo‘lgan ishonch darajasi ancha yuqori bo‘lgan. Boshqa tomondan, jismoniy faoliyatga kamroq jalb qilingan bolalar o‘zini ishonchsiz his qilishgan va ko‘proq muammolarni hal qilishda qiyinchiliklarga duch kelgan.

Jismoniy tarbiya jarayonida bolalar ko‘proq jismoniy va ruhiy chidamlilikni rivojlantirgan, bu esa ularning harakatchanlik va muammolarni hal qilishdagi muvaffaqiyatiga ta'sir ko‘rsatgan. Tadqiqotda qatnashgan bolalar, sport mashqlaridan foydalanganda, o‘zini boshqarish, stressni yengish va ko‘proq ijobiy natijalarga erishish ko‘nikmalarini shakllantirgan. Ularning jismoniy faolligi o‘z-o‘zini anglash va o‘zini ifoda etish darajasini oshirgan.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, maktabgacha yoshdagi bolalar uchun muntazam jismoniy tarbiya nafaqat ularning jismoniy salomatligini yaxshilash, balki ularning psixologik, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishiga ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy faoliyat bolalar o‘rtasida o‘zaro hurmat, hamkorlik, ijtimoiy mas'uliyatni rivojlantirishda samarali vosita bo‘ladi. Jismoniy tarbiya orqali bolalar o‘z hissiyotlarini boshqarishni, ijtimoiy munosabatlarni o‘rnatishni va jamoaviy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishni o‘rganadilar.

Shuningdek, tadqiqot natijalari bolalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, ularning o‘z imkoniyatlarini anglash va boshqalar bilan samarali ishlashda katta yordam berishini ko‘rsatdi. Jismoniy tarbiya dasturlari bolalar shaxsiyatini shakllantirishda o‘ta muhim vosita bo‘lib, ularning umumiy rivojlanishiga salmoqli hissa qo‘shadi.

Xulosa. Tadqiqotning natijalari shuni ko‘rsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsiyatining shakllanishida jismoniy tarbiya muhim rol o‘ynaydi. Jismoniy faollik, nafaqat bolalarning jismoniy salomatligini ta’minlash, balki ularning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham katta ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqotda qatnashgan bolalar muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullangan holda, o‘z salohiyatlarini anglash, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va boshqalar bilan muvaffaqiyatli muloqot qilishda aniq yutuqlarga erishganlar.

Jismoniy tarbiya bolalarning hissiy barqarorligini mustahkamlash, o‘zaro munosabatlar va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi. Tadqiqot davomida olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, jismoniy mashqlar bolalar o‘rtasida o‘zaro hurmat, hamkorlik va ijtimoiy mas’uliyatni rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy faoliyat orqali bolalar ko‘proq jamoaviy ishlarni bajarishda ishtirok etish, o‘z hissiyotlarini boshqarish, muammolarni hal qilishda chidamlilik va mas’uliyatni rivojlantirishga o‘rganadilar.

Ushbu tadqiqot maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsiyatini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning o‘rni beqiyos ekanligini tasdiqladi. Jismoniy faoliyat, nafaqat jismoniy holatni yaxshilash, balki bolalarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ham katta ta’sir qiladi. Jismoniy tarbiya dasturlari orqali bolalar o‘zlarining hissiy barqarorligini, o‘ziga bo‘lgan ishonchini va ijtimoiy mas’uliyatini rivojlantirishadi. Shu sababli, jismoniy tarbiya dasturlarini takomillashtirish va ularga yangi metodologiyalarni kiritish, maktabgacha yoshdagi bolalarning sifatli rivojlanishiga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Baxtiyorova, G. (2016). Maktabgacha ta’limda jismoniy tarbiya. Tashkent: O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim vazirligi.
2. Jorayeva, F. (2018). Bolalar psixologiyasining asosiy tushunchalari. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Maksimova, M., & Yusufova, Z. (2017). Jismoniy tarbiya va uning bolalar rivojlanishiga ta’siri. Tashkent: UzDonish.
4. Kamilova, S. (2015). Maktabgacha yoshdagi bolalarning ijtimoiy rivojlanishi va jismoniy faolligi. O‘zbekiston pedagogika jurnali, 2(3), 45-57.
5. Kushnarenko, N. (2019). Jismoniy tarbiya metodikalari va ta’lim jarayonidagi o‘rni. Moskva: Pedagogika nashriyoti.

INNOVATSION MENEJMENT STRESSNI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINI OSHIRISH VA TA’LIM MUASSASALARI RAHBARIYATIDAGI QIYINCHILIKLARNI BARTARAF ETISH VOSITASI SIFATIDA.

Sariboyev Nurali Abdunazarovich-GulDPI o‘qituvchisi

E-mail : sariboyevnurali5@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada bugungi kunda insonlarning muammolaridan biri bo‘lgan stressni va uni yengish usullari,innovatsion menejment haqida tushuncha OTMlarda boshqaruv xodimlarining stressni boshqarish va uni oldini olish bartaraf etish imkoniyatlarini takomillashtirish shuningdek bo‘sh vaqtlaridan unumli foydalanish va samarali tashkil qilish.

Kalit so‘zlar: stress, innovatsiya, usul, sabab, manba, natija, yo‘nalish, mehnat, jarayon, holat, muammo, biznes, ishbilarmonlik, yangilik, maqsad, psixologik, yo‘l, stressor, shakl, mohiyat,vosita.

Abstract:In this article, stress whжich is one of the problems of people today ,and the ways to overcome it, the of innovative management,the improvent of management and management employees’ ability to prevent and eliminate stress,as well as the efficient use and efficient use and effective organazation of their free time.

Key words: stress, innovation, methods, cause, source, result, direction, work process, situation, problem, business, entrepreneurship, innovation, goal, pschological path,stressor,shaki is the essence,the means.

Аннотация. В данной статье стресс, который является одной из проблем чловечества сегодня способности управленческого персонала управлять, предотвращать и устранять стресс, а также эффективное его использование. и еффективаня организация своего свободного времени

Ключевые слова: стресс, инновация, метод, причина, источник, результат, направление, трудовой процесс, ситуация, дело, предпринимательство, инновация цель, психологический путь,стрессор, форма, сущность, инстнрмент.

Kirish. Zamonaviy ta’lim muassasalari doimiy muammolar va o‘zgarishlarga duch kelmoqda, bu esa boshqaruv xodimlaridan yuqori moslashuvchanlik va chidamlilikni talab qiladi. Menejmentdagi asosiy muammolardan biri stress va beqarorlik, qonunchilikdagi o'zgarishlar, xodimlarni boshqarish va boshqa omillar bilan bog'liq qiyinchiliklardir. Shu nuqtai nazardan, innovatsiyalarni boshqarish boshqaruv samaradorligini oshirish va yangi muammolarga moslashish uchun muhim vositaga aylanadi.

Innovatsiyalarni boshqarish: bu nima?

Innovatsion menejment - bu jarayonlarni takomillashtirish va maqsadlarga erishish uchun yangi texnologiyalar, texnika va yondashuvlarni joriy etishga asoslangan boshqaruvga yondashuv. Ta'lim muassasalarida (OTM) bu yangi ta'lim texnologiyalarini joriy etish, boshqaruv strategiyasini o'zgartirish, resurslardan foydalanish samaradorligini oshirish va tashqi muammolarga moslashishni o'z ichiga olishi mumkin. Innovatsion menejment nafaqat raqobatdosh ustunliklarni yaratishga qaratilgan, balki menejerlarda etakchilik ko'nikmalarini va qiyinchiliklarni engish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Ta'lim muassasalarini boshqarishdagi stress va qiyinchiliklar.

Ta'lim muassasalari rahbarlari har kuni turli xil stress omillariga duch kelishadi, masalan:

• Ma'muriy bosim va tartibga solish talablariga rioya qilish zarurati.

• Turli qiziqish va ehtiyojlarga ega bo'lgan ko'p sonli xodimlarni boshqarish.

• Texnologiya va ta'lim standartlarining tez o'zgarishi.

• Xodimlar, talabalar va ota-onalar o'rtasidagi nizolarni hal qilish.

• Ta'lim jarayoni natijalari uchun javobgarlik.

Bunday muhitda stressni boshqarish boshqaruv guruhlari uchun asosiy mahoratga aylanadi. Stress, agar nazorat qilinmasa, kasbiy charchashga, boshqaruv samaradorligini pasayishiga va tashkiliy muhitning yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Stressni boshqarishda innovatsion boshqaruvning roli.

Innovatsiyalar menejmenti OTM menejerlariga stressni boshqarish va qiyinchiliklarni samaraliroq yengishda yordam beradigan ko‘plab yechimlarni taklif etadi. Ushbu yondashuvning asosiy jihatlariga quyidagilar kiradi:

1. Moslashuvchanlik va moslashuvchanlik: Doimiy o'zgaruvchan tashqi muhitda innovatsion yondashuvlardan foydalanadigan rahbarlar o'z strategiyalari va jarayonlarini tezda moslashtira oladi. Bu stressni kamaytiradi, chunki ular o'zgarishlar qilishga tayyor va kutilmagan muammolarni hal qilish uchun vositalarga ega.

2. Texnologik ta'minot: Zamonaviy boshqaruv va ta'lim texnologiyalarini joriy etish muntazam jarayonlarni sezilarli darajada soddalashtirishi, strategik ishlar uchun vaqtni bo'shatishi va boshqaruv xodimlarining yukini kamaytirishi mumkin. Masalan, ta’limni boshqarishning avtomatlashtirilgan tizimlaridan foydalanish resurslarni yanada samarali taqsimlash va hujjatlarni boshqarish imkonini beradi.

3. **Etakchilik va jamoaviy ish:** Innovatsiyalarni boshqarish yetakchilik qobiliyatlarini rivojlantirish va jamoaviy madaniyatni yaratishga urg‘u beradi. Rahbarlar vazifalarni topshirishni, o'z qo'l ostidagilarga ishonishni va hamkorlik qilishni o'rganadilar, bu stressni tarqatish va ortiqcha yuklanishdan qochishga yordam beradi.

4. **Ta'lim va rivojlanish:** Menejerlarni stressni boshqarish va nizolarni hal qilish ko'nikmalariga o'rgatish dasturlarini amalga oshirish ularning stressga chidamliligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Bunga an'anaviy treninglar ham, stressli vaziyatlarni simulyatsiya qilish uchun murabbiylik, murabbiylik va virtual haqiqatdan foydalanish kabi innovatsion yondashuvlar kiradi.

5. **Hissiy intellekt:** Innovatsiyalarni boshqarishning asosiy jihatlaridan biri bu menejerlar orasida hissiy intellektni rivojlantirishdir. O'z his-tuyg'ularingizni, shuningdek, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va boshqarish qobiliyati stressni samaraliroq engish va jamoangizda qulay muhit yaratishga yordam beradi.

Innovatsiyalarni boshqarish yordamida qiyinchiliklarni bartaraf etish

Stressni boshqarishdan tashqari, innovatsiyalarni boshqarish ta'lim rahbarlariga qiyinchiliklarni samarali yengib o'tishga yordam beradi. Bu bir qator asosiy afzalliklarga ega:

1. O'zgarishlarni proaktiv boshqarish: Innovatsion yondashuvlar yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni bashorat qilishga va ularga oldindan tayyorgarlik ko'rishga yordam beradi, bu esa salbiy oqibatlarni minimallashtirish va yangi sharoitlarga tezda moslashish imkonini beradi.

2. Risklarni boshqarish: Xatarlarni boshqarishning zamonaviy vositalari potentsial muammolarni baholash va ularni bartaraf etish bo'yicha strategiyalarni faol ishlab chiqish imkonini beradi. Bu noaniqlik darajasini va natijada stress darajasini kamaytirishga yordam beradi.

3. Nizolarni innovatsion yechimlari: Ta’lim muassasalarida nizolar ko‘p uchraydi. Innovatsion menejment ularni hal qilish uchun vositachilik usullari, moslashuvchan xodimlarni boshqarish va madaniy xilma-xillikni joriy etish kabi yangi yondashuvlarni taklif qiladi.

4. Muammolarni hamkorlikda hal qilish: Jamoa ishtirokidagi hamkorlikda muammolarni hal qilish mas'uliyatni taqsimlashga va bitta rahbarga bosimni kamaytirishga yordam beradi. Bu jamoaviy qo'llab-quvvatlashni yaratadi va yanada ijodiy va samarali echimlarni rag'batlantiradi.

Xulosa

Innovatsion menejment ta'lim muassasalarining boshqaruv xodimlari o'rtasida stressni boshqarish va engish ko'nikmalarini oshirishning kuchli vositasidir. Bu

nafaqat yangi texnologiyalarni joriy etish va ta'lim jarayonlarini takomillashtirishga yordam beradi, balki etakchilik qobiliyatini, hissiy intellektni va o'zgarishlarga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi. Boshqaruvga innovatsion yondashuvlarning joriy etilishi menejerlarga nafaqat dolzarb muammolarni yanada samarali hal qilish, balki kelajakka ishonchni his qilish, ta’lim muassasalarining barqaror rivojlanishi uchun sharoit yaratish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Shemetev A.A ‘’Innovatsion Menejmentning Xalqaro Standartlari /O‘Quv Qo‘Llanma .2014.
2. Surin A.B.Molchanova O.P.Innovatsion Boshqaruv,2008.
3. A.S.Kulagin .Innovatsiya Atamasi Haqida Biroz .-2004.
4. Bodrov V.A.Informatsionni Stress. M; PER.SE,2004.
5. Сарибоев, Н., & Сайлиева, У. (2024). o‘smir yoshidagi o ‘quvchilarni o ‘quv-faoliyatiga qiziqtirish metodlari. *nrj, 1*(2), 153-157.
6. Abdunazarovich, Sariboyev Nurali. "Basic Concepts Of “Innovation Management”." Best Journal Of Innovation In Science, Research And Development 3.2 (2024): 203-205.
7. Sariboyev, N. (2024). possibilities to manage and eliminate the stress of managers on the basis of innovative management. Modern Science And Research, *3*(1), 1111-1116.
8. Асаб Ва Стресс / Тузувчи: Абдуқодир Сатторов. – Т.: “Adabiyot Uchqunlari”, Тошкент, 2016, 160 Б.
9. Sariboyev Nurali Abdunazarovich, masofaviy ta’limni tashkillashtirishning pedagogik va psixologik shart sharoitlari 172-179 Respublika Ilmiy-Amaliy Konferentsiyasi
10. “Innovatsion menejment” ning asosiy tushunchalari Sariboyev Nurali Abdunazarovich 198-201 davlat xizmati: tarix va hozirgi zamon Respublika ilmiy-amaliy konferensiyas

ZAMONAVIY SHAROITLARDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT

Jurayev Ravshan Bahrombek o‘g‘li-GulDPI, Jismoniy madaniyat, 19-23 guruh

e-mail: jravshan171@gmail.com

Xolxo’jayev O’rol Turdimurot o‘g‘li - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

e-mail: orolxolhojayev@gmail.com

Annotation: Physical education and sports contribute to the development of the whole society, even improving the general demographic situation and the health of the population. In addition, sports are also developing on a commercial basis, which makes the field of physical education and sports very profitable economically.

Tayanch iboralar: jismoniy tarbiya va sport.

Jismoniy tarbiya va sport butun jamiyatning rivojlanishiga yordam beradi, hatto umumiy demografik vaziyatni va aholi salomatligini yaxshilaydi. Bundan tashqari, sport tijorat asosida ham rivojlanmoqda, bu esa jismoniy tarbiya va sport sohasini iqtisodiy jihatdan juda foydali qiladi. Ko‘p yillar oldin sport iqtisodiyotning to‘laqonli tarmog‘iga aylandi, unga katta miqdorda sarmoya kiritildi, investorlar sport sanoati, sport jamoalari va klublarini rivojlantirishga muntazam e’tibor qaratmoqda. O‘zbekistonda sport faol rivojlanmoqda va hozirda bu soha faol rivojlanish bosqichiga kirdi. O‘zbekistonda sport har doim rang-barang bo‘lgan, sport infratuzilmasi deyarli hamma joyda mavjud va undan foydalanish imkoniyati deyarli har bir kishida mavjud. Yigirma birinchi asr kirib kelishi, sport sanoatining jadal rivojlanishi bilan sanoat modeli ham o‘zgarmoqda. Sport milliy ijtimoiy siyosatning asosiy ustuvor yo‘nalishlaridan biridir. Jismoniy tarbiya, sport va sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish strategiyasi ishlab chiqildi. Millatning kelajagi uning a’zolari salomatligiga bog‘liq bo‘lishidan tashqari, jismoniy tarbiya va sportning millat va jamiyatni mustahkamlashdagi rolini oshiradi hamda aholi salomatligini saqlash va mustahkamlashda sportdan samarali foydalanishga olib keladi. Shuning uchun ham so‘nggi yillarda sportning zamonaviy madaniy qadriyatlar tizimidagi mavqei ancha yaxshilandi. Hududiy va federal darajada bolalar va o‘smirlar o‘rtasida sportning o‘yin turlari bo‘yicha musobaqalar soni ortib bormoqda. Mehnat jamoalari, o‘quv yurtlari, xiyobonlar va shaharchalarda aholining sog‘lomlashtirilishi uchun qulay sharoitlar yaratiladi, dam olish joylari sport inshootlari bilan jihozlanadi.

Nogironlarning jismoniy tarbiyasini rivojlantirishda sezilarli yutuqlarga erishildi.

Afsuski, jismoniy tarbiya va sportga sig‘inish juda kam odamlar uchun, ayniqsa, yuqori sportning ikkita keng toifasiga bo‘lingan ishqibozlar uchun muhimdir. Ijtimoiy sport darajasi o‘yin sport turlarining rivojlanishiga, bolalar, o‘smirlar va o‘spirinlarning jismoniy holatiga bog‘liq. Chunki bu rivojlanish professional sport muassasalarini shakllantirishda ishtirok etish, yosh iste’dodlarni izlab topish imkoniyatini belgilaydi. Sportda zamonaviy jismoniy va aqliy yuklamalarga bardosh berish qobiliyati. Yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga jalb qilishning asosiy yo‘li sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishdir. Zamonaviy oliy sportda havaskor va professional sport o‘rtasida farq bor. Insoniyat tarixida sportning rivojlanishi va evolyutsiyasi butun jamiyatning ijtimoiy o‘zgarishlarini, ayniqsa sportning tabiatini tushuntirib berishi mumkin. Bugungi kunda sport haqiqiy milliy va tijorat qadriyatiga aylandi. Ammo davlat va hukumatning qaror qabul qilishdagi muhim roli tufayli siyosat hali ham jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda rol o‘ynaydi. Sezilarli samara o‘yinchilarni tanlash va mashg‘ulot jarayonini yaxshilashda namoyon bo‘ladi. Eng yaxshi sportchilar sport zaxirasiga kiradi, lekin baribir jiddiy musobaqalarga tayyor. O‘zbekistonlik sportchilar Olimpiya o‘yinlari va jahon chempionatlarida jamoaviy va individual musobaqalarda ham yurtimiz sharafini himoya qilmoqda. Rossiyadagi hozirgi sport holatiga kelsak, Rossiya sport mojarosining siyosiy asosi va asosi bo‘lishiga qaramay, umumiy kayfiyatga ta’sir qilmasa-da, ko‘plab sportchilar eng yuqori darajadagi so‘zsiz g‘alabalarga erishdilar.

O‘zbekiston azaldan o‘ziga xos taraqqiyot yo‘lini bosib o‘tgan alohida mamlakat bo‘lib kelgan. Sport sohasi ham bundan mustasno emas, O‘zbekistonda sportni rivojlantirishning o‘ziga xos va juda o‘ziga xos xususiyatlari mavjud. Mamlakatda sport sanoati kuchli qo‘llab-quvvatlanmoqda. Bugungi kunda sport milliy boylik va iftixor, mamlakat iqtisodiyoti darajasi va taraqqiyotiga ta’sir ko‘rsatuvchi muhim iqtisodiy resurs hisoblanadi. Sport, shuningdek, ishbilarmonlik iqtisodiy munosabatlarining o‘ziga xos sohasi bo‘lib, sport jamoalari va klublarining menejerlari mavjud va shartnomalar tuzishlari mumkin. Xorijlik mutaxassislar va murabbiylar har doim mamnuniyat bilan kutib olinadi, bu tajriba almashish orqali sportni xalqaro miqyosda rivojlantirish va yangi standartlar va me’yorlarni joriy etish mumkin. Sportning rivojlanishi sportchilarni murakkab jarohatlardan va shoshilinch tibbiy yordamdan so‘ng reabilitatsiya qilish texnologiyalarining rivojlanishiga olib keldi. Sport sanoati ko‘ngilochar sanoat bilan ham bog‘liq bo‘lib, sport juda tomoshabop va butun dunyodan millionlab tomoshabinlarni o‘ziga jalb qiladi.

ADABIYOTLAR:

1. Nikolayev S. A. Zamonaviy sharoitlarda Rossiyada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning umumiy tendentsiyalari // Fan - 2020: jurnal /

2. V. V. Lukyanov nomidagi Rossiya Ichki ishlar vazirligining Oryol yuridik instituti. - Orel, 2020. - [s. 120-124.]

O‘sib kelayotgan avlodning jismoniy rivojlanishi muhim muammo. /Kokoulina O. P., Ivanov V. A., Bespolov D. V.// Fizkultura v shkole. 2019. No4. [B. 6-10.]

3. Inson, salomatlik, jismoniy tarbiya va sport o‘zgaruvchan dunyoda. A. V sbornike: Gumanitarnoye obrazovaniye v ekonomicheskom vuze Materiali VI Mejdunarodnoy nauchno-prakticheskoy internet-konferensii. 2018. [B. 122-125.]

4. Yermolayev, S.A. Sportivatsiya fizicheskogo vospitaniya v shkole, v usloviyax realizatsii FGOS, na primere MOBU SOSh No21 g. Yakutsk / S.A. Yermolayev, G.B. Тытыгынayev // Nauchno-metodicheskiy elektronnыy jurnal "Konsept." - 2016. - T. 30. - S. 29-32.

5. Mitusova, Ye.D. Vzaimodeystviye obsheobrazovatelnogo uchrejdeniya, sportivnoy shkoli i universiteta v sisteme sportizatsii fizicheskogo vospitaniya / Ye.D. Mitusova, T.I. Polunina // Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka; FK: VOT, No1, 2019, s.14-16.

6. Fonarev, D.V. Puti preobrazovaniya munitsipalnoy sistemi fizicheskogo vospitaniya v organizatsionno-upravlencheskuyu strukturu sportivno oriyentirovannogo obrazovaniya/ D.V. Fonarev // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi.-2005.-No5.-S. 19-22

MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY TARBIYASINI SPORTGA JALB ETISH: G‘OYADAN AMALIYOTGA

Mannopov Rasul Abduqayum o‘g‘li - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

mannopovrasul5@gmail.com

Toshpolatov Dilshodbek O’tkir o‘g‘li - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

d90396617@gmail.com

Annotation: The article is devoted to the issues of the effectiveness of the methodology of sports-oriented physical education classes of Armenian schoolchildren. It shows the results of solving problems and a roadmap for their implementation. Introduction. Currently, new conditions of socio-political and economic life of Armenia are also making new demands on the physical education of the growing generation.

Maqola arman maktab o‘quvchilarining sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya darslari metodikasining samaradorligi masalalariga bag‘ishlangan. Unda muammolar yechimini topish natijalari va ularni amalga oshirish bo‘yicha yo‘l xaritasi ko‘rsatilgan. Kirish. Hozirgi vaqtda Armaniston ijtimoiy-siyosiy va iqtisodiy hayotining yangi shart-sharoitlari o‘sib kelayotgan avlodning jismoniy tarbiyasida ham yangi talablarni qo‘ymoqda. Maktab ta’limini o‘zgartirish va innovatsiyalar doirasida ko‘plab mutaxassislar jismoniy tarbiya sohasining rivojlanishini asosan ushbu jarayon sporti bilan bog‘laydilar [1]. Bu borada biz arman maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida sportga asoslangan darslarning samaradorligini ham asoslab berdik. Bundan tashqari, biz bir necha bor maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiyasi sportining turli jihatlarini o‘rgandik [2; 3 va boshqalar]. Ushbu tadqiqotning maqsadi arman maktab o‘quvchilarini spirtli jismoniy tarbiyalash mafkurasining yutuqlari va rivojlanish istiqbollarini taqdim etishdir. Tadqiqotning material va usullari: adabiyot manbalarini tahlil qilish, pedagogik kuzatuvlar, o‘lchovlar, pedagogik tajriba va boshqalar. Tadqiqot natijalari. Bizning, shuningdek, xorijiy tadqiqotlar maktab o‘quvchilarining spirtli jismoniy tarbiyasining ko‘p jihatlari samaradorligini aniqladi. Biroq, maktabda faqat an’anaviy jismoniy tarbiya darslari o‘tkazilishi aniq bo‘ldi, chunki sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish uchun tegishli imkoniyatlar yo‘q [4]. Biroq, bu holatda ham buning yechimi bor. Bundan tashqari, so‘nggi paytlarda ko‘plab tadqiqotlar paydo bo‘ldi, ular oddiy jismoniy tarbiya darslari maktabda bolaning jismoniy rivojlanishiga kam yordam berishini, 45 daqiqalik

mashg‘ulotlar o‘sib borayotgan organizmga aniq ta’sir ko‘rsatish uchun yetarli emasligini, bevosita jismoniy mashqlarning o‘ziga eng yaxshi holatda atigi 30 daqiqa ajratilishini isbotladi. Bundan tashqari, ta’lim oluvchilarga nisbatan qandaydir tabaqalashtirilgan yondashuv haqida gapirishning hojati yo‘q - umumiy qabul qilingan me’yorlar mavjud, agar bola tabiatan jismonan baquvvat bo‘lsa, u osongina "5" bahoga o‘qiydi, agar bunday bo‘lmasa, so‘nggi paytlarda ko‘proq kuzatilganidek, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari talablar rejasini pasaytirishga majbur bo‘ladilar. Maktab dasturi sport turlari bo‘yicha yiliga ma’lum soatlarni nazarda tutadi, bunda ular yiliga 5-6 ta sport turini o‘tishga ulgurishlari kerak. Tabiiyki, sportning biron-bir turi bo‘yicha hech qanday ko‘nikma hosil qilishga ulgurmaydilar, yuzaki bilim oladilar, lekin hech qanday malakaga ega bo‘lmaydilar. Har qanday sport turlari bo‘yicha uslubiy tavsiyalardan kelib chiqqan holda jismoniy rivojlanishga esa haftasiga kamida 3 marta, davomiyligi 1,5 soatdan kam bo‘lmagan mashg‘ulotlarni tashkil etish orqali erishiladi [5]. Darhaqiqat, bu jiddiy muammo bo‘lib, uning samarali yechimi asosan sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiyani amalga oshirish: umuman jismoniy tarbiya darslarini o‘tkazish sifatini oshirish bilan bog‘liq. Masalan, Surgut shahridagi 32-maktabda 8 ta sport zali, 12 nafar jismoniy tarbiya o‘qituvchisi bor. Biroq, barcha maktablarda ham o‘quvchilar tanlagan mashg‘ulot turi bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil etish uchun o‘xshash imkoniyatlar mavjud emas. V svyazi s etim mnogiye spetsialisty predlagayut reshit dannye problemy, raspredeliv uchebno-trenirovochnye gruppy po raznym sportivnym soorujeniyam goroda taqim obrazom, chtoby obuchayushchiysya v kajdom obrazovatelnom uchrejdenii bez lishnykh zatrudneniy mot posechat eti trenirovki [4]. Shahardagi BO‘SMga eng istiqbolli, "o‘rtacha" bolalar tanlab olinadi, ayniqsa, jismonan zaif bolalar o‘zlari tanlagan sport turiga kirish imkoniyatiga ega emaslar. BO‘SMlar jismoniy jihatdan barcha xohlovchi bolalarni sport to‘garaklariga qabul qila olmaydi, maktablardagi bolalarning asosiy qismi jismoniy tarbiya darslari bilan kifoyalanishga majbur. Aholiga xizmat ko‘rsatish uchun mo‘ljallangan sport inshootlari (stadionlar, sport zallari) ba’zi kichik tumanlarda mavjud emas va yirik sport majmualari asosan pullik bo‘lib, uzoqda joylashgan [5]. Ye.D. Mitusova va T.I. Poluninalar yunon-rim kurashi asosida jismoniy tarbiya sport tizimida umumta’lim muassasasi, sport maktabi va universitetning o‘zaro hamkorligi samaradorligini ilmiy-uslubiy jihatdan asoslab berganlar. Ma’lum bo‘lishicha, loyiha faoliyati Kolomna shahridagi o‘rta ta’lim maktablari negizida amalga oshirilgan. O‘tkazilgan tajriba-sinov ishlari doirasida ta’lim muassasasining jismoniy tarbiya va sport faoliyatining asosiy ko‘rsatkichlari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va qo‘shimcha ta’lim pedagoglarining kasbiy mahorat darajasi hamda o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi baholandi. Moskva institutlaridan birida Rossiya

Federatsiyasi Ta’lim vazirligining o‘quv dasturlari ishlab chiqilgan bo‘lib, ular umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiya sportini joriy etishga qaratilgan. Tadqiqotchilarning ma’lumotlariga ko‘ra, jismoniy tarbiya sportini amalga oshirish maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirish, yunon-rim kurashi vositalaridan foydalangan holda o‘quv jarayonini sifatli rejalashtirish sharti bilan sport bilan shug‘ullanishga motivatsiya va qiziqish asoslarini yaratish imkonini berdi. Sportda muvaffaqiyatga erishgan o‘quvchilar uchun bolalar sport maktabiga va "Jismoniy tarbiya" fani bo‘yicha eksternatga o‘tish ko‘zda tutilgan edi. Yunon-rim kurashi bilan shug‘ullanuvchilarning ommaviyligiga erishishda mualliflar sportning boshqa shakllaridan foydalanishni taklif qilishgan - "maktab sport klubi" yoki "maktab sport jamoasi" [6]. Ushbu muammoning shunga o‘xshash yechimini biz Armanistonda taklif qilmoqdamiz. Shu nuqtayi nazardan, mashg‘ulotlar va sport tadbirlarini o‘tkazish uchun barcha sport inshootlari umumta’lim muassasalariga bepul taqdim etiladigan Buyuk Britaniya misolini keltirish lozim [7]. Shu munosabat bilan professorlar V.K. Balsevich va L.I. Lubisheva tomonidan tashkil etilgan ilmiy tajriba ham qiziqarli bo‘lib, uning doirasida Chaykovskiy shahridagi 6 ta umumta’lim maktabining moddiy-texnik bazasi va kadrlar resurslari birlashtirildi [4]. Shu sababli, biz ushbu misollarga amal qilib, ma’lum bir aholining alohida tumani: shahar yoki qishloqning barcha o‘quv va sport inshootlarining moddiy-texnik bazalari va kadrlar resurslarini birlashtirib, jismoniy tarbiya bo‘yicha akademik darslar o‘rniga turli sport turlari va boshqa o‘quv-mashg‘ulot guruhlari bo‘yicha sinfdan tashqari majburiy mashg‘ulotlarni tashkil etish mumkin deb hisoblaymiz. Ya’ni, sport mashg‘ulotlarini tashkil etishning sinf-dars turidan o‘quv-mashg‘ulot turiga o‘tish, garchi biz hozirgi jismoniy tarbiya darslari doirasida sport darslarini tashkil etishning samaradorligini ham asoslab bergan bo‘lsak-da [2; 8]. Shu munosabat bilan biz hozirgi vaqtda M.V. Lomonosov nomidagi MDU Yerevan filiali qoshidagi A.G. Yeritsyan nomidagi maktabda basketbol, voleybol, ushu, aerobika, shaxmat va boshqalar asosida jismoniy tarbiya bo‘yicha sport seksiya mashg‘ulotlarini joriy etdik. Ishonch bilan ta’kidlash mumkinki, natijada umuman jismoniy tarbiyaga qiziqish ortdi, ushbu yondashuv natijasida maktab o‘quvchilarining davomati va o‘zlashtirishi ham yaxshilandi. V selyax dalneyshego rasprostraneniya dannoy metodiki, a takje v kontekste sovershenstvovaniya texnologiy fizicheskogo vospitaniya uchaщixsya nami neodnokratno stavalsya vopros o gramotnom ispolzovanii rayonnых sportivnых zalov i soorujenii vo blago zdorovogo i fizicheskogo vospitaniya detey i podrostkov [9]. Yangi o‘quv yilidan boshlab Ta’lim va fan vazirliklari bilan birgalikda ushbu texnologiyani yana bir nechta umumta’lim muassasalarida joriy etish rejalashtirilgan. Shuni ham ta’kidlash kerakki, 2017-yilda bizning sa’y-harakatlarimiz bilan O‘zbekistonning

ikkita oliy o‘quv yurtida pedagogika va metodika mutaxassislari uchun "Maktab o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalash sport texnologiyasi" nomli magistrlik dasturi joriy etildi. Ushbu kurs maktab yoshidagi bolalar organizmining morfofunksional o‘zgarishlarining xususiyatlari, maktab o‘quvchilarining harakat qobiliyatlarining yoshga bog‘liq rivojlanishi, maktabda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishning innovatsion yo‘nalishlari, maktab o‘quvchilarining harakat tayyorgarligini sportlashtirish muammolari bilan bog‘liq masalalarni o‘z ichiga oladi. Ushbu dastur, shuningdek, sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiyaning mafkuraviy asoslari, Armanistondagi maktab jismoniy tarbiya darslarining sport shartlari va imkoniyatlari, sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya darslarining ikkala jinsdagi maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi, salomatligi va individual xususiyatlari darajasiga ta’siri bilan tanishishni nazarda tutadi. Ushbu kurs tinglovchilari, shuningdek, maktabda sport jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish xususiyatlari, ushbu jarayonni boshqarish muammosi, jismoniy tarbiya darslarini amalga oshiruvchi o‘qituvchi-murabbiylarning kengaytirilgan funktsiyalari, shuningdek, maktab o‘quvchilarining sport jismoniy tarbiya jarayonini rivojlantirish asoslari va tendentsiyalari bilan tanishadilar. Kurs oxirida yakuniy imtihon rejalashtirilgan. Xulosalar. Shunday qilib, xulosa qilish kerakki, Armanistonda maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya sportining samaradorligi ilmiy asosga ega. Bu g‘oya asta-sekin rivojlanib bormoqda, ammo an’anaviy darslardan sport darslariga yanada kengroq, tizimli o‘tish uchun davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash zarur. Bu boradagi sa’y-harakatlarimiz bilan ayni paytda tegishli ishlar olib borilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Lubisheva L.I. Sportivatsiya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoy idei k innovatsionnoy praktike: monografiya. - M.: NIS "Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi i sporta," 2017. - 200 b.

2. Avanesov E.Yu. Metodika sportivno oriyentirovannoy dvigatelskoy podgotovki shkolnikov: avtoref. dis.... kand. ped. nauk: 13.00.02. / E.Yu. Avanesov - Yerevan, 2014. - 24 b. (arman tilida).

3. Avanesov, E.Yu. Armeyskiy opit sportizatsii fizicheskogo vospitaniya shkolnikov / Molod ta olimpiyskiy dux / E.Yu. Avanesov // Zbirnik tez dоповedey X Mejdunarodnoy konferensii. - T.: Fan, 2017. - S. 223-224.

4. Lubisheva, L.I. Sportivatsiya v obsheobrazovatelnoy shkole / pod obsh. red. dok. ped. nauk, professora L.I. Lubishevoy.-M.: NITS "Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi i sporta."-2009.-168 s. 5.

5. Yermolayev, S.A. Sportivatsiya fizicheskogo vospitaniya v shkole, v usloviyax realizatsii FGOS, na primere MOBU SOSh No21 g. Yakutsk / S.A. Yermolayev, G.B. Тытыгыnayev // Nauchno-metodicheskiy elektronnыy jurnal "Konsept." - 2016. - T. 30. - S. 29-32.

6. Mitusova, Ye.D. Vzaimodeystviye obsheobrazovatelnogo uchrejdeniya, sportivnoy shkoli i universiteta v sisteme sportizatsii fizicheskogo vospitaniya / Ye.D. Mitusova, T.I. Polunina // Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka; FK: VOT, No1, 2019, s.14-16.

7. Fonarev, D.V. Puti preobrazovaniya munitsipalnoy sistemi fizicheskogo vospitaniya v organizatsionno-upravlencheskuyu strukturu sportivno oriyentirovannogo obrazovaniya/ D.V. Fonarev // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi.-2005.-No5.-S. 19-22

TALABA YOSHLAR SALOMATLIGINI OPTIMALLASHTIRISH MUAMMOSI

Boboyev Alisher Odilovich – GDPI, Jismoniy madaniyat naariyasi va metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi

alisherbabayev99@gmail.com

Xoliqov Adxamjon Toxrijon o‘g‘li - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

xoliqovadhamjon@772gmail.com

Annotation: To talk about the problem of maintaining and strengthening the health of students, first of all, it is necessary to understand what health is and why student health has special social significance.

Health is a state of complete physical, mental and social well-being. Obviously, improving the quality of nutrition, as well as eliminating various risk factors such as unhealthy habits, insomnia, overeating, sitting and working, will help maintain and strengthen human health.

Talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlash muammosi haqida gapirish uchun, birinchi navbatda, salomatlik nima ekanligini va nima uchun talaba salomatligi alohida ijtimoiy ahamiyatga ega ekanligini tushunish kerak.

Salomatlik - bu to‘liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir. Shubhasiz, ovqatlanish sifatini yaxshilash, shuningdek, zararli odatlar, uyqusizlik, ortiqcha ovqatlanish, o‘tirib ishlash kabi turli xavf omillarini bartaraf etish inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga yordam beradi [1]. Zamonaviy talabaning salomatligi ijtimoiy rivojlanish ko‘rsatkichi, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy farovonligi, mehnat, mudofaa va madaniy salohiyatining aksi, farovonlikning tarkibiy qismidir. Bu toifadagi aholi salomatligi butun insoniyat uchun nihoyatda muhim. Bugungi kunda oliy ta’lim muassasalari talabalarining salomatligi va funksional holatining pastligini sezmaslik mumkin emas. Turli shamollash va virusli kasalliklar ko‘paymoqda, yurak-qon tomir va nafas olish tizimi kasalliklari aniqlanmoqda. Tayyorlov va maxsus tibbiy guruhlarda shug‘ullanuvchi talabalar soni tobora ortib bormoqda. Bu nima bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin? Kasallanishning ko‘payishi umumiy jismoniy rivojlanish darajasining pasayishi tufayli sodir bo‘lishi isbotlangan. Afsuski, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzi kamdan-kam uchraydi, chunki ko‘pchilik ota-onasidan mustaqillikni his qilib, spirtli ichimliklar ichishni, chekishni va hatto giyohvand moddalarni iste’mol qilishni boshlaydi. Jismoniy faollik miqdori, shubhasiz, sezilarli darajada kamaydi, ayniqsa pandemiya davrida, chunki talabalar o‘z vaqtlarining ko‘p qismini kompyuter oldida o‘tkazadilar [2]. Natijada yoshlar orasida tayanch-harakat apparati va ko‘rish tizimi bilan bog‘liq kasalliklar ko‘proq uchramoqda. Binobarin, tarkibida yetarli miqdorda oqsillar, yog‘lar, uglevodlar va hayot faoliyati uchun zarur bo‘lgan vitaminlar mavjud bo‘lgan sog‘lom va muvozanatli ovqatlanish haqida gap bo‘lishi mumkin emas. Shuningdek, OTMda o‘qish davrida talabalar salomatligining yomonlashuvi ko‘proq ijtimoiy-gigiyenik muhit va irsiy-genetik moyillik omillarining salbiy ta’siri bilan bog‘liq. Stipendiya ko‘pincha ovqatlanishga ham yetmaydi, shuning uchun ko‘pchilik ishlashga borishga majbur. Natijada, hissiy zo‘riqish kuchayadi, to‘laqonli uyqu va dam olish uchun bo‘sh vaqt yetishmaydi, bu esa o‘z navbatida salomatlik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Harakat faolligining yetishmasligi, hissiy zo‘riqish, noto‘g‘ri ovqatlanish, uyqusizlik, toza havoda kam bo‘lish, o‘z sog‘lig‘ini saqlash uchun vaqtning yetishmasligi - bularning barchasi talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlashning asosiy muammolaridir. Tadqiqotlar natijasida talabalar turmush tarzining 100% dan uyquga 24-30%, ovqatlanishga 10-16%, jismoniy faollikka 15-30% to‘g‘ri kelishi isbotlandi. Bunday uyushqoqlik oqibatida kasalliklar soni ortib bormoqda. Bu bir necha yillik ta’lim davomida sodir bo‘lganligi sababli, talabalarning sog‘lig‘iga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi [3]. XXI asrning uchinchi o‘n yilligida aholi salomatligini saqlash muammosi har qachongidan ham dolzarb bo‘lib qoldi. Hozirgi epidemiologik vaziyat kundalik hayotimizga ko‘plab o‘zgarishlar kiritdi. Hayot faoliyatining yangi rejimi juda

ko‘p ijobiy holatlarni ko‘rsatdi. Majburiy izolyatsiya bizga odatlarimiz haqida o‘ylash imkonini berdi. Ko‘pchilik talabalar to‘laqonli dam olishga, o‘z ustida ishlashga, gigiyenaga ko‘proq e’tibor bera boshladilar. Karantin davrida tobora ko‘proq odamlar turli fitnes ilovalari va jismoniy faollikni kuzatuvchi taqiladigan qurilmalardan foydalangan. Biroq, cheklovlar tizimi o‘tirish (to‘rt devor ichida), ortiqcha ovqatlanish, kun tartibining buzilishi va stressli vaziyatlar tufayli talabalarning ahvoliga ko‘proq salbiy ta’sir ko‘rsatdi [4]. Sog‘lom turmush tarzi ko‘p jihatdan talabaning o‘ziga, ya’ni uning qadriyat yo‘nalishlari, dunyoqarashi, ijtimoiy va axloqiy tajribasiga bog‘liq. Afsuski, organizm uchun salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi omillar ko‘p bo‘lgani holda, hozirgi zamon talabasi uchun salomatlikni saqlash va mustahkamlash oson emas. Demak, ta’limning ustuvor vazifalaridan biri ta’lim jarayoni ishtirokchilarining salomatligini saqlash va mustahkamlash, ularda salomatlik va sog‘lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirishdan iborat bo‘lishi kerak. Talabalarga tibbiy-gigiyenik ta’lim va tarbiyani takomillashtirish; zararli odatlarga qarshi kurashish bo‘yicha samarali chora-tadbirlar tizimini yaratish; yoshlarni sog‘lom turmush tarzini olib borishga va profilaktik tadbirlarda ishtirok etishga rag‘batlantirish tizimini yaratish; ta’lim muassasalarida mantiqiy savodxonlikni singdiradigan ta’lim muhitini yaratish; jismoniy tarbiya; sog‘lom turmush tarziga qiziqishni shakllantirish, kun tartibini tashkil etish bilan bog‘liq ko‘nikmalarni shakllantirish - bularning barchasi zamonaviy oliy ta’lim muassasasi talabalarining salomatligini mustahkamlash va saqlashga yordam beradi. Talabalarni darsdan tashqari vaqtlarda salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan har xil tadbirlarga jalb qilish, albatta, ularning sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlarini oshirishi kerak.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Babina V.S. Problema zdorovya studencheskoy molodeji / V.S. Babina. // Yosh olim. 2015. 11-son. S. 572-575. - URL: https://moluch.ru /archive/91/19414/

Varaxin V.A., Yegoricheva Ye.V., Chernisheva I.V., Shlemova M.V. Problema formirovaniya kulturi zdorovya u studentov // Mejdunarodniy studencheskiy nauchniy vestnik. 2015. No5. URL: http://eduherald.ru /ru/article/view?id=13868.

3. Galchenko I.Ye. "Aktualnie voprosi soxraneniya i ukrepleniya zdorovya studentov" URL: Aktualnie voprosi soxraneniya i ukrepleniya zdorovya studentov (myuniversity.ru)

Filchakov S.A., Chernisheva I.V., Shlemova M.V. Aktualnie problemi zdorovya studentov // Uspexi sovremennogo yestestvoznaniya. - 2013. - No 10. - S. 192-192; URL: http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33075

TALABANING JISMONIY MADANIYATI BO‘LAJAK MUTAXASSIS UMUMIY MADANIYATINING BIR QISMI SIFATIDA

Sayliyev Doniyor - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

doniyorsayliyev24@gmail.com

Sayfiddinov Asadbek - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

asadbeksayfutdinov9@gmail.com

Annotation: In the most general understanding, culture is considered by scientists as a multidimensional phenomenon that includes a set of knowledge, skills, qualifications aimed at the reproduction, preservation, self-improvement and self-development of a person. It is embodied in certain standards of life, behavior, thinking, practical actions, customs, traditions, etc. Often, spiritual and material, internal and external culture, culture of a separate person or society are distinguished.

Eng umumiy tushunchada madaniyat olimlar tomonidan insonning takror ishlab chiqarish, saqlash, o‘z-o‘zini takomillashtirish va o‘z-o‘zini rivojlantirishga qaratilgan bilim, ko‘nikma, malakalar to‘plamini o‘z ichiga olgan ko‘p o‘lchovli hodisa sifatida qaraladi. U muayyan hayot me’yorlari, xulq-atvor, tafakkur, amaliy harakatlar, urf-odatlar, an’analar va hokazolarda mujassamlashadi. Ko‘pincha ma’naviy va moddiy, ichki va tashqi madaniyat, alohida shaxs yoki jamiyat madaniyati ajratiladi. Mana shu o‘ziga xosliklarning hammasida shaxsning jismoniy madaniyati go‘yo alohida-alohida quriladi. Bu uning jamiyat hayotida chetda qolganligini ko‘rsatmaydi, balki zamonaviy insonning, ayniqsa bizning mamlakatimizda unga bo‘lgan munosabatini tavsiflaydi [1]. Shaxsning jismoniy madaniyati inson va umuman jamiyatning umumiy madaniyatiga bevosita bog‘liq holda shakllanadi. Hozirgi sharoitda bu ikkala tushuncha ham o‘zgardi va ko‘proq oddiy odamga xos bo‘lgan ommaviy madaniyat bilan tavsiflanadi. Xususan, sotsiologik tadqiqotlar shundan dalolat beradi. Katta yoshli rossiyaliklarning aksariyati bo‘sh vaqtini televizor bilan cheklaydi (28%), ikkinchi o‘rinda kitob o‘qish (14%). Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish reytingning pastki qismida bo‘lgan [2]. "Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida"gi Federal qonunda jismoniy tarbiya deganda "madaniyatning tarkibiy qismi, ijtimoiy faoliyat sohasi bo‘lib, insonning jismoniy rivojlanishi, uning salomatligini mustahkamlash va harakat faoliyatini takomillashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratilgan va foydalaniladigan ma’naviy va moddiy qadriyatlar majmui" tushuniladi. Talaba-yoshlar uchun jismoniy madaniyatning nafaqat insonning o‘sishi va rivojlanishi,

balki uning ijtimoiylashuvi, kasbiy faoliyatining shakllanishi va takomillashuvi jarayonidagi ajralmas tarkibiy qism sifatidagi ahamiyati masalasi eng qiziqarli hisoblanadi. Oliy kasb-hunar ta'limi tizimida jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi masalalariga jiddiy e'tibor qaratilayotgani muhim jihatdir. Ta'lim va sog'liqni saqlash vazirliklari ma'lumotlariga ko'ra, Rossiya maktablarining deyarli sog'lom bitiruvchilari soni 10 foizdan 15 foizgacha. Darslardan ozod qilingan yoki salomatligi tufayli maxsus tibbiy guruhga kiritilgan talabalar soni ortib bormoqda. Shunday qilib, ularning soni 2014-yildan 2019-yilgacha umuman mamlakat bo'yicha 7,7 dan 31,2% gacha, ba'zi hududlarda esa mos ravishda 50% gacha oshdi. Biroq hozirgi zamonning yuksak talablariga ko'pchilik hollarda faqat sog'lom odamgina eng yaxshi tarzda javob bera oladi. Shuning uchun talabalarning jismoniy tarbiyasi bo'yicha ta'lim jarayonining asosiy maqsadi ularni bo'lajak mutaxassis shaxsining jismoniy madaniyatini faol shakllantirishga yo'naltirish bo'lishi kerak. Bunday yondashuvda jismoniy madaniyat talabaning umumiy madaniyati va kasbiy madaniyatining tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'ladi.

Oliy ta'lim muassasasida o'qish va tanlangan kasbni egallash jarayonida shaxsning kasbiy shakllanishi alohida qiziqish uyg'otadi va sog'lom turmush tarziga yo'nalganlikning kasbiy-shaxsiy tarkibiy qismini, demak, yuqori kasbiy yutuqlarga yo'naltirilgan shaxsni shakllantirishni ajratib ko'rsatish imkonini beradi. Shu bilan birga, mutaxassisning kasbiy faoliyatida o'z sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi [4]. Insonning sog'lom turmush tarzi, kasbiy uzoq umr ko'rishi va mutaxassisning mobilligidan jamiyat, davlat, tashkilotlar - ish beruvchilar va birinchi navbatda uning o'zi manfaatdor. Barcha nomlangan subyektlar insonning sog'lom turmush tarzini shakllantirish uning butun hayoti davomida sodir bo'ladi, mutaxassisning sog'lom turmush tarzini shakllantirish esa dastlab uning kasbiy tayyorgarlik bosqichida, ya'ni OTMda o'qish davrida sodir bo'ladi degan tushunchada birlashadi. Mutaxassisning kasbiy faoliyatida o'z sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash, o'z sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali yaxshi psixologik va jismoniy holatni saqlab qolish qobiliyati alohida ahamiyat kasb etadi [3]. Inson hayotida jismoniy madaniyatning aniq pozitsiyasi yo'qligining sabablaridan biri yosh avlod tomonidan uning qadri va ahamiyatini tushunmaslikdir. Afsuski, zamonaviy talabalarning aksariyati oliy o'quv yurtidagi jismoniy tarbiyaga har qanday yo'l bilan imtihon topshirish mumkin bo'lgan fan sifatida qaraydi. Talabalar jismoniy madaniyatining asosiy maqsadi sifatida yosh mutaxassisda ta'lim jarayonida intellektni takomillashtirish, ijtimoiy tajribani o'zlashtirish va boshqalar bilan parallel ravishda rivojlanadigan shaxsning ijtimoiy zarur individual fazilatlarini shakllantirishni ko'rsatish mumkin. Jismoniy

tarbiyaning alohida o‘rni talabalar shaxsini har tomonlama rivojlantirishdan iborat bo‘lib, u uchta asosiy yo‘nalishda namoyon bo‘ladi. Birinchidan, u harakat sifatlarining yuqori darajada rivojlanishini, kasbiy faoliyatni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma va malakalarni egallashni, shuningdek, o‘quv mehnat faoliyatining yuqori darajasini, sog‘liqni saqlash va mustahkamlashni ta’minlaydi. Ikkinchidan, talabalarni jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishga, oliy o‘quv yurtining sport hayotida faol ishtirok etishga jalb qiladi. Uchinchidan, jismoniy tarbiya xarakterning ijtimoiy ahamiyatga ega xususiyatlarini, ijtimoiy faollikni rivojlantirishga yordam beradi, talaba shaxsining ma’naviy dunyosini shakllantirishga, axloqiy va estetik rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Shuni ta’kidlashni istardikki, butun jamiyat va alohida yosh mutaxassisning jismoniy madaniyatini shakllantirishni o‘z vaqtida va to‘g‘ri rag‘batlantirish davlat yoshlar siyosati doirasida amalga oshirilayotgan asosiy vazifalardan biridir. Jismoniy madaniyatning jamiyatdagi ahamiyatini aniq belgilash va uni barcha ijtimoiy toifalarda targ‘ib qilish millatni sog‘lom saqlashga yordam beradi, binobarin, mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyotiga hissa qo‘shadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Baranov V. A. Fizicheskaya kultura v kontekste obshey kulturi lichnosti (sotsialno-filosofskiy aspekt) // Voprosi kulturologii. - No 6, 2009, S. 73-78. 2.

2.Gruzenkin V. I. Organizatsiya upravleniya fizicheskoy kulturoy i sportom // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi. - No 6, 2005, S. 61-62. 3.

3.Stolyarenko A. M. Obshaya i professionalnaya psixologiya: ucheb. posobiye dlya srednix professionalnix uchebnix zavedeniy / A. M. Stolyarenko. - M.: YUNITI - DANA, 2003. S. 121-129. 4.

4.Yosh mutaxassislarning kasbiy harakatchanligini oshirishda sog‘lom turmush tarzining o‘rni // Jismoniy tarbiya: ta’lim, tarbiya, mashg‘ulot. - No 1, 2009. S. 64-65.

TALABA-YOSHLAR SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH VA SAQLASHDA JISMONIY TARBIYA

Tolipov Mohirbek - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

mohirbektolipov8@gmail.com

Ubaydullaev Sanjarbek - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

sanjar789bek@gmail.com

Annotation: From the very beginning of human appearance, there has always been a dependence on two main characteristics of one's own body: the physical abilities of the body and the ability to make quick decisions and adapt. Thanks to these two things, a person managed to work, live and create a civilization within the limits of his capabilities. Over time, mental activity became increasingly dominant in human activity, and physical activity fell into the second level.

Inson paydo bo‘lishining boshidanoq doimo o‘z tanasining ikkita asosiy xususiyatiga bog‘liq bo‘lgan: tananing jismoniy qobiliyatlari va tez qaror qabul qilish va moslashish qobiliyati. Mana shu ikki narsa tufayli inson o‘z imkoniyatlari chegarasida ishlab, yashab qolishga va sivilizatsiya yaratishga muvaffaq bo‘ldi. Vaqt o‘tishi bilan inson faoliyatida aqliy faollik tobora ustunlik qilib, jismoniy faollik ikkinchi darajaga tushib qoldi. Biroq, turli tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, miya salomatligi va uning ishlashi butun organizmning sog‘lig‘iga bevosita bog‘liq [1]. Xo‘sh, "salomatlik" deganda nima tushuniladi va nima uchun bugungi kunda uni saqlash muammosi tobora keskinlashib bormoqda? Salomatlik - insonning normal psixologik holati bo‘lib, uning to‘liq jismoniy, psixologik va ijtimoiy farovonligini aks ettiradi va mehnat, ijtimoiy va biologik funksiyalarning to‘liq bajarilishini ta’minlaydi [3]. Shundan kelib chiqib, hozirgi zamon kishilari, aniqrog‘i talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlash muammosi haqida fikr yuritar ekanmiz, salomatlikni bir necha muammolardan iborat kompleks muammo sifatida qarashimiz lozim. 2020-yilda COVID19 koronavirus infeksiyasi pandemiyasi butun dunyoni larzaga keltirdi. Barcha tashkilotlar, xususan, ta’lim muassasalari masofadan ishlashga o‘tishga harakat qildi. Oliy ta’lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarni ko‘rib chiqsak, ularning salomatligi bilan bog‘liq muammo juda dolzarb bo‘lib qoldi. Talabalar ko‘p vaqtini kompyuter oldida o‘tirgan holatda o‘tkazishga majbur. O‘z ish joyini noto‘g‘ri tashkil etish, masalan, yomon yoritilganlik yoki noqulay stul, kam harakatlilik natijasida o‘quvchida umurtqa pog‘onasining qiyshayishi, qo‘l-oyoqlarning tunnel sindromi,

yaqindan ko‘rish va jismoniy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadigan, qulay ish va hayotga xalaqit beradigan boshqa ko‘plab muammolar rivojlana boshlaydi. Shuningdek, harakat yuklamasining yo‘qligi tufayli mushak tizimi tanazzulga uchraydi. Ta’lim oluvchining keyingi muammosi noto‘g‘ri ovqatlanishdir. Zamonaviy yoshlar o‘qish paytida yoki ish orasida tez-tez ovqatlanishadi, to‘g‘ri va issiq ovqatga kamroq e’tibor berishadi. Turli vitaminlar va to‘yimli moddalarga boy bo‘lgan muvozanatli, xilma-xil va to‘yimli taomlarni tayyorlash va iste’mol qilish uchun yoshlarning vaqti tobora kamayib bormoqda. Yotoqxonalarda yashaydigan ba’zi talabalar o‘zlarining ovqatlanish ratsionlarini nazorat qilishni bilmaydilar, chunki ular uchun ota-onalari oliy o‘quv yurtiga kirishdan oldin shunday qilishgan. Talabaning iste’mol qilayotgan taomlari nazoratsiz bo‘lsa, turli oshqozon-ichak kasalliklari, avitaminoz, organizmning umumiy holati yomonlashishi va h.k.lar rivojlanishi mumkin. Faqat talabalarga tegishli bo‘lmagan yana bir muammo zararli odatlar: tamaki va tarkibida nikotin bo‘lgan moddalarni chekish, spirtli ichimliklarni iste’mol qilish, giyohvand moddalarni iste’mol qilishdir. Bu ijtimoiy hayot miqyosida eng ko‘p muhokama qilinadigan va har bir kishi ko‘rishi mumkin bo‘lgan muammodir. Ushbu narsalarni suiiste’mol qilish turli xil sog‘liq muammolari va eng muhimi, ruhiy muammolarni keltirib chiqaradi. Turli xil qaramlik va odatlanishni keltirib chiqaradigan moddalarni iste’mol qilish orqali odam ko‘pincha ijtimoiy xavfli shaxsga aylanishi mumkin, bu nafaqat ushbu odamning, balki uning atrofidagi odamlarning sog‘lig‘iga ham zarar yetkazishi mumkin. Talabalarning o‘z salomatligiga e’tibor bermasligining sabablari turlicha bo‘lishi mumkin. Sport bilan shug‘ullanmaydigan, ko‘pchiligi sport bilan shug‘ullanmaydigan kishilarning fikrlarini ko‘rib chiqaylik. Eng mashhur fikrlar sifatida quyidagilarni ajratib ko‘rsatish mumkin: - "men o‘zimni yaxshi his qilyapman, hech qayerim og‘rimayapti" - inson hali o‘z tanasida biron bir muammoga duch kelmagan yoki hali ularni sezmagan; - "nima uchun?" - insonda o‘z sog‘lig‘ini saqlashdan maqsad yo‘q va u buning muhimligini anglamaydi; - "men zavqlanish uchun yashayman" - inson turmush tarzi uning tanasiga salbiy ta’sir ko‘rsatayotganini anglaydi, ammo u zavqni birinchi o‘ringa qo‘yadi; - "mening vaqtim yo‘q" - insonda boshqa faoliyat ustuvor, masalan, ish, shuningdek, sog‘lig‘i haqida qayg‘urish uchun joy bo‘lmagan faoliyat tartibi noto‘g‘ri tuzilgan. Ushbu va boshqa fikrlarni umumlashtirib, biz shunday xulosaga keldikki, bunday yoshda, o‘z faolligining cho‘qqisida va organizmning yetukligida, odamlar shunchaki noqulaylikni his qilmaydilar, chunki yosh organizm turli muammolarni (agar o‘rtacha va undan yuqori darajadagi muammolarni, surunkali kasalliklarni hisobga olmaganda) xotirjamlik bilan hal qiladi: tez tiklanadi, qayta tiklanadi, turli xil shlaklar va toksinlarni tezda yo‘qotadi, shuningdek, yaxshi metabolizmga ega. Inson turli kasalliklarning yig‘ma ta’siridan bexabar yoki

xabardor, ammo bu unga ta’sir qilmaydi, deb hisoblaydi. Sog‘lom turmush tarzi va jismoniy faollikning ijobiy ta’siri to‘g‘risidagi bilimlarning yetishmasligi insonga o‘z salomatligini hayot faoliyatining barcha jabhalarining asosiy tarkibiy qismi sifatida samarali qurishga imkon bermaydi. Butun hayot davomida o‘z salomatligiga ongli munosabatni shakllantirishning asosiy manbai, bizning fikrimizcha, insonning o‘z vaqtida va sifatli jismoniy tarbiyasi hisoblanadi. Tadqiqotning maqsadi zamonaviy yoshlar jismoniy tarbiyasining salomatlikni mustahkamlash va saqlashdagi ahamiyatini ochib berishdan iborat. Yuzaga kelgan vaziyatni tahlil qilish uchun talabalar salomatligining ongli shakllanishiga ta’sir qiluvchi sabablarni aniqlaymiz. Birinchisi shundan iboratki, sog‘lig‘i bilan bog‘liq muammolarsiz yashayotgan navqiron yigit sog‘lig‘iga g‘amxo‘rlik qilish aynan unga kerak deb hisoblamaydi, chunki u buni ko‘rmaydi va his qilmaydi. Shaxs uchun ko‘proq global bo‘lgan ikkinchi muammo uning jamiyati va u joylashgan sotsiumlar bo‘lib, u ko‘proq qaramlikni keltirib chiqaradigan turli xil giyohvand moddalar (etanol, nikotin, kannabinoidlar va boshqalar) bilan bog‘liq. Insonga kimgadir taqlid qilish va hukmronlik qilish istagi xosdir: bolalikda bu ota-onalar bo‘lib, ularga qarab bola hayotiy tajriba orttiradi; maktabda tengdoshlar bo‘lib, ularning fonida ajralib turishni xohlaydi; talabalik davrida esa turli omillar turli xil variantlarda yanada murakkabroq ta’sir ko‘rsatadi. Shuningdek, taqlidga axborot maydoni kuchli ta’sir ko‘rsatadi, unga turli xil ommaviy axborot vositalari, telekanallar, teleko‘rsatuvlar kiradi, hozirgi vaqtda esa ijtimoiy tarmoqlar va kinematografiya katta rol o‘ynaydi. Yuzaga kelgan vaziyatda muammolar yechimini quyidagi holatlarda ko‘rishimiz mumkin. Birinchi va asosiy vosita yoshlarga to‘g‘ri tarbiya berishdir. Bolalar bog‘chasidan tortib institutgacha bo‘lgan barcha avlodlarga nafaqat o‘z sog‘lig‘iga e’tibor berish muhimligi va zarurligi, balki bu ular uchun nima uchun foydali ekanligini tushuntirish kerak. Mamlakatimizni hisobga oladigan bo‘lsak, sportda, bo‘sh vaqtni faol o‘tkazishda turli yo‘nalishlar rivojlanayotganini, so‘nggi yillarda har bir insonning sog‘lom ruhiy holati uchun katta ahamiyatga ega bo‘lgan psixologlar faoliyati ham yaxshi rivojlanayotganini sezmaslik qiyin. Inson o‘z sog‘lig‘i haqida g‘amxo‘rlik qilishga ongli ravishda yondashishi kerak. Ko‘pchilik odamlar yoshligida o‘zlariga g‘amxo‘rlik qilmaganliklaridan afsuslanishadi, shu sababli ularni turli xil sog‘liq muammolari ta’qib qiladi. Shuning uchun yoshlar sport va jismoniy tarbiyaga o‘z kelajagiga sarmoya sifatida qarashlari, unda xotirjam ishlash va yashashga to‘sqinlik qiladigan muammolar yo‘qligi ustida ishlash kerak. Shuningdek, masofaviy ish sharoitida jismoniy tarbiya doirasida talabalarning biomexanika va anatomiya bo‘yicha asosiy bilimlarini tanishtirish va harakat faoliyatini oshirishga qaratilgan turli tadbirlar va suhbatlar o‘tkazish zarur. Shuningdek, talabalarni turli sport yutuqlari uchun rag‘batlantirish ham yaxshi vositadir. Keyingi yechim - turli

qonuniy va noqonuniy giyohvand moddalar aylanmasini nazorat qilish, ommaviy madaniyatdagi targ‘ibotni nazorat qilish. Hozirgi zamonda nima yaxshi-yu, nima yomonligini ko‘rsatadigan "oq-qora" usuli ish bermay qo‘ydi. Sigaret chekish va spirtli ichimliklar ichish yomon ekanligini hamma biladi, lekin ular baribir buni qilishadi, shuning uchun odamlarga nafaqat zararli moddalarni iste’mol qilish nimaga olib kelishini, balki aksincha, sog‘lom turmush tarzi nimaga olib kelishini sekin tushuntirish va ko‘rsatish kerak. Shuningdek, sport bilan shug‘ullanishni kattalar uchun ham qulayroq qilish kerak. Sport zallariga pulli abonementni hamma ham sotib ololmaydi, ayniqsa talabalar, sport majmualariga kirish esa ko‘pincha qiyinchilik tug‘diradi. Inson shunday tuzilganki, u ko‘pincha oddiydan murakkabga qarab harakat qiladi, shuning uchun unga o‘z-o‘zini tashkil etish va mustaqil shug‘ullanish yoki sport zaliga kirishdagi qiyinchiliklarni yengishdan ko‘ra spirtli ichimliklar yoki tamaki sotib olish osonroq va arzonroq. Ko‘pincha salomatlik haqida gap ketganda sport haqida gap ketadi, bu bejiz emas, chunki jismoniy mashqlar moddalar almashinuvini yaxshilashga, mushak korsetini mustahkamlashga, kuchni oshirishga, estetik o‘zgarishga yordam beradi. Sportchi har doim kundalik hayotda turli sinovlarga chidamliroq va jarohat olish xavfi kamroq, shuningdek, barqaror ruhiyatga ega [2]. Salomatlik - bu ma’lum bir vaqt emas, balki butun umr. Sport va o‘z organizmiga g‘amxo‘rlik qilish insonning butun hayoti davomida yonma-yon yurishi kerak, shuning uchun jamiyatdagi har bir insonning vazifasi aholining umumiy sog‘lomlashtirish darajasini ko‘tarishga harakat qilishdir, chunki hatto yosh bola ham snaryad bilan sportchini ko‘rib, sportga qiziqishi mumkin. Kompyuterda uzoq vaqt ishlaganda, ko‘zlarga dam berish, kamida 10-15 daqiqa badan qizdirish mashqlarini bajarish kerak. Jismoniy mashqlar miyaga qon oqimini yaxshi oshiradi, bu esa aksincha, sizni samarali qiladi. Shuningdek, haftasiga kamida ikki-uch soatlik mashg‘ulotlar kundalik va hayotiy qiyinchiliklardan chalg‘ishga yaxshi yordam beradi, bu esa ruhiy salomatlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Oliy o‘quv yurtida o‘qiyotganimda va sog‘liqni saqlashning ba’zi muammolari endi to‘planib borayotganini ko‘rganimda, shuni aytishim mumkinki, talabalarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash muammolarini hal qilishda yoshlarning jismoniy tarbiyasi har doim dolzarb bo‘lib qoladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish, ratsional ovqatlanish hamda mehnat va dam olishning to‘g‘ri tuzilgan rejimi kasbiy faoliyatda tuzatib bo‘lmaydigan oqibatlarning oldini olishga hamda maishiy va ijtimoiy sharoitlarning avtomatlashtirilgan makoni inson salomatligiga zararli ta’sirining oldini olishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Kuznetsov V.S., Kolodnitskiy G.A. Fizicheskaya kultura (SPO). - M.: 2016. 256 b.

2. Muravov I.V. Zdorove, trudosposobnost i fizicheskaya kultura. M.: Ukrainaning "Bilim" jamiyati, 2018. 159 b.

3. Fizicheskaya kultura studenta: Uchebnik / Pod red. V.I. Ilinicha. - M.: Gardariki, 2002. 132 b.

4. Stepanenkova E.Ya. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka: Ucheb. posobiye dlya stud. visshix ucheb. zavedeniy / Emma Yakovlevna Stepanenkova. - 2-ye izd., ispr. - M.: Izdatelskiy sentr "Akademiya," 2006. - 368 b.

5. Shebeko V. N. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi / V. N. Shebeko - "Oliy maktab." - 2015. - 52-b.

JISMONIY TARBIYA NATIJALARINI O‘RGANISH USULLARI

Ergashev Jamshidbek - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

jamshidbekergashev515@gmail.com

Abduqaxxorov Abbos - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

abbosjm@gmail.com

Annotation: The theory of physical education is a synthetic branch of the science of physical education, combining in itself the disciplines of pedagogy, psychology, physiology. Physical education is an integral part of general education; it is defined as a social pedagogical process aimed at strengthening health, the harmonious development of forms and functions of the human organism. For our research, the concept of method is important.

Jismoniy tarbiya nazariyasi jismoniy tarbiya fanining sintetik bo‘limi bo‘lib, o‘zida pedagogika, psixologiya, fiziologiya fanlarini birlashtiradi. Jismoniy tarbiya umumiy tarbiyaning uzviy qismi; sog‘liqni mustahkamlashga, inson organizmi shakllari va funksiyalarini uyg‘un rivojlantirishga yo‘naltirilgan ijtimoiy pedagogik jarayon sifatida belgilanadi. Bizning tadqiqotimiz uchun usul tushunchasi muhim. Metod tushunchasiga ta’rif berar ekanmiz, ilmiy adabiyotlarga murojaat qilaylik, "metod - bu qoidalar, usullar va ularning asosida yotgan g‘oyalar, tamoyillar majmui bo‘lib, ular yordamida insonning bilish faoliyati tartibga solinadi,

maqsadga yo‘naltiriladi" [2, 34-bet]; metod - bu tabiat va ijtimoiy hayot hodisalarini bilish, o‘rganish, tadqiq qilish usuli, biror maqsadga erishish, muammoni hal qilish usuli [1]. Bilish metodining uch guruhi ajratiladi: empirik metodlar, nazariy-empirik metodlar, nazariy tadqiqot. Jismoniy tarbiya uchun usullarning tasnifi alohida bo‘lib, ulardan to‘rttasi eng aniq tavsiflangan: "tajriba guruhlarida tadqiqotlarni tashkil etish va o‘tkazish; joriy ma’lumotlarni to‘plash va tahlil qilish; retrospektiv ma’lumotlarni olish va tahlil qilish; tadqiqot natijalarini matematik qayta ishlash" [2, 35-bet]. Shunday qilib, ilmiy bilishning umumiy usullari bu yerda sohaning o‘ziga xos xususiyatlari bilan bog‘liq holda xususiy usullarga o‘tishini kuzatish mumkin. Jismoniy tarbiya nazariyasining amaliy tajribasi ham ilmiy tadqiqot metodlari va tarbiya jarayonining natijalarini tahlil qilishning maxsusligini ko‘rsatadi. Bolalarning jismoniy rivojlanishini kuzatish amaliyoti tadqiqot metodologiyasiga qo‘yiladigan mezonlar yoki talablarni ajratib ko‘rsatish imkonini beradi. Birinchi mezon ilmiy ratsionallikda klassik hisoblanadi - maqsadni belgilash, ya’ni ushbu usulning ilmiy vazifalarga muvofiqligi. Ikkinchi talab - metodikaning qo‘shimcha shahar omillariga chidamliligi, ya’ni faqat tajriba natijasida yuzaga kelgan holatni aks ettirish xususiyati. Boshqa talablar: psixofiziologik qonuniyatlar vositasida hodisalarni tanlash; metodning sig‘imi; metodning takrorlanuvchanligi. Jismoniy tarbiya nazariyasi doirasida tarbiya jarayoni natijalarini o‘rganish usullari juda tor doirada o‘rganilgan va agar ilmiy asarlarda taqdim etilgan bo‘lsa, ko‘pincha chalkashdir. Quyida ushbu usullarni ushbu yo‘nalish bilan bog‘liq holda sanab o‘tishga harakat qilamiz. Eng ko‘p qo‘llaniladigan, lekin ko‘p mehnat talab qiladigan usul ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish usuli yoki adabiy manbalarni o‘rganish usulidir. Ushbu metod asosida nazariy adabiyotlarni tahliliy tushunish yotadi. Bunday adabiyotlar kun tartibiga qo‘yilgan muammoni o‘rganish bo‘yicha ma’lumotlarning dolzarbligi nuqtayi nazaridan mazmunli bo‘lishi kerak. Usul doirasidagi nolinchi bosqich tadqiqot mavzusiga mos keladigan mazmunli, annotatsiyali, sinopsisli bibliografiyani tuzishdir. "Bu borada maqsadli ish olib borish uchun tegishli kataloglar katta yordam ko‘rsatishi mumkin, ular uchta asosiy turga bo‘linadi: alifbo, tizimli va fanga oid" [3, 20-bet]. O‘rganishning birinchi bosqichi asosiy tushunchalar va ularning mumkin bo‘lgan talqinlari bilan tanishish bilan tavsiflanadi. Ikkinchi bosqich - ushbu mavzu bo‘yicha boshqa tadqiqotlar, nashrlar bilan tanishish. Oxirgi bosqich - to‘plangan materialni kompilyatsiyalash va konsolidatsiyalash. Sintez ushbu bosqichlashtirishdan tashqarida. "Adabiyotlarni o‘rganish tadqiqot metodologiyasini aniqroq tasavvur qilish va umumiy nazariy pozitsiyalarni aniqlash, shuningdek, ushbu muammoning ilmiy ishlab chiqilganlik darajasini aniqlash uchun zarurdir. Ushbu muammo tegishli tadqiqotlar natijalarini aks ettiruvchi ushbu masala bo‘yicha umumiy ilmiy ishlarda va maxsus ishlarda

qanchalik va qanday yoritilganligini aniqlash har doim muhimdir" [3, 22-bet]. Ma’lumotlarni yig‘ishning boshqa usuli arxiv hujjatlariga tayanadi, uning nomi haqiqiy: "Hujjatli materiallarni tahlil qilish." Jismoniy tarbiya nazariyasi uchun bunday materiallar, masalan, mashg‘ulot kundaliklari, maktabgacha yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishini tashxislash bo‘yicha statistika, inspeksiya natijalari, sport tashkilotlari yoki BO‘SMning yig‘ma bayonnomalari bo‘lishi mumkin. Arxiv ma’lumotlarining ishonchliligi bo‘yicha tahlili yuqori, chunki u kam izohlardan foydalangan holda sof faktlarni to‘plashni nazarda tutadi. Bunday turdagi materiallar uchun keng qamrovlilik va semantik murakkablik xosdir. Shubhasiz, bu yerda pedagogik kuzatish usuli ham mos keladi, chunki jismoniy tarbiyaning o‘zi pedagogikaning kategorial qismidir. Kuzatish ilmiy metod sifatida pedagogik hodisalarni maqsadga yo‘naltirilgan, rejali va tizimli idrok etish bo‘lib, uning jarayonida tadqiqotchi aniq faktik materialni oladi. Kuzatishning asosiy vazifasi tadqiqotchining kuzatish obyekti bilan bevosita va teskari aloqasi sharoitida o‘rganilayotgan jarayon haqidagi ma’lumotlarni tanlab olishdan iborat. Pedagogik kuzatuv mazmuni tadqiqot vazifalariga yo‘naltirilgan. Pedagogik kuzatishning bir necha turlari mavjud: bevosita (tadqiqotchi pedagogik hodisaning rivojlanishida ishtirok etadigan obyektni kuzatadi), ochiq (obyekt uni kuzatishning borishi haqida xabardor bo‘lsa), uzluksiz (hodisani uning tugallangan manzarasida aks ettiradi), diskret (hodisani bosqichlarga bo‘lish va asosiy bo‘g‘inlarni o‘rganish), monografik kuzatish (bir qator hodisalarni gipotetik aloqalar va qonuniyatlarni o‘rnatgan holda o‘rganish). Bu turlar faqat jismoniy tarbiya kontekstida ko‘rib chiqiladi, umumiy kuzatish usuli holatida jarayon mantig‘idan kelib chiqadigan to‘rtta guruh ajratiladi: bevosita, bilvosita, ochiq, yashirin. Metodning qiyinligi uning subyektivligidadir. Jismoniy tarbiya nazariyasida B.A.Ashmarinning klassik tasnifi eng mustahkam pozitsiyani egallaydi, unga ko‘ra pedagogik kuzatuvning ikki turi mavjud: muammoli va mavzuli. "Muammoli kuzatish bir nechta o‘zaro bog‘liq pedagogik hodisalarga qaratilgan bo‘lib, ular birgalikda mavzuni o‘rganishda hal qiluvchi yo‘nalishlardan birini tashkil etadi" [2, 39-bet]. Jismoniy tarbiya nazariyasida ekspert baholash usuli yoki ekspert axborotini olish usulini ham ajratib ko‘rsatish mumkin. Usul bir nechta kichik turlarga bo‘linadi: Komissiya usuli - muammo va uning tendensiyalari, yechim istiqbollarini munozarali tahlil qilish; Sud usuli - ekspertlar konsiliumida tendensiyaga ijobiy va salbiy munosabatda bo‘lgan guruhlarni tuzish; Aqliy hujum usuli - nostandart g‘oyalarni ilgari surish. Delfi usuli - o‘zaro bog‘liq bo‘lmagan va aloqada bo‘lmagan ekspertlardan anonim so‘rovnoma o‘tkazish. Jismoniy tarbiya natijalarini o‘rganishning eng ishonchli usullari me’yorlash va baholash usuli hamda statistik ishlov berishning matematik usuli hisoblanadi. Baholash va me’yorlash usuli quyidagi algoritmga ega: ro‘yxatga olish - tartiblash - shkalalash.

Baholash bu yerda vazifa/topshiriqni bajarishdagi muvaffaqiyatning universal o‘lchovi sifatida belgilanadi. O‘rtacha ko‘rsatkichlardagi farqlarning ishonchliligini baholash Styudent koeffitsiyentini qo‘llash orqali amalga oshiriladi [5, 4-bet]. Malakaviy baholash protsedura sifatida uchta asosiy vazifani bajaradi: 1. Turli ishtirokchilarning yutuqlarini taqqoslash; 2. Turli vazifalardagi yutuqlarni taqqoslash; 3. Shkala gradatsiyalari bo‘yicha me’yorlash. Jismoniy tarbiya natijalarini o‘rganish uchun eng mos va samarali matematik-statistik usul tanlangan nuqtalar bo‘yicha shkala hisoblanadi. Ushbu turdagi shkalalash poydevor uchun ma’lum bo‘lgan taqsimot parametrlarini oladi: o‘rtacha va standart. Ushbu metodika GTO natijalari, sportchilarning darajalari to‘g‘risidagi jahon jadvali bilan ishlashda eng aniq natija beradi. Qolgan usullar yuqorida keltirilgan usullarga o‘xshash bo‘lib, ko‘proq tibbiy va fiziologik ko‘rsatkichlarga asoslanadi. Bu biomexanik usullar deb ataladi. Bunga quyidagilar kiradi: kinotsiklografiya (obyekt harakatining kinematik xususiyatlarini aniqlash), dinamometriya (tayyorgarlik darajasini kuch ko‘rsatkichlarida ifodalash), miografiya (insonning biopotensiallarini o‘lchash), akselerometriya (dinamik massa markazi sifatida tezlanishlarni o‘lchash). Tibbiy-biologik usullar mashg‘ulotlar va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida organizmning funksional tizimlari holatini o‘rganadi. Bu yerda UTT, kardiologik tekshiruvlar va turli funksional sinamalar haqida gapirish to‘g‘ri bo‘ladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ashmarin B.A. Teoriya i metodika pedagogicheskix issledovaniy v fizicheskom vospitanii. M.: FiS. - 1978 - S. 18-20.

2. Belous V.A., Shchegolev V.A., Щedrin Yu.N. Organizatsiya nauchnых issledovaniy po fizicheskoy kulture v vuze: Uchebno-metodicheskoye posobiye. SPb: SPbGUIT-MO. - 2005. - 72 b.

3. Kapilevich L.V. Nauchnie issledovaniya v fizicheskoy kulture: uchebnoye posobiye / L.V.Kapilevich - Tomsk: Tomsk, 2012. - 144 b.

4. Stepanenkova E.Ya. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka: Ucheb. posobiye dlya stud. visshix ucheb. zavedeniy / Emma Yakovlevna Stepanenkova. - 2-ye izd., ispr. - M.: Izdatelskiy sentr "Akademiya," 2006. - 368 b.

5. Shebeko V. N. Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy tarbiyalash nazariyasi va metodikasi / V. N. Shebeko - "Oliy maktab." - 2015. - 52-b.

“JISMONIY TARBIYA VA SPORT” FANIDAN MUSTAQIL TAYYORGARLIK SHAROITIDA TALABALARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH XUSUSIYATLARI

Saliyev Salohiddin - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

saliyevsss@gmail.com

Qoraqulov Nurali - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

qoraqulovnurali@gmail.com

Annotation: Sufficiently harsh conditions of modern life require more advanced physical and social capabilities of the individual. Complex improvement of the student's physical abilities with the help of organizational action activities (physical activity) ensures the orientation of all internal human resources to the performance of tasks, increases the desired level of working capacity, strengthens health.

Zamonaviy hayotning yetarlicha og‘ir sharoitlari shaxsning yanada rivojlangan jismoniy va ijtimoiy imkoniyatlarini talab qiladi. Talabaning jismoniy qobiliyatlarini tashkiliy harakat faoliyati (jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish) yordamida kompleks takomillashtirish insonning barcha ichki resurslarini vazifalarni bajarishga yo‘naltirishni ta’minlaydi, istalgan ish qobiliyati darajasini oshiradi, salomatlikni mustahkamlaydi. Muskul massasi katta yoshdagi odam tanasi massasining 47-50% ini tashkil etadi. Antropogenez natijasida organizm tizimlarining tuzilishi, funksiyalari va umuman hayotiyligi mushak faoliyati funksiyalariga bog‘liq bo‘lib qoldi, shu sababli u harakat faolligining pasayishiga va organizm uchun juda og‘ir, chidab bo‘lmaydigan jismoniy yuklamalarga darhol javob beradi [3]. Ta’lim muassasasi ishining asosiy maqsadlaridan biri - bu talabaning sog‘lom turmush tarzini keyingi ilmiy, texnik, ijtimoiy-madaniy faoliyatga barqaror ichki motivatsiyaga ega bo‘lgan, yaratish va bunyod etishga qodir bo‘lgan holda shakllantirishdir [1]. Talabalarning "Jismoniy tarbiya va sport" fani bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil etishning ikkita asosiy shakli: davlat byudjeti yoki o‘quvchilar mablag‘lari hisobidan amalga oshiriladigan davlat dasturlari bilan tartibga solinadigan shakllar guruhi va talabalarning jismoniy faolligini tashkil etishning mustaqil (havaskorlik) shakllari. "Jismoniy tarbiya va sport" fanidan mustaqil tayyorgarlik ko‘rishda asosiy talablar mashg‘ulot samarasini olish mexanizmlarini bilish va mashg‘ulotlarni o‘tkazish qoidalariga rioya qilishdir. Ham nazariy bilim, ham o‘z-o‘zini nazorat qilish va o‘z-o‘zini tayyorlash ko‘nikmalariga ega bo‘lish muhimdir. Bundan tashqari, mashg‘ulotlar shaklini, ularni o‘tkazish joyini, to‘g‘ri jihozlashni, sport anjomlarini mustaqil tanlash

muhim rol o‘ynaydi [5]. Faol va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdan tashqari, talaba-yoshlarning jismoniy tarbiya bo‘yicha mustaqil ishlarining muhim maqsadi organizmning asosiy jismoniy fazilatlarini rivojlantirish va takomillashtirish bo‘lib, ular shaxsning jamiyatda o‘zini namoyon qilishiga yordam beradi, o‘z kuchiga ishonch beradi, insonning estetik idealga intilishini ta’minlaydi.

V funksii samostoyatelnoy rabotы studentov vxodyat: bolee polnoye usvoyeniye izuchayemogo teoreticheskogo i prakticheskogo qursa dissiplinы "Fizicheskaya kultura i sport"; formirovaniye navыkov ispolzovaniya metodov samootsenki rabotosposobnosti, funksionalnogo sostoyaniya, fizicheskogo razvitiya; sposobnost primenyat v povsednevnoy jizni effektivnыe fizkulturno-ozdorovitelnыe uprajneniya [2]. Talabalarning mustaqil ishi quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

1) jismoniy tarbiya bo‘yicha nazariy bilimlarni izlash va o‘rganish;

2) organizmning turli jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmualarini tuzish;

3) o‘qituvchining topshirig‘i sifatida amaliy mashg‘ulotlarga tayyorgarlik ko‘rish (jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida umumrivojlantiruvchi mashqlarni tayyorlash va o‘tkazish);

4) nazorat me’yorlarini topshirishga tayyorlash;

5) muvaffaqiyatli o‘quv va kelajakdagi kasbiy faoliyat uchun zarur bo‘lgan mashqlarning individual dasturini yaratish. Mustaqil jismoniy tayyorgarlikning o‘ziga xos xususiyatlaridan yana biri mustaqil mashg‘ulotlar shakllarini tanlashda ko‘pincha aniq va asosli motivatsiyaning yo‘qligidir. Odatda, tanlov tasodifiy tarzda amalga oshiriladi (do‘stlar bilan "kompaniya," qulay jadval yoki o‘qituvchining xayrixohligi), kamdan-kam hollarda ma’lum bir sport turiga qiziqish yoki jismoniy mashqlarni bajarish zarurligini tushunish mavjud bo‘ladi. Mustaqil jismoniy tayyorgarlikning asosiy motivlari: - salomatlik holatini yaxshilash, jismoniy rivojlanishdagi kamchiliklarni tuzatish; - organizmning asosiy funksional qobiliyatlarini oshirish; - kelajakdagi kasbiy faoliyatda talab qilinadigan ko‘nikma va malakalarni egallash; - faol dam olish - alohida sport natijalariga erishish [4]. Shunday qilib, talabalarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga jalb qilish sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va qo‘llab-quvvatlashning eng asosiy bosqichlaridan biridir. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining davlat dasturlari bilan tartibga solingan shakllarini keng miqyosda takomillashtirish bilan bir qatorda, jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug‘ullanish muhim rol o‘ynaydi. Talabalarning salomatligi va ta’limi mustahkam bog‘liqlikka ega. Talaba

salomatligining mustahkamlik darajasi uning asosiy ta’lim dasturlarini o‘zlashtirish mahsuldorligini belgilaydi. Salomatlik holati yomon bo‘lgan hollarda ta’limning asosiy maqsadi ma’no va qiymatini yo‘qotadi. Talaba-yoshlarni o‘qish sharoitlariga muvaffaqiyatli moslashtirish, o‘qish davomida salomatlikni saqlash va mustahkamlash maqsadida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va barqaror harakat faolligini amalga oshirish zarur, bu esa jismoniy mashqlar bilan tizimli shug‘ullanish orqali ta’minlanadi. Oliy ta’lim muassasasida o‘qishning asosiy maqsadiga erishish va istiqbolda mehnat bozorida talabga ega bo‘lish uchun bo‘lajak mutaxassis nafaqat kasbiy jihatdan kompetentli bo‘lishi, balki o‘z tanasini jismoniy, psixofizik va ruhiy darajada mohirona boshqarishi talab etiladi. Jismoniy tarbiya bo‘yicha mas’uliyatli va ongli mustaqil tayyorgarlik, barqaror motivatsiya, o‘z jismoniy tarbiya faoliyatini tashkil etishda yetarli nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalar bilan mustahkamlangan, inson hayotiy faoliyatining kasbiy ahamiyatli va shaxsga yo‘naltirilgan maqsadlariga erishishga yordam beradi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Baronenko V.A. Zdorove i fizicheskaya kultura studenta. - M.: AlfaM, 2003. 51 b.

2. Skuratovich M.N. Povыsheniye fizicheskoy rabotosposobnosti studentov sredstvami ozdorovitelnoy fizicheskoy kulturы: uchebnoye posobiye / M.N. Skuratovich, M.L. Dvoynin. Omsk: Izd-vo OmGPU, 2010. 68b.

3. Tarannik Ye.N. Ozdorovitelniy kontekst zanyatiy fizicheskoy kulturoy: uchebnoye posobiye / Ye.N. Tarannik, M.L. Dvoynin. Omsk: Izd-vo OmGPU, 2010. 72b. 4. Xolodov, J.K. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va uslubiyati: Oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma /J.K. Xolodov, V.S. Kuznetsov. M.: Akademiya, 2001. 5. Chub Ya.V. Uchebnoye proyektirovaniye fizkulturnoy deyatelnosti v vuze: uchebno-metodicheskoye posobiye. Yekaterinburg: UrGUPS, 2016. 80 b.

JISMONIY TARBIYADA SOG‘LOMLASHTIRISH TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI

Tojiboyev Asadbek Muxammad o‘g‘li - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

muxammadasad199@gmail.com

Sobirov Azizbek Xudoshkurov o‘g‘li - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 34-23 guruh

sobirovaziz330@gmail.com

Annotation: Involvement of those educated through information technology in training, giving independence in this regard: - to the emergence of creative activity; - to self-expression; - to the decision of the dignity of the individual. The latest technologies in the organization of educational and educational work can not only increase the effectiveness of the educational process, but also increase motivation for physical education activities, lead a healthy lifestyle, form and improve physically. Internet resources should be used by both an educator and an educator.

Annotasiya: Привлечение обучающихся к занятиям средствами информационных технологий, придание самостоятельности в этом отношении: - ведет к возникновению творческой активности; - к самовыражению;-к определению самооценки личности. Новейшие технологии в организации учебно-воспитательной работы позволяют не только повысить эффективность образовательного процесса, но и повысить мотивацию к занятиям физкультурой, вести здоровый образ жизни, физически формироваться и совершенствоваться.

Milliy va individual rivojlanishning asosiy sharti bo‘lib jismoniy tarbiya xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya oldida turgan muammolar juda ko‘p bo‘lib, ulardan eng asosiysi, uni umuman jamoatchilik, xususan, ta’lim-tarbiya organlarining tushunmasligidir. Jismoniy tarbiyaning haqiqiy konsepsiyasini tushunmasdan, odamlar hali ham u haqida mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy tarbiya, sport, gimnastika va boshqalar atamalarida gapirishadi. Hatto pedagoglar va ta’lim ma’murlari ham jismoniy tarbiya imkoniyatlariga har doim ham e’tibor beravermaydilar. Jismoniy tarbiya bolaning jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va hissiy tarbiyasiga katta hissa qo‘shishini hisobga olmagan holda, ular jismoniy tarbiyaning faqat yuzaki bir jihatini, ya’ni o‘yinlar, sport va boshqalarda ko‘nikmalarni rivojlantirishni hisobga oladilar. Jismoniy tarbiya tushunchasi

umuman odamlarga va ta’lim tizimi rahbarlariga to‘g‘ri, puxta va eng maqsadga muvofiq tarzda talqin etilgach, uning boshqa muammolari o‘z-o‘zidan hal bo‘ladi. Jismoniy tarbiyaning hozirgi zamon nazariyasi hozirgi zamon tushunchasida kengroq va ahamiyatliroqdir. Shubhasiz, bu jismoniy salomatlikni mustahkamlashga hissa qo‘shadi, lekin har bir inson uchun juda muhim bo‘lgan ruhiy va hissiy salomatlik va ijtimoiy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi. U barcha uchun zarur bo‘lgan energiyani beradi. Jismoniy tarbiya ma’lum bir mashg‘ulotlar va doimiy mashqlar bilan cheklanib qolmaydi, balki jismoniy tayyorgarlikning muhimligini ta’kidlaydi. Jismoniy rivojlanish va aqliy rivojlanish bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Lokk ta’kidlaganidek, "sog‘lom tanadagi sog‘lom ruh - bu dunyodagi baxtli holatning qisqa, ammo to‘liq tavsifidir."

Kilpatrik uni "harakat faoliyati va u bilan bog‘liq kechinmalar orqali o‘rganish usuli va uning predmeti birinchi navbatda xulq-atvor usullari" deb ta’riflagan. O‘yin paytida qobiliyatli va aqlli rahbarlik qilish bolalarni o‘z jamoadoshlariga, raqiblariga, rasmiy shaxslarga, tomoshabinlarga nisbatan kerakli xulq-atvor usulini rivojlantirishga yo‘naltirishi va yordam berishi mumkin. O‘yin paytida yuzaga keladigan muammolarni hal qilishga yordam beradi, bu yechim xurofot va hissiyotlarga emas, balki aqlga asoslanadi. Modul komissiyasiga ko‘ra, "jismoniy tarbiya - bu shunchaki mashqlar yoki tartibga solinadigan mashqlar seriyasi emas. U tana va aqlni rivojlantirishga hissa qo‘shadigan jismoniy faollik va o‘yinlarning barcha shakllarini o‘z ichiga oladi," - deb hisoblaydi Kotari komissiyasi. "Jismoniy tarbiya nafaqat jismoniy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik, balki jismoniy ishchanlik, aqliy faollik, qat’iyatlilik, jamoaviylik, peshqadamlik, intizomga chidamlilik, qoidalarga bo‘ysunish, g‘alabada mo‘tadillik, mag‘lubiyatda vazminlik kabi muayyan sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi." Jismoniy tarbiya to‘g‘ri rejalashtirilgan va o‘tkazilgan tadbirlar emas, balki to‘laqonli ta’lim jarayoni bo‘lib, uni ta’limning umumiy sxemasiga kiritish uchun qonuniy huquqqa ega. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga bo‘lgan motivatsiya, sog‘lom turmush tarzini olib borish, jismoniy rivojlanish va takomillashish istagi jismoniy tarbiya jarayoniga yangi yondashuvlarni ishlab chiqish zarurati haqidagi masalalar dolzarb bo‘lib qolmoqda. Ko‘pincha jismoniy tarbiya tizimidagi o‘zgarishlar innovatsion texnologiyalar yordamida amalga oshiriladi. Ularning aksariyati yosh avlodni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga jalb etish vazifasini hal etishga qaratilgan. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiyani tashkil etishning an’anaviy tizimini qayta qurish talab etiladi, bu esa talabalarning jismoniy tarbiya va sport faoliyatining qadriyatli salohiyatini yaxshiroq ro‘yobga chiqarish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya tizimidagi zamonaviy jarayonlar yangi ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar, jamiyatning ijtimoiy talablari bilan belgilanadi. Insonning tashqi axborot

ta’sirlariga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirish zarurligini anglash universitet yoshlarining jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga bo‘lgan rag‘batini shakllantirishni tezlashtiradi. So‘nggi yillarda olimlar o‘z kuch-g‘ayratlarini yoshlarning salomatlik madaniyatini yaratish yo‘llarini yangilash va tanlashga yo‘naltirgan bo‘lsalar-da, jismoniy tarbiya tizimiga innovatsion texnologiyalarni joriy etish masalasi hali o‘z tadqiqoti va takomillashuvini kutmoqda. Aynan Polsha universitetlari tajribasi va bu sohadagi yutuqlarni tadqiq etish bizga ta’lim-tarbiya tizimini takomillashtirish yo‘llarini ochib beradi. Rossiyada ta’limni takomillashtirish o‘quv jarayonini takomillashtirish va uni jadallashtirish, o‘sib kelayotgan yoshlarni bozor iqtisodiyoti sharoitida hayotga tayyorlashga qaratilgan o‘qitishning yangi shakllari, usullari va vositalarini faol izlashni talab qiladi. "Hozirgi sharoitda talabalarning o‘quv-tarbiyaviy jarayoni yangi ijtimoiy buyurtmani bajarishga - mustaqil tashabbuskor, ijodkor va sog‘lom shaxsni shakllantirishga yo‘naltirilishi kerak" [1]. Mashhur polyak pedagogi V.Okonning fikricha, faollik va ong postulatlarini o‘z ichiga olgan mustaqillik tamoyiliga rioya qilish ham muhimdir. Olimning fikricha, "yoshlarning mustaqil faoliyatga bo‘lgan tabiiy moyilligining barcha ko‘rinishlarini ham, o‘quvchi-yoshlarning faoliyati va tafakkurida mustaqillikni rivojlantirish uchun ongli ravishda maqbul shart-sharoitlarni yaratishni ham hisobga olish kerak" [3]. Rossiyalik tadqiqotchi M.Musakayev talaba-yoshlarning jismoniy tarbiyasini takomillashtirish haqida gapirib, eng muhimi jismoniy tarbiya obyektlari va subyektlari o‘rtasidagi aloqalar bloki ekanligini ta’kidlaydi. Shunday qilib, axborot aloqalari o‘qituvchilar va talabalar o‘rtasida ma’lumot almashish imkonini beradi [2]. Bugungi kunda universitetlarning axborot saytlari bunday almashinuvning eng samarali kanallaridan biriga aylanmoqda. Oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya jarayonini asoslash masalalarini tushuntiruvchi maxsus veb-sahifalarni yaratish ta’lim oluvchilarning jismoniy madaniyatini shakllantirish jarayonining sifatini oshiradi. Polshaning standart universitetlarida joriy etilgan innovatsion ishlanmalarning aksariyatida dolzarb sport turlari, ayniqsa yoshlar uchun juda qiziqarli bo‘lgan yangi va ba’zan ekstremal sport turlari taklif etiladi. Bularning barchasi jismoniy tarbiya jarayonini tartibli, optimal, rejali va samarali qilish uchun. Shunday qilib, jismoniy tarbiya bo‘yicha o‘quv-tarbiya jarayonini tashkil etishda innovatsiyalarni joriy etish yosh avlodning shaxsiy salomatlikka bo‘lgan munosabatini o‘zgartirish imkonini beradi.

Axborot texnologiyalari vositasida ta’lim oluvchilarni mashg‘ulotlarga jalb etish, bu borada mustaqillik berish: - ijodiy faollikning yuzaga kelishiga; - o‘z-o‘zini namoyon etishga; - shaxs qadr-qimmatining qaror topishiga olib keladi. O‘quv va tarbiyaviy ishlarni tashkil etishdagi eng yangi texnologiyalar nafaqat o‘quv

jarayonining samaradorligini oshirishi, balki jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga bo‘lgan motivatsiyani kuchaytirishi, sog‘lom turmush tarzini olib borishi, jismoniy jihatdan shakllanishi va takomillashishi mumkin. Internet resurslaridan ta’lim oluvchi ham, pedagog ham foydalana olishi kerak. Bunday ijobiy tajribani qo‘llash samaradorligi ko‘p jihatdan Rossiya oliy o‘quv yurtlari o‘qituvchilarining faolligi va pedagogik vositalarning xilma-xilligidan foydalanish, progressiv axborot texnologiyalarini qo‘llash, o‘quv-tarbiya jarayonini uzluksiz takomillashtirish istagiga bog‘liq.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Gorbunov S. A. Jismoniy tarbiya tizimida innovatsion yondashuvlarni amalga oshirish / S. A. Gorbunov, S. S. Gorbunov // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. - 2010. - No 5. - B. 33-35. 2. Musakayev M.B. Jismoniy madaniyat ta’lim muassasasi rivojlanishini boshqarishda innovatsion jarayonlar / M.B. Musakayev // Fizkultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. 2008. No 5. S. 8-12.

3. Okon V. Umumiy didaktikaga kirish / V. Okon. M.: Vыsshaya shkola, 1990. 382 b.

4. StudiumWychowaniaFizycznego i Sportu UW [Elektron resurs]: - Kirish rejimi: http://www.wfisport.uw.edu.pl/index.php

YUGURISH TALABANING O‘Z-O‘ZINI TAYYORLASHIDA HARAKAT FAOLLIGINING DOLZARB TURI SIFATIDA

Abduqodirov Dilmuxammad Dilshodjon o‘g‘li - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

Hasanov Sanjar Sunatulla o‘g‘li - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

Annotation: During walks or jogging in nature, our organism saturates its cells with oxygen, which is sometimes insufficient in the polluted streets or dim places of large cities. From the very beginning of wellness running sessions, you need to learn to know yourself, analyze the reasons why you feel refreshed or sluggish, bad or good, that is, control yourself. It is advisable to include self-control indicators in the diary, which should be carried out every day, including on weekends.

Annotasiya:Во время прогулок или бега на природе наш организм насыщает свои клетки кислородом, которого иногда не хватает на загрязненных улицах больших городов или в затемненных местах. С самого начала оздоровительных тренировок по бегу необходимо научиться познавать себя, анализировать причины, по которым вы чувствуете себя бодрым или вялым, плохим или хорошим, то есть контролировать себя. Желательно заносить показатели самоконтроля в дневник, который нужно вести ежедневно, в том числе и в выходные дни.

Kun bo‘yi yopiq xonada qamalib qolgan, juftliklar o‘rtasida harakatlanish imkoniyatidan mahrum bo‘lgan talabalarning asosiy muammolaridan biri bu stress va xavotirdir. Ertalab odamda, uning faoliyat turidan qat’i nazar, ishlab chiqariladigan stress gormoni kortizol ish kuni davomida sarflanmaydi, balki organizmda to‘planadi. Bunday turmush tarzining natijasi nafaqat insonning axloqiy, balki jismoniy holatining yomonlashuvi va ish qobiliyatining pasayishidir [2]. Shunday qilib, sport bizga nafaqat sog‘lom shaklni saqlash, balki hissiy holatni saqlash uchun ham zarur ekanligiga ishonch hosil qildik. Keyingi masala: ko‘proq odamlar uchun universal bo‘lishi uchun mashg‘ulotning qaysi shaklini tanlash kerak. Jismoniy faollikning barcha xilma-xil turlaridan yugurish, bizning fikrimizcha, maxsus jihozlarni talab qilmaydigan eng oddiy va arzon sport turi hisoblanadi. Biroq, talabalarning aksariyati yugurishning ta’siri va uni o‘z-o‘zini tayyorlashda qo‘llash imkoniyatlarini yetarlicha baholamaydilar. Tadqiqotimizning maqsadi o‘rta va uzoq masofalarga yugurish jismoniy mashqini talabaning o‘z-o‘zini tayyorlashda dolzarb jismoniy tarbiya faoliyati sifatida qo‘llashni asoslashdan iborat.

Epidemiologik vaziyat tufayli zaldagi mashg‘ulotlar imkonsiz bo‘lib qolayotganini hisobga olsak, faol dam olish sifatida ko‘chada yugurish mashg‘ulotlari eng dolzarb bo‘lib qolmoqda. Birinchidan, bu bepul. Zaldagi mashg‘ulotlar va jihozlardan foydalanish uchun pul to‘lash shart emas. Ochiq havoda shug‘ullanish uchun siz stadiondan, parkda jihozlangan zonadan yoki sizga tanish bo‘lgan o‘rmon so‘qmoqlaridan foydalanishingiz mumkin. Ikkinchidan, tabiat kuchni tiklashga ham, uzoq vaqt davomida tetiklik va ilhom berishga ham, stress va tushkunlikni yengishga ham yordam beradi. Kun bo‘yi xonada o‘tirib, toza havo va kenglik yetishmayapti. Tabiatning sehrli ko‘rinishlaridan zavqlanib, qancha ijobiy his-tuyg‘ularga ega bo‘lish mumkin. Zamonaviy kiyim-kechak, poyabzal va anjomlar har qanday ob-havo sharoitida chidamli bo‘lishga yordam beradi. Norvegiyada aytilganidek: "Yomon ob-havo yo‘q, lekin yomon kiyim bor."

Yugurishning asosiy afzalliklarini ko‘rib chiqamiz.

1. Istalgan joyda yugurish mumkin. Bugungi kunda transport xalaqit bermaydigan ko‘plab sport maydonchalari va stadionlar, bog‘lar, xiyobonlar mavjud;

2. Yugurish yuklamasi yordamida stress bilan ajoyib tarzda kurashish mumkin, chunki deyarli barcha mushak guruhlarining ishlashi gormonlarning faol chiqarilishiga yordam beradi;

3. Uzoq masofalarga yugurishda uzoq vaqt bir me’yorda jismoniy zo‘riqish ortiqcha vazndan xalos bo‘lishga, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga, chidamlilik va iroda kuchini rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, boshqa har qanday sport turida bo‘lgani kabi, yugurishda ham jarohatlar uchraydi. Ulardan xarakterlisi - boylamlar va bo‘g‘imlarning shikastlanishi, mushaklardagi og‘riqdir [3]. Biroq, agar yugurish texnikasi va xavfsizlik texnikasiga rioya qilinsa, mashg‘ulotlardan oldin chigalyozdi mashqlari va mashg‘ulotlardan keyin to‘xtash mashqlari bajarilsa, poyabzal va mashg‘ulot o‘tkaziladigan joy to‘g‘ri tanlansa, jarohatlanishning oldi olinadi.

To‘g‘ri yugurishni o‘rganib, oldindan tayyorgarlik ko‘rilsa, yugurish sog‘liq uchun zararli bo‘lmaydi. Bunda oliy o‘quv yurtidagi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi timsolida savodli murabbiy yordam berishi mumkin. Shunda siz mohirona va ongli ravishda yugurishni muntazam mashg‘ulotlarning bir qismiga aylantira olasiz. Tabiiyki, yugurishni ohista va asta-sekin boshlash kerak. Toliqib ishlash va birinchi kuni besh yoki o‘n kilometr yugurishning hojati yo‘q. Yaxshisi, o‘zingizga qulay tempda, dam olmasdan va o‘rtacha yurak urish tezligida yugurgan ma’qul. Boshlovchilar uchun mustaqil mashg‘ulotning taxminiy mazmuni quyidagicha bo‘lishi mumkin. Yurish davomiyligi 30-40 daqiqa bo‘lgan 400 m li aylana bo‘ylab yugurish bilan birgalikda, bunda bitta aylanada 100 m yurish - 200 m yugurish - 100 m yurish bajarilishi kerak. Shunday qilib, mashg‘ulotlarni osonlikcha (taxminan 3-4 kun) bajarayotganingizni his qilmaguningizcha davom ettirishingiz mumkin. Keyin yurish vaqtini asta-sekin kamaytirib, yugurish vaqtini oshiramiz [1]. Masofani uzaytirish chidamlilikni rivojlantirishga imkon beradi, o‘z psixologik holati ustida ishlashga yordam beradi. Mushaklar tiklanishi kerak, shuning uchun og‘riq hissi bo‘lmasligi va mushak to‘qimalari tiklanishi uchun dam olish kunlarini o‘tkazish kerak. Aks holda, biz og‘riqni boshdan kechirishimiz mumkin, yog‘ni yoqish uchun emas, balki mushak to‘qimalarini kamaytirish uchun ishlaymiz, bu esa mehnatning istalgan natijasi emas [1]. Har bir mashg‘ulotdan so‘ng dam olish kerak, bu ham tiklanish jarayonini osonlashtirishga yordam beradi. Talabaning sog‘lomlashtiruvchi yugurishdan foydalangan holda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishining optimal rejasi quyidagicha bo‘lishi mumkin: 15 daqiqalik umumrivojlantiruvchi mashqlar, 40 daqiqalik stadion yoki notekis joy bo‘ylab

yugurish va 10 daqiqalik bo‘shashtiruvchi va nafas olish mashqlari. 40-45 daqiqalik yugurish kundalik odatlardan chalg‘ish va ijobiy his-tuyg‘ular bilan quvvatlanish uchun yetarli bo‘ladi. Ko‘proq yugurish orqali siz haddan tashqari mashq qilishingiz mumkin va buning aksi bo‘ladi. Xullas, salomatlikni mustahkamlash va kayfiyatni ko‘tarish uchun bir soatcha vaqt sarflash kerak. Muntazam yugurish mashg‘ulotlari ta’sirida organizmning barcha tizimlarida funksional qayta qurish sodir bo‘ladi. Sog‘lomlashtiruvchi yugurish bilan shug‘ullanuvchilarda suyaklarning qayta tuzilishi ancha jadal kechadi. Sog‘lomlashtiruvchi yugurish mashg‘ulotlarida mushaklar faoliyatining faollashuvi barcha almashinuv jarayonlarining faollashuviga olib keladi. Yugurish jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishning eng qulay turidir, chunki u maxsus jihozlangan zallarni talab qilmaydi va deyarli har qanday yoshdagi odam yugurish bilan shug‘ullanishi mumkin [1]. Ammo yugurishga qarshi ko‘rsatmalarni yodda tutish kerak: ortiqcha vaznga ega bo‘lgan (bo‘yi 180 sm bo‘lganda 100 kg dan ortiq), surunkali kasalliklarga chalingan, yurak-qon tomir va tayanch-harakat tizimi kasalliklarining o‘ziga xos xususiyatlari bo‘lgan odamlarga yugurish mumkin emas. Ular o‘zlarining sport yo‘llarini kamroq faol sport turlaridan boshlashlari kerak. Nima bo‘lganda ham, har qanday sport turi bilan shug‘ullanishni boshlashdan oldin yuklamani to‘g‘ri tanlash uchun shifokor bilan maslahatlashish kerak. Shuningdek, yugurishda muvaffaqiyatli mashg‘ulotning asosiy tamoyillariga rioya qilish kerak: - yugurish bilan ongli va faol shug‘ullanish kerak, ya’ni mashg‘ulotlarning umumiy maqsadi va vazifalarini tushunish, o‘z harakatlarini tahlil qilish va nazorat qilish; - yugurish bilan tizimli ravishda shug‘ullanish kerak, ya’ni mashg‘ulotlarning ketma-ketligi, muntazamligiga rioya qilish, jismoniy yuklamalar va dam olishni optimal ravishda almashtirish; - yosh, holat, individual xususiyatlarni hisobga olgan holda jismoniy yuklamani to‘g‘ri dozalash kerak;

- uzluksiz va uzoq vaqt davomida shug‘ullanish kerak, ya’ni mashg‘ulotlarni yil bo‘yi va ko‘p yillik jarayon sifatida tuzish, sog‘lomlashtiruvchi ta’sirga yo‘naltirilganlikni saqlab qolish;

- yugurishni boshqa jismoniy mashqlar bilan uyg‘unlashtirish;

- tabiatning tabiiy omillari - quyosh, havo, suvdan optimal foydalanish;

- bunda shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish [3]. Tabiat qo‘ynida sayr qilish yoki yugurish paytida organizmimiz o‘z hujayralarini kislorod bilan to‘yintiradi, bu kislorod ba’zan katta shaharlarning ifloslangan ko‘chalarida yoki dim joylarda yetarlicha bo‘lmaydi. Sog‘lomlashtiruvchi yugurish mashg‘ulotlarining boshidanoq o‘zingizni bilishni o‘rganishingiz, tetiklik yoki sustlik, o‘zingizni

yomon yoki yaxshi his qilishingiz sabablarini tahlil qilishingiz, ya'ni o'zingizni nazorat qilishingiz kerak. O'z-o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlarini har kuni, shu jumladan dam olish kunlari ham olib borilishi kerak bo'lgan kundalikka kiritish maqsadga muvofiqdir. U quyidagi ma'lumotlarni o'z ichiga olishi kerak: uyqu, ishtaha, yugurish istagi, puls, tana vazni va yugurishdan keyingi umumiy holat. Ular sizga o'z kuchingizdan qanchalik samarali foydalanishingizni aytib berishadi [3].

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Aktivnыy otdыx (studenta i lis umstvennogo truda) / Sost. Ye.V. Xarlamov, S.V. Xodarev, Yu.A. Sidorenko. Rostov N/D, 2011. 120 b.

2. Gormonal kun tartibi URL: https://www.vashezdorovie.dp.ua/2019/08/09/gormonalnoe-raspisanie-dnja/ (murojaat sanasi 22.03.21).

3. Yugurish paytida xavfsizlik texnikasi URL: https://www.sportmaster.ru/knowledgebase/sport/13/article/166/ (murojaat sanasi: 15.03.21.

O'ZBEKISTONDA OMMAVIY SPORT HARAKATI VA UNING SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI O'RNI

Boboyev Alisher Odilovich – GDPI, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kaferasi kata o'qituvchisi

alisherbabayev99@gmail.com

Annotation: The national model of the mass sports movement in Uzbekistan and its role in the formation of a healthy lifestyle was developed on a scientific basis on the basis of a single three-way model in order to ensure a healthy lifestyle by involving all segments of the population in physical education and sports, to prevent various social vices.

O'zbekistonda ommaviy sport harakati va uning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni Aholining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb etish orqali sog'lom turmush tarzini ta'minlash, turli ijtimoiy illatlarning oldini olish maqsadida ommaviy sport harakatining milliy modeli yagona uch tomonlama model asosida ilmiy asosda ishlab chiqildi. Ommaviy sport harakatining milliy modeli quyidagi tamoyillarga asoslanadi: - aholining barcha qatlamlarini kundalik sport mashg'ulotlariga jalb qilish orqali

sog‘lom turmush tarzini ta’minlash va millat genofondini mustahkamlash; - aholining yoshi, hayotiy ko‘nikmalari, ma’lumoti, ijtimoiy mavqei, imkoniyatlari, mustaqil harakatlanish sharoitlarini hisobga olish; - modelning barcha bo‘g‘inlari yaxlit va mantiqiy bog‘liq; - modelning har bir bo‘g‘inining funksional maqsadlarini aniq belgilash asosida ularning o‘zaro ta’sir tizimlarini ishlab chiqish; - modelda qo‘yilgan funksional maqsad aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini ta’minlash bo‘yicha funksional maqsadga ta’sir qiladi va zanjirli siklga ega; - modelning funksional maqsadini amalga oshirishda yuqori malakali, o‘z Vataniga muhabbat darajasi yuqori bo‘lgan talabalar.

Birinchi blokning asosiy funksional maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarda dastlab oilada, bog‘chada va mahallada jismoniy faollikning birlamchi ko‘nikmalarini shakllantirish; bolalarda har kuni sport bilan shug‘ullanish qobiliyatini rivojlantirish, bu zarur va qiziqarli vositani turli o‘yinlar yordamida joriy etish; bolalarni yoshi va xohishiga ko‘ra faol safarbar qila oladigan tizimning ilmiy-amaliy asosini yaratish va uni butun mamlakat bo‘ylab keng joriy etishdan iborat. Ushbu blokning funksional vazifasi Xalq ta’limi vazirligi, hokimliklar, bolalar sportini rivojlantirish, "Sog‘lom avlod uchun," "Mahalla" jamg‘armalari va boshqa tashkilotlar orqali amalga oshiriladi. Ikkinchi blokning funksional maqsadi - oltitadan ortiq milliy o‘rta maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslari va musobaqalarida jismoniy faollikning asosiy ko‘nikmalarini mustahkamlash va ularda sportga muhabbat uyg‘otish orqali jismoniy salomatligini ta’minlash; "Umid nihollari" sport musobaqalari, maktab va maktabdan tashqari sport to‘garaklari orqali o‘quvchilarning sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish; o‘quvchilarning sport bilan shug‘ullanishga bo‘lgan qobiliyatini aniqlash, iqtidorli yoshlarni bolalar-o‘smirlar sport maktablari, maxsus bolalar-o‘smirlar sport maktablari va olimpiya zaxiralari sport kollejlariga yo‘naltirish, ularning bosqichli musobaqalarda ishtirokini ta’minlash; jismoniy tarbiya va sportni maktab o‘quvchilarining kundalik ehtiyojiga aylantirish. Xalq ta’limi vazirligi, Madaniyat va sport ishlari vazirligi, hokimliklar, Milliy olimpiya qo‘mitasi, O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish vazirligi, "Sog‘lom avlod uchun," "Mahalla" jamg‘armalari va boshqa tashkilotlar orqali ushbu funksional maqsadga erishiladi. Uchinchi blokning funksional vazifasi - professional ta’lim tizimida talabalarning jismoniy imkoniyatlarini namoyish etish; Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining kundalik ehtiyojiga aylangan "Barkamol avlod" sport musobaqalarida talabalarning faol ishtirokini ta’minlash; Sport bilan shug‘ullanuvchi, sog‘lom turmush tarzini olib boruvchi, ma’naviy va jismoniy o‘sishga intiluvchi yoshlarni, shu jumladan, milliy terma jamoa a’zolari va a’zolikka nomzodlarni tarbiyalash. Ushbu funksional maqsadga Madaniyat va sport ishlari vazirligi, hokimliklar va Milliy

olimpiya qo‘mitasi, O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi, Sog‘lom avlod, Mahalla jamg‘armasi va boshqalar orqali erishiladi. To‘rtinchi blokning funksional vazifasi - universiada sport turlari bo‘yicha umumiy o‘rta va o‘rta maxsus kasb-hunar ta’limi tizimida oliy ta’lim muassasalari talabalarining tajriba va ko‘nikmalarini yanada chuqurlashtirish; talabalarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlash, shu jumladan yuqori malakali sportchilarni rivojlantirish. Ushbu funksional maqsadni Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi, Madaniyat va sport ishlari vazirligi, hokimliklar, Milliy olimpiya qo‘mitasi va boshqa tashkilotlar orqali amalga oshirish belgilandi. Beshinchi blokning funksional maqsadi - jismoniy tarbiya va sport harakati orqali ta’lim tizimidagi mutaxassislarning ehtiyojlarini qondirish, sport musobaqalari, oilaviy va boshqa o‘yinlar orqali ishlab chiqarish va ijtimoiy soha, shuningdek, jamiyatda sog‘lom turmush darajasini mustahkamlash; sport-sog‘lomlashtirish harakatini bosqichma-bosqich o‘tkazish va sportni kundalik ehtiyojga aylantirgan ota-onalarni o‘z farzandlarini jismoniy tarbiyaga jalb qilish, ularda sportning asosiy asoslarini shakllantirish. Kasaba uyushmalari Federatsiyasi va hokimliklar, Madaniyat va sport ishlari vazirligi, Bolalar sportini rivojlantirish vazirligi, "Sog‘lom avlod uchun" jamg‘armasi, "Mahalla" va boshqa tashkilotlar orqali. Har yili "Umid nihollari" sport musobaqalari, toq yillarda "Barkamol avlod" o‘yinlari hamda may va iyun oylarida yakunlovchi bosqich sifatida universiada musobaqalarini o‘tkazish tartibi joriy etila boshlandi. Musobaqalarning uchinchi avloddan ikkinchi avlodga va birinchi avloddan birinchi avlodga ketma-ket o‘tkazilishi ushbu modelni boshqarish mexanizmlarini asta-sekin amaliyotda sinab ko‘rish imkonini berdi. Mamlakatimizda joriy etilgan yangi bir-uch bosqichli tizim ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni ommaviy rivojlantirish hamda yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda tub burilish yasadi. Ushbu tizim ta’lim muassasalarida ommaviy sportni ommalashtirishga olib keldi:

- yer yuzida tashkil etilgan tarqoq, bir-biri bilan bog‘lanmagan va maqsadsiz musobaqalar; - ta’lim tizimida "Talaba" va "Yoshlar" sport jamiyatlarini shakllantirish va yildan yilga soni kamayib borayotgan suzish, yengil atletika va og‘ir atletika kabi sport turlarini rivojlantirish;

- sport sohasidagi iqtidorli sportchilarning ma’lumotlar bazasi shakllantirildi, nafis sport turi - badiiy gimnastika musobaqalar dasturiga kiritildi va hududlarda keng rivojlantirildi;

- Namangan, Jizzax, Farg‘ona, Buxoro, Xorazm, Andijon, Toshkent viloyatlari va 30 dan ortiq tumanlardagi markaziy stadionlar, yotoqxonalar va boshqa obyektlar jahon standartlariga muvofiq rekonstruksiya qilingan yoki rekonstruksiya qilingan;

- umumta’lim, o‘rta maxsus, oliy ta’lim muassasalarida voleybol, basketbol, qo‘l to‘pi va boshqa sport turlari bo‘yicha yuqori malakali sportchilarning paydo bo‘lishi va ularning oliy ligalardagi jamoaviy musobaqalarda ishtirok etishi, shuningdek, dunyo bo‘ylab ushbu sport turlari bo‘yicha musobaqalarning qayta tiklanishiga sabab bo‘ldi. mamlakat;

- sport federatsiyalari va oliy sport maktablari mutaxassislarining yoshlar sport musobaqalariga jalb etilishi mamlakatimizda bosh hakamlar va hakamlar brigadalarini shakllantirish omili bo‘ldi;

- talabalarni sportga jalb qilish uchun viloyat hokimliklari hamda tegishli ta’lim vazirliklari va sport tashkilotlarining sa’y-harakatlarini birlashtirdi. Ta’lim bosqichida jismoniy tarbiya va sportni maqsadli rivojlantirish, sportning moddiy-texnika bazasini zarur darajada tiklash, yangi sport turlari.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abu Ali ibn Sino. Kniga spaseniya // V kn.: Antologiya mirovoy filosofni. - M.: Pedagogika, 1974. S. 730.

2. Axmatov M.S. Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport sog‘lomlashtirish va

ishlarini samarali boshqarish. 2001. Toshkent. 25-27 b.

3. Koshbaxtiyev I. A. Valeologiya asoslari. 2001. Toshkent. B.45-47.

4. Salomov R.S., Kerimov F.A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. 2002. Toshkent. 34-37-b.

5. Xayrullayev M. Abu Ali ibn Sino.-T., Abdulla Qodiriy, 2001. 103 b.

JISMONIY TARBIYANING MEHNAT QOBILIYATIGA TA’SIRI

Bahodirov Ulugbek Nema’tjon o’gli – GDPI, Jismoniy madaniyat, 17-23 guruh talabasi

Baxodirov XayrulloXikmatulla o’gli - GDPI, Jismoniy madaniyat, 17-23 guruh talabasi

baxodirovhayrulla008@gmail.com

Annotation: Fizicheskaya kultura yavlyayetsya vajnoy sostavnoy chastyu v jizni cheloveka, tak kak sport uluchshayet ne tolko fizicheskoye sostoyaniye, no I psychologicheskoye. The educational process strains the sensory apparatus, memory, activates thought processes, the emotional sphere. The educational process is mental labor, memory for students, stimulates mental actions, and sports activities help to increase these processes.

Annotatsiya: Fizicheskaya kultura yavlyayetsya vajnoy sostavnoy chastyu v jizni cheloveka, tak kak sport uluchshayet ne tolko fizicheskoye sostoyaniye, no i psixologicheskoye. Ta’lim jarayoni sensor apparatni, xotirani zo‘riqtiradi, fikrlash jarayonlarini, emotsional sohani faollashtiradi. Ta’lim jarayoni talabalar uchun aqliy mehnat, xotira bo‘lib, aqliy harakatlarni rag‘batlantiradi va sport bilan shug‘ullanish bu jarayonlarni oshirishga yordam beradi.

Аннотация: Физическая культура является важной составной частью в жизни человека, так как спорт улучшает не только физическое состояние, но и психологическое. Учебный процесс напрягает сенсорный аппарат, память, активизирует мыслительные процессы, эмоциональную сферу. Учебный процесс - это умственный труд, память для учащихся, стимулирует умственные действия, а занятия спортом способствуют усилению этих процессов.

Tayanch iboralar: sport; ish qobiliyati; jismoniy tarbiya.

Ключевые слова: спорт; трудоспособность; физическая культура.

Sport inson salomatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishi, profilaktik natija berishi hammaga azaldan ma’lum. Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanish atrof-muhitning ko‘plab omillari, keng tarqalgan kasalliklarning salbiy oqibatlarini bartaraf etishning eng ishonchli vositasidir. Sport bilan shug‘ullanish har bir inson hayotining majburiy qismiga aylansa, aholining turmush darajasi oshishi, xodimlarning professionalligi, talabalarning mehnat qobiliyati va ko‘nikmalari yangi kuchga ega bo‘lishi aniq.

Jismoniy mashqlarning ahamiyati sog‘liqqa ijobiy ta’sir ko‘rsatish bilan cheklanmaydi, uning obyektiv mezonlaridan biri insonning jismoniy ish qobiliyati darajasidir. Sport mashqlarining keng ijobiy xususiyati salbiy omillar ta’siriga

organizmning chidamliligini oshirishga qaratilgan. salomatlik darajasi yuqori bo‘lsa, insonning ish qobiliyati ham yaxshi bo‘ladi.

Yuqori ish qobiliyati to‘laqonli sifatli ovqatlanish muvozanatini mashg‘ulot jarayoni bilan birgalikda olib borishni nazarda tutadi. Jismoniy mashqlar harakat faolligini optimallashtirishning asosiy vositasidir, ammo tan olish kerakki, hozirgi bosqichda aholining haqiqiy jismoniy faolligi jismoniy tarbiya harakatining o‘sib borayotgan ijtimoiy talablariga javob bermaydi va aholining jismoniy holatini samarali oshirishni kafolatlamaydi.

Jismoniy madaniyat insonning ish qobiliyatiga katta ta’sir ko‘rsatadi, ruhiy va hissiy holat sifatining samarali yaxshilanishini ta’minlaydi. Tizimli jismoniy yuklamalar ta’sirida mashg‘ulot samarasining rivojlanishi nafaqat asab-mushak apparati, shu jumladan, harakatlarning oliy kortikal markazlari, balki yurak va butun yurak-qon tomir tizimi ish qobiliyatining oshishiga olib keladi. Nihoyatda sog‘lom bo‘lish va o‘zining insoniy funksiyalari va vazifalarini tezkorlik bilan bajarish uchun har qanday faoliyat sohasida muvaffaqiyatli bo‘lishni o‘rganish va o‘z hayotiga jismoniy faollikni albatta kiritish zarur.

ADABIYOTLAR RO‘YXAT:

1. Vinogradov P.A. Fizicheskaya kultura i sport trudyaщixsya / M.: Sovetskiy sport, 2015.

2. Kobyakov Yu.P. Fizicheskaya kultura. Sog‘lom turmush tarzi asoslari: O‘quv qo‘llanma / Feniks, 2012.

3. Ish qobiliyatini tartibga solishda jismoniy tarbiya vositalari // Elektron resurs: https://megaobuchalka.ru/1/7444.html (data obrasheniya 01.12.2022).

4 Lubisheva, L.I. Sportivatsiya v obsheobrazovatelnoy shkole / pod obsh. red. dok. ped. nauk,

professor L.I. Lubыshevoy.-M.: NITS "Teoriya i praktika fizicheskoy kulturы i sporta."-2009.-168 s.

5 Yermolayev S.A. Sportivatsiya fizicheskogo vospitaniya v shkole, v usloviyax realizatsii FGOS, na

Yakutsk shahridagi 21-sonli BO‘SM misolida / S.A. Yermolayev, G.B. Titiginayev // Ilmiy-uslubiy

"Konsept" elektron jurnali. - 2016 - J. 30 - B. 29-32.

6. Mitusova Ye.D. Vzaimodeystviye obsheobrazovatelnogo uchrejdeniya, sportivnoy shkoli.

i universiteta v sisteme sportizatsii fizicheskogo vospitaniya / Ye.D. Mitusova, T.I. Polunina //

Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta’lim, mashg‘ulot; FK: VOT, No1, 2019, s.14-16.

ANEMIYADA SPORT BILAN SHUG‘ULLANISH

Tubliyev Bobomurod Po‘lat o‘g‘li - GDPI, Jismoniy madaniyat, 34-22 guruh talabasi
bobomurodtubliyev116@gmail.com
Inomjonov Toxirbek Muqimjon o‘g‘li - GDPI, Jismoniy madaniyat, 17-23 guruh talabasi
inomjonovtoxirbek@gmail.com

Annotation: Physical culture is an important component in human life. U nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatni ham yaxshilashga yordam beradi. Ko‘pgina odamlar jismoniy mashqlar paytida qattiq charchoq va bosh aylanishini boshdan kechiradilar. Bunday alomatlar anemiyani - odam organizmida kislorod yetishmasligini ko‘rsatishi mumkin. Anemiyani qanday aniqlash mumkin? Sport bilan organizmdagi temir tanqisligini birga olib borish mumkinmi?

Аннотация: Физическая культура является импортирующим компонентом в человеческой жизни. Это помогает улучшить не только физическое, но и психическое состояние. Многие люди испытывают сильную усталость и головокружение во время упражнений. Такие симптомы могут указывать на анемию - недостаток кислорода в организме человека. Как определить анемию? Можно ли совмещать занятия спортом с дефицитом железа в организме?

Annotatsiya: jismoniy madaniyat inson hayotining muhim tarkibiy qismidir. Bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatni ham yaxshilashga yordam beradi. Ko'p odamlar jismoniy mashqlar paytida qattiq charchoq va bosh aylanishini boshdan kechirishadi. Bunday alomatlar anemiyani ko'rsatishi mumkin - inson tanasida kislorod etishmasligi. Anemiyani qanday aniqlash mumkin? Tanadagi temir tanqisligini sport bilan birga olib borish mumkinmi?

Tayanch iboralar: jismoniy zo‘riqish; kamqonlik; past gemoglobin

Базовые фразы: физические нагрузки; анемия; низкий гемоглобин

Har bir inson sport bilan shug‘ullanadi: maktabda, oliy o‘quv yurtida, bo‘sh vaqtida. Ammo kamqonlikda jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish mumkinmi? Ushbu masalani batafsil ko‘rib chiqamiz.

Tabiiyki, kuchli yuklamalar gemoglobini past bo‘lgan inson salomatligining yomonlashishiga olib keladi. Buning uchun turli xil sport turlari mavjud, masalan, yoga. Temir tanqisligi bo‘lgan odam unchalik chidamlilikni talab qilmaydigan yengil yuklamalar bilan shug‘ullanishi mumkin. Kichik mashqlar paytida tanaffus qilish, o‘zingizga dam berish kerak.

Shiddatli sport bilan shug‘ullanish esa inson tanasida kislorodning ko‘proq sarflanishi tufayli kamqonlikni tezroq keltirib chiqarishi mumkin.

Jismoniy yuklamalar paytida doimo tanangizni tinglash, sog‘liqqa zarar yetkazmaydigan individual sport mashg‘ulotlarini tuzish kerak.

Shifokorlar temir tanqisligi anemiyasida sport bilan shug‘ullanishni maslahat bermaydilar, chunki yurakka kuchli bosim va gipoksiya tushadi, bu esa gipertoniyaga va kelajakda yurak xurujlariga olib keladi.

Mening tadqiqotlarim natijasi shundan iboratki, kamqonlik kabi kasallikka chalingan odamlar sport bilan shug‘ullanish huquqiga ega, ammo oqilona doirada. Jismoniy mashqlar paytida o‘z holatini kuzatib borish kerakligi nazarda tutiladi. Agar odam professional sportchi bo‘lsa, gemoglobinni kuzatish uchun oyiga bir marta qon topshirish shart.
Shunday qilib, xulosa qilish mumkinki, inson bunday kasallikda sport bilan shug‘ullanish huquqiga ega, ammo cheklangan shaklda, kardio-mashg‘ulotlar va yugurish kabi kuchaytirilgan yuklamalarsiz. Tabiiyki, har kim uch oyda bir marta qon topshirish, gematolog shifokor buyurgan ba’zi tabletkalarni qabul qilish va 4-stolga mos keladigan to‘g‘ri ovqatlanish orqali ushbu kasallikdan anemiya sifatida xalos bo‘lishi mumkin.

ADABIYOTLAR RO‘YXAT:

1. Filatov L.B. Anemiya. Shifokorlar uchun uslubiy qo‘llanma, 2006.
2. Baraxovskaya T.V. Anemiya. O‘quv qo‘llanma, 2013.
3. Smirnova L.A. Anemiya: differensialno-diagnosticheskiye aspekti, 2013.
4. Lubisheva, L.I. Sportivatsiya v obsheobrazovatelnoy shkole / pod obsh. red. dok. ped. nauk, professora L.I. Lubishevoy.-M.: NITS "Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi i sporta."-2009.-168 s. 5.

5. Yermolayev, S.A. Sportivatsiya fizicheskogo vospitaniya v shkole, v usloviyax realizatsii FGOS, na primere MOBU SOSh No21 g. Yakutsk / S.A. Yermolayev, G.B. Тытыgыnayev // Nauchno-metodicheskiy elektronnыy jurnal "Konsept." - 2016. - T. 30. - S. 29-32.

6. Mitusova, Ye.D. Vzaimodeystviye obsheobrazovatelnogo uchrejdeniya, sportivnoy shkoli i universiteta v sisteme sportizatsii fizicheskogo vospitaniya / Ye.D. Mitusova, T.I. Polunina // Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka; FK: VOT, No1, 2019, s.14-16.

MAKTAB O‘QUVCHILARINING JISMONIY TARBIYASINI SPORTGA JALB ETISH: G‘OYADAN AMALIYOTGA

Keldiboyev Diyorbek Eliyor o‘g‘li - GDPI, Jismoniy madaniyat, 17-23 guruh talabasi

diyorbekkeldiboyev678@gmail.com

Naimjonov Humoun Ilyos o‘g‘li - GDPI, Jismoniy madaniyat, 17-23 guruh talabasi

naimjonovhumoin@gmail.com

Maqola sportga yo‘naltirilgan darslar metodikasining samaradorligi masalalariga bag‘ishlangan. arman maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi. Unda muammolar yechimini topish natijalari va ularni amalga oshirish bo‘yicha yo‘l xaritasi ko‘rsatilgan.

Kirish. Hozirgi vaqtda ijtimoiy-siyosiy va Armanistonning iqtisodiy hayotiga yangi talablar qo‘yilmoqda, shu jumladan o‘sib kelayotgan avlodning jismoniy tarbiyasida.

Maktab ta’limini o‘zgartirish va innovatsiyalar doirasida ko‘plab mutaxassislar

jismoniy tarbiya sohasining rivojlanishi asosan ushbu sohaning sport bilan shug‘ullanishi bilan bog‘liq. Jarayonning [1]. Bu borada biz ham dars samaradorligini asoslab berdik.

arman maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini sportlashtirish asoslari. Qolaversa, biz jismoniy tarbiyani sportlashtirishning turli jihatlari bir necha bor o‘rganilgan. maktab o‘quvchilari [2; 3 va boshqalar].

Ushbu tadqiqotning maqsadi bizning yutuqlarimiz va armanlarning protezlangan jismoniy tarbiya mafkurasini rivojlantirish istiqbollari

maktab o‘quvchilari. Tadqiqotning material va usullari: adabiyot manbalarini tahlil qilish, pedagogik kuzatuvlar, o‘lchovlar, pedagogik tajriba va boshqalar.

Tadqiqot natijalari. Bizning, shuningdek, xorijiy tadqiqotlarimiz aniqladi

maktab o‘quvchilarining sportlashtirilgan jismoniy tarbiyasining ko‘p jihatlari samaradorligi.Biroq, maktabda faqat an’anaviy darslar o‘tilishi ham oydinlashdi.

jismoniy tarbiyani tashkil etish uchun tegishli imkoniyatlar yo‘qligi sababli jismoniy tarbiyaning sportga yo‘naltirilgan jarayoni [4]. Biroq, bunda ham holat buning yechimi hisoblanadi. Bundan tashqari, so‘nggi paytlarda ko‘plab tadqiqotlar paydo bo‘ldi, ular shuni isbotladiki odatdagi jismoniy tarbiya darslari bolaning jismoniy rivojlanishiga kam yordam beradi. Maktab, o‘sayotgan organizmga aniq ta’sir ko‘rsatish uchun 45 daqiqalik mashg‘ulot yetarli emas, bevosita jismoniy mashqlarning o‘ziga atigi 30 daqiqa ajratilishini hisobga olsak, eng yaxshi holatda. Bundan tashqari, qandaydir differensiatsiya haqida gapirishning hojati yo‘q ta’lim oluvchilarga yondashuv - agar bola tug‘ma bo‘lsa, umumiy qabul qilingan me’yorlar mavjud jismonan baquvvat bo‘lsa, u "5" bahoga osongina o‘qiydi, agar bunday bo‘lmasa, bu ko‘pincha so‘nggi paytlarda jismoniy tarbiya o‘qituvchilari talablar chegarasini pasaytirishga majbur bo‘lmoqdalar. Maktab dasturi sport turlari bo‘yicha yiliga ma’lum soatlarni nazarda tutadi, bunda ular yiliga 5-6 ta sport turidan o‘tishga ulgurishlari kerak. Tabiiyki sportning hech bir turi bo‘yicha ko‘nikmalarni to‘plashga ulgurmaydilar, yuzaki bilim oladilar, lekin hech qanday mahorat emas. Jismoniy rivojlanish esa har qanday sport turi

bo‘yicha mashg‘ulotlarni kamida 3 marta tashkil etish orqali erishiladi haftasiga, davomiyligi kamida 1,5 soat [5].

Darhaqiqat, bu jiddiy muammo bo‘lib, uning samarali yechimi asosan sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiyani amalga oshirish bilan bog‘liq: umuman jismoniy tarbiya darslarini o‘tkazish sifatini oshirish. Masalan, maktabda Surgut shahridagi 32-uyda 8 ta sport zali va 12 nafar jismoniy tarbiya o‘qituvchisi faoliyat yuritadi. Biroq, barcha maktablarda ham darslarni tashkil etish uchun o‘xshash imkoniyatlar mavjud emas.O‘quvchilar tanlagan mashg‘ulot turiga. Shu munosabat bilan ko‘plab mutaxassislar o‘quv-mashg‘ulot guruhlarini turli guruhlarga taqsimlash orqali ushbu muammolarni hal qilishni taklif etadilar.

Shahardagi sport inshootlariga shunday joylashtirilsinki, o‘quvchi ularning har birida

ta’lim muassasasi ortiqcha qiyinchiliklarsiz ushbu mashg‘ulotlarga qatnasha oldi [4].

Shahardagi BO‘SMga eng istiqbolli, "o‘rtacha" va ayniqsa jismonan zaif bolalarning o‘zlari tanlagan sport turiga kirish imkoniyati yo‘q. BO‘SM jismoniy jihatdan barcha xohlovchi bolalarni sport to‘garaklariga qabul qila olmaydi, ko‘pchilik maktablarda bolalar jismoniy tarbiya darslari bilan qanoatlanishga majbur. Sport inshootlari

ayrim mikrorayonlarda aholiga xizmat ko‘rsatishga mo‘ljallangan (stadionlar, sport zallari) mavjud emas, yirik sport majmualari esa asosan pullik bo‘lib, joylashgan.

uzoq [5].

Ye.D. Mitusova va T.I. Poluninalar tomonidan samaradorlikning ilmiy-uslubiy asoslari ishlab chiqilgan. umumiy o‘rta ta’lim muassasasi, sport maktabi va universitetning o‘zaro hamkorligi yunon-rim kurashi asosida jismoniy tarbiyani sportlashtirish tizimi. Qanday qilib loyiha faoliyati o‘rta ta’lim muassasalari negizida amalga oshirilgani oydinlashadi.

Guliston sh. maktablari Yu. O‘tkazilgan tajriba doirasida asosiy ko‘rsatkichlar baholandi.

ta’lim muassasasining jismoniy tarbiya va sport faoliyati, darajasi jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va qo‘shimcha pedagoglarning kasbiy mahorati ta’lim, shuningdek, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi. Birida Institutlarning o‘quv dasturlari O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim vazirligining umumta’lim maktablarida jismoniy tarbiya sportini joriy etishga qaratilgan maktablar. Tadqiqotchilarning ma’lumotlariga ko‘ra, jismoniy tarbiyani sportlashtirishni amalga oshirish maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirishga, sifatli rejalashtirish sharoitida sport bilan shug‘ullanishga motivatsiya va qiziqish asoslari

yunon-rim kurashi vositalaridan foydalangan holda o‘quv jarayonini tashkil etish. Sportda muvaffaqiyatga erishgan o‘quvchilar uchun bolalar sport maktabiga va "Jismoniy tarbiya" fani bo‘yicha eksternatga o‘tish ko‘zda tutilgan edi. Yunon-rim kurashi bilan shug‘ullanuvchilarning ommaviyligiga erishishda mualliflar sportning boshqa shakllaridan foydalanishni taklif qilishdi - "maktab sport klubi" yoki "maktab sport jamoasi" [6]. Ushbu muammoning shunga o‘xshash yechimini biz maktablarda taklif qilamiz. Shu nuqtayi nazardan, Buyuk Britaniyaga misol keltirish lozim, u yerda barcha sport turlari mashg‘ulotlar va sport tadbirlarini o‘tkazish uchun inshootlar bepul

umumta’lim muassasalariga taqdim etiladi [7]. Bu borada ham qiziqarli professorlar V.K. Balsevich va L.I. Latisheva tomonidan tashkil etilgan ilmiy tajriba, uning doirasida moddiy-texnika bazalari va kadrlar resurslari birlashtirildi. 6-va Guliston shahridagi umumiy o‘rta ta’lim maktablari [4]. Shuning uchun biz quyidagilarni amalga oshirish mumkin deb hisoblaymiz: bu misollar bilan ma’lum bir aholining alohida tumani: shahar yoki qishloqning barcha o‘quv va sport inshootlarining moddiy-texnik bazalari va kadrlar resurslarini birlashtirib, jismoniy tarbiya akademik darslari o‘rniga har xil sport turlari va boshqa o‘quv-mashg‘ulot guruhlari bo‘yicha sinfdan tashqari majburiy mashg‘ulotlarni tashkil etish. Ya’ni, sport mashg‘ulotlarini tashkil etishning sinf-dars turidan o‘quv-mashg‘ulot turiga o‘tish, garchi biz hozirgi jismoniy tarbiya darslari doirasida sport darslarini tashkil etishning samaradorligini ham asoslab bergan bo‘lsak-da.

Shu munosabat bilan hozirgi vaqtda biz sportlashtirilgan seksiyalarni joriy etdik.

basketbol, voleybol, shaxmat va boshqalar asosida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari,

Ushbu metodikani yanada ommalashtirish maqsadida, shuningdek, kontekstda

o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash texnologiyalarini takomillashtirishda biz bir necha bor

bolalar va o‘smirlarning sog‘lom va jismoniy tarbiyasi uchun tuman sport zallaridan oqilona foydalanish va inshoot qurish masalasi qo‘yilgan [9]. Yangi o‘quv yilidan boshlab ta’lim va fan vazirliklari bilan birgalikda ushbu texnologiyani joriy etish rejalashtirilgan. yana bir qancha umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida.

Shuni ham ta’kidlash kerakki, 2017-yilda bizning sa’y-harakatlarimiz bilan Armanistonning ikkita oliy o‘quv yurtida pedagogika va metodika mutaxassislari uchun "Maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiyasini poetiklashtirish texnologiyasi" nomli magistrlik dasturi joriy etildi.

Ushbu kurs maktab yoshidagi bolalar organizmining morfofunksional o‘zgarishlarining o‘ziga xos xususiyatlari, maktab o‘quvchilarining harakat

qobiliyatlarini yoshga qarab rivojlantirish, takomillashtirishning innovatsion yo‘nalishlari bilan bog‘liq masalalarni o‘z ichiga oladi. Maktabda jismoniy tarbiya darslarining samaradorligi, harakatni poetiklashtirish muammolari maktab o‘quvchilarini tayyorlash. Ushbu dastur, shuningdek, quyidagilarni nazarda tutadi:

sport yo‘nalishidagi jismoniy tarbiyaning mafkuraviy asoslari, maktab jismoniy tarbiya darslarini sportlashtirish shartlari va imkoniyatlari Armaniston, sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya darslarining darajaga ta’siri ikkala jinsdagi maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi, salomatligi va individual xususiyatlari. Ushbu kurs tinglovchilari, shuningdek, maktabda sportlashtirilgan jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish xususiyatlari, ushbu jarayonni boshqarish muammosi, sportlashtirilgan jismoniy tarbiya darslarini amalga oshiruvchi o‘qituvchi-murabbiylarning kengaytirilgan funktsiyalari, shuningdek, maktab o‘quvchilarining sportlashtirilgan jismoniy tarbiya jarayonini rivojlantirish asoslari va tendentsiyalari bilan tanishadilar. Kurs oxirida yakuniy imtihon rejalashtirilgan.

Xulosalar. Shunday qilib, Armanistonda samaradorlik

maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasini sportlashtirish ilmiy asosga ega. Bu g‘oya

asta-sekin rivojlanmoqda, ammo an’anaviy darslardan sport darslariga yanada kengroq, tizimli o‘tish uchun davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash zarur. Bu boradagi sa’y-harakatlarimiz bilan ayni paytda tegishli ishlar olib borilmoqda.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1 Lubisheva L.I. Sportivatsiya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoy idei k

innovatsion amaliyotga: monografiya. - M.: NIS "Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi i sporta," 2017 - 200 b.

2 Avanesov, E.Yu. Metodika sportivno oriyentirovannoy dvigatelskoy podgotovki shkolnikov: avtoref. dis.... qand. ped. nauk: 13.00.02. / E.Yu. Avanesov - Yerevan, 2014 - 24 s. (arman tilida). Avanesov E.Yu. Armyanskiy opit sportizatsii fizicheskogo vospitaniya shkolnikov / Molod ta.

olimpiyskiy dux / E.Yu. Avanesov // Zbirnik tez доповедей X Mejdunarodnoy konferensii. - K., 2017 -S. 223-224.

4 Lubisheva, L.I. Sportivatsiya v obsheobrazovatelnoy shkole / pod obsh. red. dok. ped. nauk, professor L.I. Lubыshevoy.-M.: NITS "Teoriya i praktika fizicheskoy kulturы i sporta."-2009.-168 s.

5 Yermolayev S.A. Sportivatsiya fizicheskogo vospitaniya v shkole, v usloviyax realizatsii FGOS, na Yakutsk shahridagi 21-sonli BO‘SM misolida / S.A.

Yermolayev, G.B. Titiginayev // Ilmiy-uslubiy "Konsept" elektron jurnali. - 2016 - J. 30 - B. 29-32.

6. Mitusova Ye.D. Vzaimodeystviye obsheobrazovatelnogo uchrejdeniya, sportivnoy shkoli. i universiteta v sisteme sportizatsii fizicheskogo vospitaniya / Ye.D. Mitusova, T.I. Polunina // Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta'lim, mashg'ulot; FK: VOT, No1, 2019, s.14-16.

JISMONIY TARBIYANING MEHNAT QOBILIYATIGA TA'SIRI

Raimqulov Jasurbek Sobirjon o'g'li - GDPI, Jismoniy madaniyat, 17-23 guruh talabasi
jasurraimqulov09@gmail.com
Xoshimov Abbosbek Soyibjon o'g'li - GDPI, Jismoniy madaniyat, 17-23 guruh talabasi
abdullayevmansur@gmail.com

Annotatsiya: Ta'lim jarayoni sensor apparatni, xotirani zo'riqtiradi, fikrlash jarayonlarini, emotsional sohani faollashtiradi. Ta'lim jarayoni talabalar uchun aqliy mehnat, xotira bo'lib, aqliy harakatlarni rag'batlantiradi va sport bilan shug'ullanish bu jarayonlarni oshirishga yordam beradi.

Tayanch iboralar: sport; ish qobiliyati; jismoniy tarbiya.

Sport inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi, profilaktik natija berishi hammaga azaldan ma'lum. Jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish atrof-muhitning ko'plab omillari, keng tarqalgan kasalliklarning salbiy oqibatlarini bartaraf etishning eng ishonchli vositasidir. Sport bilan shug'ullanish har bir inson hayotining majburiy qismiga aylansa, aholining turmush darajasi oshishi, xodimlarning professionalligi, talabalarning mehnat qobiliyati va ko'nikmalari yangi kuchga ega bo'lishi aniq. [1, 16-b.]

Jismoniy mashqlarning ahamiyati sog'liqqa ijobiy ta'sir ko'rsatish bilan cheklanmaydi, uning obyektiv mezonlaridan biri insonning jismoniy ish qobiliyati darajasidir. Sport mashqlarining keng ijobiy xususiyati salbiy omillar ta'siriga organizmning chidamliligini oshirishga qaratilgan. salomatlik darajasi yuqori bo'lsa, insonning ish qobiliyati ham yaxshi bo'ladi.

Yuqori ish qobiliyati to'laqonli sifatli ovqatlanish muvozanatini mashg'ulot jarayoni bilan birgalikda olib borishni nazarda tutadi. Jismoniy mashqlar harakat faolligini optimallashtirishning asosiy vositasidir, ammo tan olish kerakki, hozirgi bosqichda aholining haqiqiy jismoniy faolligi jismoniy tarbiya harakatining o'sib

borayotgan ijtimoiy talablariga javob bermaydi va aholining jismoniy holatini samarali oshirishni kafolatlamaydi. 38].

Jismoniy madaniyat insonning ish qobiliyatiga katta ta’sir ko‘rsatadi, ruhiy va hissiy holat sifatining samarali yaxshilanishini ta’minlaydi. Tizimli jismoniy yuklamalar ta’sirida mashg‘ulot samarasining rivojlanishi nafaqat asab-mushak apparati, shu jumladan, harakatlarning oliy kortikal markazlari, balki yurak va butun yurak-qon tomir tizimi ish qobiliyatining oshishiga olib keladi. Nihoyatda sog‘lom bo‘lish va o‘zining insoniy funksiyalari va vazifalarini tezkorlik bilan bajarish uchun har qanday faoliyat sohasida muvaffaqiyatli bo‘lishni o‘rganish va o‘z hayotiga jismoniy faollikni albatta kiritish zarur.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Vinogradov P.A. Fizicheskaya kultura i sport trudyaщixsya / M.: Sovetskiy sport, 2015.
2. Kobyakov Yu.P. Fizicheskaya kultura. Sog‘lom turmush tarzi asoslari: O‘quv qo‘llanma / Feniks, 2012.
3. Ish qobiliyatini tartibga solishda jismoniy tarbiya vositalari // Elektron resurs: https://megaobuchalka.ru/1/7444.html (data obrasheniya 01.12.2022).
4 Lubisheva, L.I. Sportivatsiya v obsheobrazovatelnoy shkole / pod obsh. red. dok. ped. nauk, professor L.I. Lubыshevoy.-M.: NITS "Teoriya i praktika fizicheskoy kulturы i sporta."-2009.-168 s.

5 Yermolayev S.A. Sportivatsiya fizicheskogo vospitaniya v shkole, v usloviyax realizatsii FGOS, na Yakutsk shahridagi 21-sonli BO‘SM misolida / S.A. Yermolayev, G.B. Titiginayev // Ilmiy-uslubiy "Konsept" elektron jurnali. - 2016 - J. 30 - B. 29-32.

6. Mitusova Ye.D. Vzaimodeystviye obsheobrazovatelnogo uchrejdeniya, sportivnoy shkoli. i universiteta v sisteme sportizatsii fizicheskogo vospitaniya / Ye.D. Mitusova, T.I. Polunina // Jismoniy madaniyat: tarbiya, ta’lim, mashg‘ulot; FK: VOT, No1, 2019, s.14-16.

YOSH DARVOZABONLARNING HARAKAT-KOORDINATSION QOBILIYATLARINI TAKOMILLASHTIRISHNING INNOVATSION TEXNOLOGIYALARI

Bolbekov Abduxoliq Suyundikovich - GDPI, Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi katta o‘qituvchisi

abduholiqbolbekov69@gmail.com

O’razaliyeva Fotima - GDPI, Jismoniy madaniyat XQS, 35-22 guruh talabasi

urazaliyevafotima2@gmail.com

Annotation: Introduction. Innovative technologies in Physical Culture are characterized by scientifically based didactic innovations aimed at achieving a planned sports result or an indicator of physical and technical training, achieving the goal of training with minimal costs of a student and an educator, producing similar results in another group of those involved, using technical means and computer technologies.

Annotatsiya: Jismoniy madaniyatdagi innovatsion texnologiyalar rejalashtirilgan sport natijasiga yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichiga erishishga, talaba va o'qituvchining minimal xarajatlari bilan mashg'ulot maqsadiga erishishga, texnik vositalar va kompyuter texnologiyalaridan foydalangan holda ishtirok etganlarning boshqa guruhida shunga o'xshash natijalarni berishga qaratilgan ilmiy asoslangan didaktik yangiliklar bilan tavsiflanadi.

Tayanch iboralar: futbol, bolalar va o‘smirlar futboli, yosh o‘yinchi, darvozabon.

Kirish. Jismoniy madaniyatda innovatsion texnologiyalar rejalashtirilgan sport natijasiga yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichiga erishishga qaratilgan ilmiy asoslangan didaktik yangiliklar, o‘quvchi va pedagogning minimal xarajatlari bilan o‘qitish maqsadiga erishish, shug‘ullanuvchilarning boshqa guruhida shunga o‘xshash natijalarni ishlab chiqarish, texnik vositalar va kompyuter texnologiyalaridan foydalanish bilan tavsiflanadi. Ular o‘qitish dasturlarini takomillashtirishga, insonning jismoniy faolligi optimumlarini izlashga qaratilgan. Biroq, mamlakatda futbolni rivojlantirish bo‘yicha davlat tomonidan ko‘rilayotgan tashkiliy-uslubiy chora-tadbirlarga qaramay, bolalarni sport tayyorgarligining dastlabki bosqichlarida o‘qitish jarayonining pedagogik samaradorligi yetarli emasligi sababli yuqori toifali sportchilarni tayyorlash tizimida yaqqol namoyon bo‘lgan qoloqlik mavjud. Bolalarni futbol o‘yini texnikasiga boshlang‘ich o‘rgatishning ilmiy asoslangan texnologiyalarining

yetishmasligi, ularda muhim o‘yin harakat qobiliyatlarini rivojlantirish, ular orasida oyoqlarning maxsus koordinatsion qobiliyatlari yetakchi o‘rinni egallashini tan olish juda dolzarbdir. Maktab jismoniy tarbiya sharoitida yosh darvozabonlarni o‘qitishning zamonaviy samarali texnologiyalarini izlash, keyinchalik qo‘shimcha ta’lim tizimida (BO‘SMda) muntazam shug‘ullanish uchun iqtidorli bolalarni tanlash zarur. Tadqiqotning usullari va tashkil etilishi. Yuqoridagilar tadqiqotning maqsadi va vazifalarini belgilashga sabab bo‘ldi: ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida yosh darvozabonlarning tayyorgarlik sifatini oshirish bilan bog‘liq asosiy qoidalarni tavsiflash; trenajyor qurilmasini qo‘llash asosida ularda maxsus koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish texnologiyasini ishlab chiqish. Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Insonning harakat faolligini, uning tanasining barcha tizimlari va funksiyalarini ta’minlashning yuqori ahamiyati bilan birga, sifatli ish uchun ishonchli asos - sportchining deyarli barcha sport turlarida yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan tayanch-harakat apparati muhimdir. Futbol ham bundan mustasno emas, unda ishonch bilan aytish mumkinki, oyoqlarning tayanch-harakat apparati (oyoq panjalari va boldirlar) ning sifatli holati va rivojlanishi yetakchi rol o‘ynaydi. So‘nggi paytlarda futbol o‘yinining to‘g‘ri texnikasini shakllantirish bo‘yicha vazifalarni hal qilishda harakat qobiliyatlarini rivojlantirish uchun turli xil qulay sharoitlarni yaratadigan trenajyor qurilmalarini qo‘llashga asoslangan, to‘psiz o‘yinchining harakatlanish texnikasini shakllantirishni ta’minlaydigan koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish uchun mashqlar ijobiy tomondan o‘zini ko‘rsatdi. Gap murabbiy tomonidan futbolchining harakatlanish yo‘nalishlari doirasida bajariladigan yaqinlashtiruvchi va tayyorgarlik mashqlari majmuasidan foydalangan holda maxsus sun’iy tashkil etilgan sport mashg‘ulotlari sharoitida sportchining xatti-harakatlari haqida bormoqda.

V. Ye. Afonshin (2016) tomonidan yosh futbolchilar bilan o‘quv-mashg‘ulot jarayonida interfaol trenajyor majmuasidan foydalanish asosida harakatlanish texnikasini o‘rgatishning innovatsion uslubiyotini qo‘llash "aylanib o‘tish" texnik usulini bajarib, harakatlanish yo‘nalishini o‘zgartirgan holda to‘p bilan va to‘psiz, to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yugurish tezligi ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirish imkonini berdi [1]. Harakatlarning fazoviy, vaqt va kuch xususiyatlarini aniqlashning aniqligi ma’lum bir harakat aktini amalga oshirishda ishtirok etadigan mushaklar va mushak guruhlari hisobiga ishning tejamkorligidan iborat. Biomexanik xususiyatlariga ko‘ra bir-biriga yaqin bo‘lgan harakat va harakat amallarini bajarishda mashqlanganlikni ko‘chirish samarasi namoyon bo‘ladi. Odam qancha ko‘p harakat ko‘nikmalariga ega bo‘lsa, u yangi harakatni shuncha tez o‘zlashtiradi, deb hisoblanadi. Yuqoridagilarga asoslanib, biz yosh futbolchilar

bilan o‘quv-mashg‘ulotlarini o‘tkazish sifatini oshirish uchun quyidagi elementlarni o‘z ichiga olgan qurilmani ishlab chiqdik: gorizontal tekislikda ketma-ket joylashtirish imkoniyati bilan o‘zaro ketma-ket bog‘langan plastik halqalar, bu ular yordamida yurish, yugurish, sakrash, bir va ikki oyoqda harakatlanishning turli usullarini shakllantirishga imkon beradi, bu to‘pni konus shaklida belgilangan maqsadga urish bilan yakunlanadi, chunki yosh futbolchilar bilan o‘quv-mashg‘ulot jarayonida futbol to‘pi bilan o‘yinchining murakkab o‘zaro ta’sirlarini bajarishni ta’minlaydigan oyoq mushaklarini rivojlantirishga mo‘ljallangan yaqinlashtiruvchi mashqlar eng katta amaliy qiymatgaega.

Shug‘ullanuvchilarda koordinatsion (harakatlar aniqligi, fazoda mo‘ljal olish, oyoqlarning dinamik kuchlanishlarini farqlash), tezkorlik va tezkor-kuch qobiliyatlari rivojlanishi bilan bir qatorda diqqatning asosiy funksiyalari (har bir mashqni bajarishda harakat faoliyatini tartibga solish va nazorat qilish), sport faoliyatining emotsionalligi oshadi. Qurilmaning tuzilishi tezkorlikni, fazoda mo‘ljal olishni, statik va dinamik muvozanatni rivojlantirish imkoniyatini ta’minlaydi. Mashqlar majmuasining mazmuni shu bilan tavsiflandiki, birinchi mashq bajarish texnikasi bo‘yicha ancha sodda va o‘z mohiyatiga ko‘ra maxsus tayyorgarlik mashqlari bo‘lgan, ikkinchi va uchinchi mashqlar esa futbolchilarning yaqinlashtiruvchi mashqlari arsenalidan iborat bo‘lgan.

Xulosalar. Yosh futbolchilarda harakat-koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish uchun maxsus sun’iy tashkil etilgan sharoitlar (sun’iy boshqariladigan muhit) bo‘lgan trenajyor qurilmasidan foydalanish shug‘ullanuvchilar organizmiga, shu jumladan, tayanch-harakat tizimining pastki qismlariga an’anaviy texnologiyalarga qaraganda sifatli ta’sir ko‘rsatishga qodir bo‘lgan yaqinlashtiruvchi jismoniy mashqlar doirasini kengaytiradi.

ADABIYOTLAR:

1. Afonshin, V. U. Obucheniye yunых futbolistov texnike vedeniya i obvodki myacha s primeneniyem interaktivnogo trenajernogo kompleksa / V. U. Afonshin. - Aktualnie problemi fizicheskoy kulturi i sporta: Materiali VI mejdunarodnoy nauch. prakticheskoy konferensii. (Cheboksari, 2016-yil 17-noyabr)

2.G. L. Drandrov, A. I. Pyanzin tahriri ostida. Cheboksari: Chuvash.gos. ped. un-t, 2016. - S. 211-215.

3. Barkov, V. A. Nauchno-metodicheskiye podxodы k formirovaniyu u shkolnikov texniki igrы v futbol na osnove razvitiya selevoy tochnosti dvijeniy: Monografiya / V. A. Barkov, S. G. Kovel, V. P. Kurash, Yu. - Grodno: GrGU, 2003. - 90 s.

4.RATOV, I. P. Harakatlarga o‘rgatish jarayonida ziddiyatlarni bartaraf etish va didaktik tamoyillarni amalga oshirish muammolari /

5.I. P. RATOV // Jismoniy madaniyat nazariyasi va amaliyoti. -1983. - No 7. - B. 40.

MAKTAB O'QUVCHILARINING JISMONIY TARBIYASINI SPORTLASHTIRISH. G'OYADAN AMALIYOTGA

Akbarova Nigoraxon Ilyos qizi - GDPI, Jismoniy madaniyat XQS, 20-23 guruh talabasi
akbarovanigoraxon9@gmail.com
Mo’minova Sevinch Abdug’ni qizi - GDPI, Jismoniy madaniyat XQS, 20-23 guruh talabasi

Annotation: The article is devoted to the issues of the effectiveness of the methodology of sports-oriented physical education classes of Armenian schoolchildren. It shows the results of solving problems and a roadmap for their implementation. Introduction. Currently, new conditions of socio-political and economic life of Armenia are also making new demands on the physical education of the growing generation.

Kalit suzlar: maktab,taqiqot

Maqola arman maktab o‘quvchilarining sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya darslari metodikasining samaradorligi masalalariga bag‘ishlangan. Unda muammolar yechimini topish natijalari va ularni amalga oshirish bo‘yicha yo‘l xaritasi ko‘rsatilgan. Kirish. Hozirgi vaqtda Uzbekistonda ijtimoiy-siyosiy va iqtisodiy hayotining yangi shart-sharoitlari o‘sib kelayotgan avlodning jismoniy tarbiyasida ham yangi talablarni qo‘ymoqda.

Maktab ta’limini o‘zgartirish va innovatsiyalar doirasida ko‘plab mutaxassislar jismoniy tarbiya sohasining rivojlanishini asosan ushbu jarayonni sportlashtirish bilan bog‘laydilar [1]. Bu borada arman maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarini sportlashtirish asosida darslarning samaradorligini ham asoslab berdik. Bundan tashqari, biz maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiyasini poetiklashtirishning turli jihatlarini bir necha bor o‘rgandik [2; 3 va boshqalar].

Ushbu tadqiqotning maqsadi arman maktab o‘quvchilarining sport jismoniy tarbiyasi mafkurasini rivojlantirish bo‘yicha erishgan yutuqlarimiz va istiqbollarini

taqdim etishdan iborat. Tadqiqotning material va usullari: adabiyot manbalarini tahlil qilish, pedagogik kuzatuvlar, o‘lchovlar, pedagogik tajriba va boshqalar.

Tadqiqot natijalari. Bizning, shuningdek, xorijiy tadqiqotlar maktab o‘quvchilarini sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiyalashning ko‘plab jihatlari samaradorligini aniqladi. Biroq, maktabda faqat an’anaviy jismoniy tarbiya darslari o‘tkazilishi ham ma’lum bo‘ldi, chunki sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya jarayonini tashkil etish uchun tegishli imkoniyatlar yo‘q [4]. Biroq, bu holatda ham buning yechimi bor.

Bundan tashqari, so‘nggi paytlarda ko‘plab tadqiqotlar paydo bo‘ldi, ular oddiy jismoniy tarbiya darslari maktabda bolaning jismoniy rivojlanishiga kam yordam berishini, 45 daqiqalik mashg‘ulotlar o‘sib borayotgan organizmga aniq ta’sir ko‘rsatish uchun yetarli emasligini, bevosita jismoniy mashqlarning o‘ziga eng yaxshi holatda atigi 30 daqiqa ajratilishini isbotladi. Bundan tashqari, ta’lim oluvchilarga nisbatan qandaydir tabaqalashtirilgan yondashuv haqida gapirishning hojati yo‘q - umumiy qabul qilingan me’yorlar mavjud, agar bola tabiatan jismonan baquvvat bo‘lsa, u osongina "5" bahoga o‘qiydi, agar bunday bo‘lmasa, so‘nggi paytlarda ko‘proq kuzatilganidek, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari talablar rejasini pasaytirishga majbur bo‘ladilar. Maktab dasturi sport turlari bo‘yicha yiliga ma’lum soatlarni nazarda tutadi, bunda ular yiliga 5-6 ta sport turini o‘tishga ulgurishlari kerak. Tabiiyki, sportning biron-bir turi bo‘yicha hech qanday ko‘nikma hosil qilishga ulgurmaydilar, yuzaki bilim oladilar, lekin hech qanday malakaga ega bo‘lmaydilar. Har qanday sport turlari bo‘yicha uslubiy tavsiyalardan kelib chiqqan holda jismoniy rivojlanishga esa haftasiga kamida 3 marta, davomiyligi 1,5 soatdan kam bo‘lmagan mashg‘ulotlarni tashkil etish orqali erishiladi [5].

Darhaqiqat, bu jiddiy muammo bo‘lib, uning samarali yechimi asosan sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiyani amalga oshirish: umuman jismoniy tarbiya darslarini o‘tkazish sifatini oshirish bilan bog‘liq. Masalan, Surgut shahridagi 16-maktabda 2 ta sport zali, 12 nafar jismoniy tarbiya o‘qituvchisi bor. Biroq, barcha maktablarda ham o‘quvchilar tanlagan mashg‘ulot turi bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil etish uchun o‘xshash imkoniyatlar mavjud emas. V svyazi s etim mnogiye spetsialistы predlagayut reshit dannыe problemы, raspredeliv uchebno-trenirovochnыe gruppы po raznыm sportivnыm soorujeniyam goroda taqim obrazom, chtobы obuchayuщiysya v kajdom obrazovatelnom uchrejdenii bez lishnыx zatrudneniy mot posetщat eti trenirovki [4].

Shahardagi BO‘SMga eng istiqbolli, "o‘rtacha" bolalar tanlab olinadi, ayniqsa, jismonan zaif bolalar o‘zlari tanlagan sport turiga kirish imkoniyatiga ega emaslar.

BO‘SMlar jismoniy jihatdan barcha xohlovchi bolalarni sport to‘garaklariga qabul qila olmaydi, maktablardagi bolalarning asosiy qismi jismoniy tarbiya darslari bilan kifoyalanishga majbur. Aholiga xizmat ko‘rsatish uchun mo‘ljallangan sport inshootlari (stadionlar, sport zallari) ba’zi kichik tumanlarda mavjud emas va yirik sport majmualari asosan pullik bo‘lib, uzoqda joylashgan [5]. Ye.D. Mitusova va T.I. Poluninalar yunon-rim kurashi asosida jismoniy tarbiyani sportlashtirish tizimida umumta’lim muassasasi, sport maktabi va universitetning o‘zaro hamkorligi samaradorligini ilmiy-metodik jihatdan asoslab berganlar. Ma’lum bo‘lishicha, loyiha faoliyati Kolomna shahridagi o‘rta ta’lim maktablari negizida amalga oshirilgan. O‘tkazilgan tajriba-sinov doirasida ta’lim muassasasining jismoniy tarbiya va sport faoliyatining asosiy ko‘rsatkichlari, jismoniy tarbiya o‘qituvchilari va qo‘shimcha ta’lim pedagoglarining kasbiy mahorat darajasi, shuningdek, o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi baholandi. Moskva institutlaridan birida Rossiya Federatsiyasi Ta’lim vazirligining o‘quv dasturlari ishlab chiqilgan bo‘lib, ular umumiy o‘rta ta’lim maktablarida jismoniy tarbiyani sportlashtirishni joriy etishga qaratilgan. Tadqiqotchilarning ma’lumotlariga ko‘ra, jismoniy tarbiyani sportlashtirishning amalga oshirilishi maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirish, yunon-rim kurashi vositalaridan foydalangan holda o‘quv jarayonini sifatli rejalashtirish sharti bilan sport bilan shug‘ullanishga motivatsiya va qiziqish asoslarini yaratish imkonini berdi. Sportda muvaffaqiyatga erishgan o‘quvchilar uchun bolalar sport maktabiga va "Jismoniy tarbiya" fani bo‘yicha eksternatga o‘tish ko‘zda tutilgan edi. Yunon-rim kurashi bilan shug‘ullanuvchilarning ommaviyligiga erishishda mualliflar sportning boshqa shakllaridan foydalanishni taklif qilishgan - "maktab sport klubi" yoki "maktab sport jamoasi" [6]. Ushbu muammoning shunga o‘xshash yechimini biz Armanistonda taklif qilmoqdamiz.

Shu nuqtayi nazardan, mashg‘ulotlar va sport tadbirlarini o‘tkazish uchun barcha sport inshootlari umumta’lim muassasalariga bepul taqdim etiladigan. Ya’ni, sport mashg‘ulotlarini tashkil etishning sinf-dars turidan o‘quv-mashg‘ulot turiga o‘tish, garchi biz hozirgi jismoniy tarbiya darslari doirasida sport darslarini tashkil etishning samaradorligini ham asoslagan bo‘lsak-da [2; 8].

Shu munosabat bilan biz hozirgi vaqtda Gdpi institute qoshidagi hamkorligida tugarak mashgulotlari olib bormoqda biz maktabda basketbol, voleybol, ushu, aerobika, shaxmat va boshqalar asosida jismoniy tarbiya bo‘yicha sport seksiya mashg‘ulotlarini joriy etdik. Ishonch bilan ta’kidlash mumkinki, natijada umuman jismoniy tarbiyaga qiziqish ortdi, ushbu yondashuv natijasida maktab o‘quvchilarining davomati va o‘zlashtirishi ham yaxshilandi.

Ushbu metodikani yanada kengroq tarqatish maqsadida, shuningdek, o‘quvchilarning jismoniy tarbiya texnologiyalarini takomillashtirish nuqtai nazaridan, biz bolalar va o‘smirlarning salomatligi va jismoniy tarbiyasi uchun mo‘ljallangan sport zallari va inshootlaridan oqilona foydalanish masalasini bir necha bor ko‘targanmiz [9]. Yangi o‘quv yilidan boshlab Ta’lim va fan vazirliklari bilan birgalikda ushbu texnologiyani yana bir nechta umumta’lim muassasalarida joriy etish rejalashtirilgan. Shuni ta’kidlash kerakki, 2017-yilda bizning sa’y-harakatlarimiz bilan Armanistonning ikkita oliy o‘quv yurtida pedagogika va metodika mutaxassislari uchun "Maktab o‘quvchilari jismoniy tarbiyasini sportlashtirish texnologiyasi" deb nomlangan magistrlik dasturi joriy etildi. Ushbu kurs maktab yoshidagi bolalar organizmining morfofunksional o‘zgarishlarining xususiyatlari, maktab o‘quvchilarining harakat qobiliyatlarini yoshga qarab rivojlantirish, maktabda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirishning innovatsion yo‘nalishlari, maktab o‘quvchilarining harakat tayyorgarligini sportlashtirish muammolariga oid masalalarni o‘z ichiga oladi. Ushbu dastur, shuningdek, sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiyaning mafkuraviy asoslari, Armanistonda maktab jismoniy tarbiya darslarini sportlashtirish shartlari va imkoniyatlari, sportga yo‘naltirilgan jismoniy tarbiya darslarining ikkala jinsdagi maktab o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarligi, salomatligi va individual xususiyatlari darajasiga ta’siri bilan tanishishni nazarda tutadi. Ushbu kurs tinglovchilari jarayonni tashkil etish xususiyatlari bilan ham tanishadilar.

maktabda sportlashtirilgan jismoniy tarbiya, ushbu jarayonni boshqarish muammosi, sportlashtirilgan jismoniy tarbiya darslarini amalga oshiruvchi o‘qituvchi-murabbiylarning kengaytirilgan funksiyalari, shuningdek, maktab o‘quvchilarining sportlashtirilgan jismoniy tarbiya jarayonini rivojlantirish asoslari va tendensiyalari. Kurs yakunida yakuniy imtihon rejalashtirilgan. Xulosalar. Shunday qilib, Armanistonda maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasini sportlashtirish samaradorligi ilmiy asoslangan degan xulosaga kelish mumkin. Bu g‘oya asta-sekin rivojlanib bormoqda, biroq an’anaviy darslardan sport darslariga yanada kengroq, tizimli o‘tish uchun davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash zarur. Bu boradagi sa’y-harakatlarimiz bilan ayni paytda tegishli ishlar olib borilmoqda.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Lubisheva L.I. Sportivatsiya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoy idei k innovatsionnoy praktike: monografiya. - M.: NIS "Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi i sporta," 2017. - 200 b.

2. Avanesov E.Yu. Metodika sportivno oriyentirovannoy dvigatelskoy podgotovki shkolnikov: avtoref. dis.... kand. ped. nauk: 13.00.02. / E.Yu. Avanesov - Yerevan, 2014. - 24 b. (arman tilida).

3. Avanesov, E.Yu. Armeyskiy opit sportizatsii fizicheskogo vospitaniya shkolnikov / Molod ta olimpiyskiy dux / E.Yu. Avanesov // Zbirnik tez доповedey X Mejdunarodnoy konferensii. - T.: Fan, 2017. - S. 223-224.

4. Lubisheva, L.I. Sportivatsiya v obsheobrazovatelnoy shkole / pod obsh. red. dok. ped. nauk, professora L.I. Lubishevoy.-M.: NITS "Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi i sporta."-2009.-168 s. 5.

5. Yermolayev, S.A. Sportivatsiya fizicheskogo vospitaniya v shkole, v usloviyax realizatsii FGOS, na primere MOBU SOSh No21 g. Yakutsk / S.A. Yermolayev, G.B. Тытыгынayev // Nauchno-metodicheskiy elektronnыy jurnal "Konsept." - 2016. - T. 30. - S. 29-32.

6. Mitusova, Ye.D. Vzaimodeystviye obsheobrazovatelnogo uchrejdeniya, sportivnoy shkoli i universiteta v sisteme sportizatsii fizicheskogo vospitaniya / Ye.D. Mitusova, T.I. Polunina // Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka; FK: VOT, No1, 2019, s.14-16.

BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA O‘QITISH METODIKASI

Abdunabiyev Nurilloqori Baxtiyor o‘g‘li – GDPI, Jismoniy madaniyat 19-23 guruh

abdunabiyevnurillo4@gmail.com

Asqarov Doniyor Mamadiyor o‘g‘li – GDPI, Jismoniy madaniyat 19-23 guruh

doniasqarov99@gmail.com

Annotatsiya: Maqolaning maqsadi ta’lim jarayonida jismoniy tarbiya o‘qituvchisining rolini, uning o‘quvchining shaxsiy fazilatlarini shakllantirishdagi ahamiyatini ko‘rib chiqishdan iborat.

Sahifalarda o‘quvchining tashkilotchilik qobiliyatlarini, faolligini, topqirligini tarbiyalash, shuningdek, o‘qituvchining shaxsiy tajribasini to‘plash va uzatish o‘quvchini butun umri davomida jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga qanday undashi, maktab o‘quvchisini sog‘lom turmush tarziga qiziqtirishi, uning

individual salomatligini saqlashi va mustahkamlashi kabi muhim muammolar ko‘rib chiqiladi.

Tayanch iboralar: jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi, motivatsiya, o‘qituvchi, ta’lim jarayoni.

Ko‘pchiligimiz uchun boshlang‘ich maktabda jismoniy tarbiya tajribasi ushbu fanni qanday idrok etishimizdan kelib chiqqan holda shakllangan. Dadil aytish mumkinki, o‘quvchilarning aksariyat ko‘pchiligi uchun jismoniy tarbiya darsi eng qiziqarli dars hisoblanadi. Men uchun darslar o‘zining mazmuni, tashkil etilishi va metodikasi bilan boshqa maktab fanlaridan ajralib turardi.Aynan jismoniy tarbiya darslari yorqin va rang-barang mazmuni bilan uzoq vaqt yodda qoldi.Ular har doim to‘g‘ri hissiy darajada va o‘quvchilar va o‘qituvchi o‘rtasidagi yaxshi munosabatda o‘tdi. Qanday qilib pedagog bo‘lish mumkin. Yo‘llar har xil bo‘ladi. Ba’zilarimiz uchun bu ko‘proq sport bilan shug‘ullanish, turli seksiyalarda shug‘ullanish bilan bog‘liq edi. Shuning uchun jismoniy faolliksiz hayotni tasavvur qilish qiyin. Biroq, ba’zan shunday paytlar bo‘ladiki, mehnat faoliyati davomida nima uchun umuman bu kasbni - jismoniy tarbiya o‘qituvchisini tanlaganimizga shubha bilan qaraymiz. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va uning darslari maktabdagi boshqa fanlardan farq qiladi. Chunki jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bir vaqtning o‘zida ham foydali, ham ko‘ngilochar bo‘lishi kerak.

Maktabda jismoniy tarbiya bo‘yicha olib boriladigan ishlar o‘quvchilardan uyushqoqlik, havaskorlik, tashabbuskorlik ko‘rsatishni talab qiladigan shakllarning juda xilma-xilligi bilan ajralib turadi, bu esa tashkilotchilik, faollik, topqirlik ko‘nikmalarini tarbiyalashga yordam beradi. Aqliy, axloqiy, estetik tarbiya va mehnat ta’limi bilan chambarchas bog‘liq holda amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya maktab o‘quvchilarining har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalash vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilish faqat u butun o‘quv-tarbiya jarayonining uzviy qismiga, pedagogik jamoa, ota-onalar va jamoatchilikning umumiy tashvishi mavzusiga aylanganda, har bir pedagog xodim o‘z vazifalarini "Umumta’lim maktabi o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi to‘g‘risidagi Nizom"ga muvofiq bajarganda mumkin bo‘ladi.

Xo‘sh, jismoniy tarbiya nima va u men uchun nimani anglatadi? Bizning o‘z qadriyatlarimiz va jismoniy tarbiya haqidagi e’tiqodlarimiz maktab muhitida ijtimoiylashuvimiz (bolalikda qanday tajriba orttirganimiz) bilan bog‘liq bo‘lib, bizning mohiyatimizga va ta’lim usullarimizga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bolaning qiziqishi va uni sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining muhimligi va ahamiyatiga ishontirish.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari nafaqat o‘z e’tiqodlari va qadriyatlarini anglashlari va tan olishlari, balki ularga e’tiroz bildirishlari mumkinligini ham tushunishlari

kerak. Shunday qilib, jismoniy tarbiyani aniqlashning boshlang‘ich nuqtasi jismoniy tarbiya tajribasini o‘rganish bo‘lishi kerak, bu bizning predmetni aniqlashimizga ta’sir qilishi mumkin bo‘lgan bosqichdir.

Biroq, ushbu o‘quv fanining butun rivojlanishi davomida jismoniy tarbiya jismoniy, aqliy (hissiy va anglangan) va axloqiy (shu jumladan, ijtimoiy jihatlar) darajaga qaratilgan.Jismoniy tarbiya shunchaki jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantirishdan ko‘ra ko‘proqdir. Ushbu fan ko‘proq shaxsning umumiy rivojlanishiga qaratilgan. Bu bolaga rivojlanishning ko‘plab sohalarida muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi.Jismoniy tarbiya - bu faqat o‘ziga xos sport ko‘nikmalarini o‘rgatish emas. Jismoniy tarbiya va sportda muvaffaqiyatli ishtirok etish o‘quv dasturining dastlabki maqsadi bo‘lishi mumkin bo‘lsa-da, o‘quvchilarning o‘z va boshqalarning ishini baholash qobiliyatini rivojlantirishga, o‘z taraqqiyoti uchun mas’uliyatni oshirishga va nihoyat, o‘z bilimlarini murakkab vaziyatlarda qo‘llashga e’tibor qaratish kerak, bu ularga odatda yuqori darajadagi fikrlash ko‘nikmalari deb ataladigan narsani rivojlantirishga imkon beradi.

Ba’zi olimlarning ta’kidlashicha, fanning mohiyati o‘quvchilar jismoniy, ijtimoiy, hissiy va kognitiv jihatdan boshdan kechirishi mumkin bo‘lgan rivojlanishdir. Ularning fikricha, o‘quvchilar maktab kuni davomida bir qator jismoniy faol mashg‘ulotlarda ishtirok etishlari kerak. Shaxsning umumiy jismoniy rivojlanishini maktab dasturi bo‘yicha o‘qitishdan ko‘ra ko‘proq narsa deb hisoblash mumkin. Aslida, bilimlar, ko‘nikmalar va ularning o‘quv vaqti davomida rivojlanishini tushunish turli kontekstlar oralig‘ida, masalan, darsdan tashqari vaqtlarda, har qanday sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda, sport to‘garaklarida qo‘llanilishi mumkin. Bunday shart-sharoitlar aynan jismoniy tarbiya muayyan faoliyat turlarida ishtirok etishdan ko‘ra ko‘proq ta’sir ko‘rsatishini isbotlaydi. Shunday qilib, ta’kidlash mumkinki (shuningdek, o‘quv rejasidagi boshqa barcha fanlar singari), biz maktabda o‘rgatadigan narsa insonning keyingi hayotiga tayyorgarlikdir.

"Jismoniy savodxonlik" ta’rifida u motivatsiya, ishonch va kompetentlik, turli muhitlarda o‘zaro ta’sir qilish qobiliyati, o‘z qadr-qimmatini his qilish, boshqa odamlar bilan o‘zaro ta’sir va bilim va tushunish kabi bir nechta asosiy xususiyatlarni aniqlaydi.

Shunday qilib, jismoniy tarbiyaning roli sog‘liqni saqlash, ko‘nikmalar va hissiy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Biroq, bu muammoga an’anaviy qarash jismoniy tarbiyaning biroz boshqacha xususiyatlariga ta’sir qiladi, jumladan:

• Salomatlik resurs sifatida
• Hayot sifatini yaxshilash uchun maqsadli jismoniy mashqlarni rag‘batlantirish
• Insonning shaxs sifatida rivojlanishi

• O‘quvchilarga o‘z hayotiy maqsadi va pozitsiyasini shakllantirishda yordam berish.

Shunday qilib, o‘quv rejasini ishlab chiqishga tayanib, biz jismoniy tarbiya bolaning rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydigan asosiy usullardan ba’zilarini ajratib ko‘rsatishimiz mumkin.

Biz tushunishimiz kerak bo‘lgan asosiy narsa shuki, jismoniy tarbiya shunchaki jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanishdan ko‘ra ko‘proq narsani anglatadi. Jismoniy tarbiya yuqori darajada bo‘lganda, u o‘quvchilarning eng muvaffaqiyatli jismoniy (va nafaqat) rivojlanishini ta’minlashga qodir. Shuning uchun boshlang‘ich jismoniy tarbiya o‘qituvchisi sifatida biz jismoniy tarbiyani o‘zimiz qanday belgilashimiz haqida doimo o‘ylashimiz va tahlil qilishimiz kerak. Tajribaviy ta’lim bolalarning jismoniy faoliyatda uzoq vaqt ishtirok etishi uchun muhim ahamiyatga ega. Biroq, ushbu maqolaning boshida ta’kidlanganidek, jismoniy tarbiyani tahlil qilishda odatda ushbu fan bilan bog‘liq bo‘lgan boshqa atamalarni o‘rganish muhimdir.Masalan, jismoniy tarbiya atamasini jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, maktab sporti, anatomiya, salomatlik va farovonlik kabi ta’riflarsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi.

Jismoniy faollikning o‘zi murakkab, ko‘p o‘lchovli intizomdir.

Jismoniy tarbiya nafaqat alohida fan sifatida, balki turli fanlar majmui sifatida ham belgilanadi va belgilanadi.

Shuning uchun fizika, biologiya, matematika va boshqa ko‘plab fanlar jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog‘liq. Jismoniy madaniyat nimani anglatishini tushunishning boshlang‘ich nuqtasi jismoniy tarbiya ta’lim dasturining vaqt o‘tishi bilan qanday rivojlanganligini tahlil qilishdir [1].

Boshlang‘ich maktabda jismoniy tarbiya o‘qitishni ko‘rib chiqishni boshlashdan oldin biz ushbu o‘quv fanini o‘qitish konsepsiyasini aniqlashimiz va o‘rganishimiz, jismoniy ta’limning vaqt o‘tishi bilan qanday rivojlanganligini tushunishimiz kerak. Shunday qilib, biz o‘zimizning buyumni idrok etishimiz va bu bizning ishimizga qanday ta’sir qilishi mumkinligi haqida o‘ylashni boshlashimiz mumkin.

Jismoniy tarbiya shunchaki "fizika" emas. Ko‘rinib turibdiki, vaqt o‘tishi bilan o‘quv dasturining o‘zgarishi nuqtayi nazaridan, ushbu fan nafaqat ko‘nikmalarni rivojlantirishni, balki o‘z anatomiyasi haqidagi bilimlarni ham o‘z ichiga olgan shaxslarning jismoniy shakli kabi masalalarni hal qilish vositasi sifatida qaraladi va jismoniy tarbiya jamiyat bilan aloqa qilish, xususan, jamoaviy ish, shuningdek, shaxsiy ko‘nikmalarni rivojlantirish va sog‘liq muammolarini hal qilish bilan bog‘liq masalalarni hal qilishi mumkin. Ushbu fikrni davom ettirgan holda, jismoniy madaniyat nafaqat jismoniy tarbiya, balki insonning hissiy va ijtimoiy rivojlanishi bilan ham bog‘liqligini ta’kidlamoqchimiz.

Sobiq Ittifoq yillarida jismoniy tarbiya asosan harakatli o‘yinlarga asoslangan mashg‘ulotlarga yo‘naltirilgan edi (bu an’ana bugungi kunda ham ko‘plab maktab dasturlarida namoyon bo‘lmoqda). Maktab tobora bir xil, yagona bo‘lib bordi.

1990-yillarda Rossiyada yuz bergan siyosiy, ijtimoiy-iqtisodiy va boshqa sohalardagi tub o‘zgarishlar ta’lim sohasida yetarli choralar ko‘rishni qat’iy talab qildi [3].

Rossiya Federatsiyasi Ta’lim va fan vazirligida ta’lim tashkilotlarida jismoniy tarbiya tizimini takomillashtirish bo‘yicha Ekspert kengashining navbatdagi yig‘ilishi bo‘lib o‘tdi, unda figurali uchish (Olimpiya chempioni Ye.Plyushchenkoning mualliflik dasturi), yengil atletika, mini-stol tennisi va boshqa sport turlari asosida jismoniy tarbiya bo‘yicha qayta ishlangan va sinovdan o‘tgan dasturlar ko‘rib chiqildi.

Rossiya Fan va ta’lim vazirligi jismoniy tarbiya bo‘yicha namunaviy dasturlarni ishlab chiqishda Butunrossiya sport federatsiyalarining eng yaxshi tajribasidan foydalanadi va mashhur rus sportchilarini ishtirok etishga jalb qiladi. Masalan, Butunrossiya badiiy gimnastika federatsiyasi prezidenti Irina Vinerning mualliflik dasturidan maktablarda ko‘p yillardan buyon foydalanib kelinmoqda.

Ushbu dasturlarning maqsadi:

• o‘qishni, taraqqiyotni va ma’lum maqsadlarga erishishni yoqtiradigan muvaffaqiyatli o‘quvchilar;

• sog‘lom turmush tarzi tamoyillari asosida yashaydigan o‘ziga ishongan odamlar;

• jamiyatga ijobiy hissa qo‘shadigan mas’uliyatli fuqarolar.

Bunday yondashuv jismoniy ta’limni rivojlantirishga yanada salmoqli hissa qo‘shadi va o‘quvchilarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi.

Jismoniy tarbiyaning yuqori sifati o‘quv dasturida yuqori darajadagi o‘qitish subyekti sifatida aks etadi.

Biz professionallar sifatida ta’lim muassasalarimizda yuqori sifatli jismoniy tarbiyani targ‘ib qilishimiz kerak. Ta’lim muassasalari rahbariyati jismoniy tarbiya, ishqol sportining jismoniy faolligini rag‘batlantirishi va qadrlashi kerak.

Shunday qilib, xorijiy manbalarga murojaat qilib, ushbu muammo Amerika maktablarida ham mavjudligini ta’kidlaymiz. Masalan, AFPE (Amerika jismoniy ta’lim jamg‘armasi) yuqori sifatli jismoniy tarbiya, jismoniy faollik va maktab sportining qadriyatlariga ishonadi. "Har bir o‘qituvchi o‘quvchilarning salomatligini, hissiy farovonligini rivojlantirishga, shuningdek, maktabda ta’lim komponentini yaxshilashga o‘zining salmoqli hissasini qo‘shish imkoniyatiga ega" [5].

Jismoniy tarbiya - bu maktabning rivojlanishiga qo‘llab-quvvatlovchi ta’sir ko‘rsatadigan, bolalarni doimiy o‘zgaruvchan dunyoga tayyorlashga yordam beradigan samarali ta’limdir.

Shunday qilib, agar biz sifatli jismoniy tarbiyani ta’minlamoqchi bo‘lsak, maktablar ichida va ular o‘rtasida, shuningdek, mahalliy sport tashkilotlari bilan hamkorlikda ishlashimiz kerak. Bu orqali muvaffaqiyatga erishiladi.

Ushbu maqolaning maqsadi ta’limning boshlang‘ich bosqichidayoq jismoniy tarbiyaning qadrini aniqlash va vaqt o‘tishi bilan jismoniy madaniyatning o‘zgarishini tahlil qilishdan iborat edi. Bu esa bizdan ushbu fan bo‘yicha o‘z maqsadlarimizni va ularni o‘quvchilarga yetkazish usullarini aniqlashni talab qildi.

Ta’lim nuqtayi nazaridan, biz asosiy natijalar deb hisoblagan narsalar darslarimizni qanday o‘tkazishimizda aks etishi kerak. Bundan tashqari, agar biz o‘quvchilarni ta’lim markazida deb hisoblasak, ular rejalashtirish jarayonining markazida bo‘lishlari kerak. Demak, o‘qituvchi o‘z fikrini va fanga bo‘lgan munosabatini qayta ko‘rib chiqishi kerak.

Predmetga bo‘lgan ta’siringiz qiymatini shaxsan qanday belgilashingiz va baholashingizni tan olish va baholash muhimdir. Ba’zan o‘qituvchining individual ta’siri butun maktabdan ko‘ra o‘quvchi tarbiyasida katta rol o‘ynaydi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI / REFERENCES

1. Arxipova L.A. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya fanini o‘qitish metodikasi. - M.: TGU, 2013. 264 b.

2. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. M. Fizkultura isporti, 1991. 544 b.

3. Saturova K.A. Istoriya fizicheskoy kulturi zarubejnix stran: Ucheb.-metod. posobiye.SPb.: GAFK im. P.F. Lesgafta, 1999. 187 b.

4. Chalenko I.A. Sovremennie uroki fizkulturы v nachalnoy shkole. Rostov n/D., 2003. 255 b.

5. Hayes et al. "Relational Frame Theory."

BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINING JISMONIY MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH

Baxriddinov Doston Toxir o‘g‘li 19-23 guruh

dosnonbaxriddinov796@gmail/com

Idoyev Behruz Orifjonovich 19-23 guruh

behruzidoyev6@gmail.com

Annotatsiya. Maqola boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy madaniyatini shakllantirish masalasiga bag‘ishlangan. Maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy madaniyatning shakllanganlik darajasini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqot natijalari tahlil qilingan.

Tayanch iboralar: sog‘lom turmush tarzi, jismoniy tarbiya, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy madaniyatini shakllantirish

Kirish. Salomatlik insonning muhim qadriyatlari orasida yetakchi o‘rinni egallaydi, shuning uchun bolalar salomatligini saqlash muammosi har doim dolzarbdir. 2014-yilda Rossiyada sog‘liqni saqlash statistikasi ma’lumotlariga ko‘ra, maktabga qabul qilingan bolalarning taxminan 35-40 foizi surunkali kasalliklarga chalingan, o‘quvchilarning 50 foizdan ortig‘i ba’zi funksional nuqsonlarga ega [4]. O‘quv yili boshlanishi bilan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining harakat faolligi pasayadi, chunki o‘quvchilar partada uzoq vaqt o‘tiradilar. Zamonaviy bolalar darsdan keyin ko‘p vaqtini kompyuter o‘yinlari, turli gadjetlarga sarflaydi, bu ham o‘quvchilar salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy madaniyatini shakllantirishga, ularning salomatligini mustahkamlashga 737s p zarurat tug‘ildi. Maktabdagi jismoniy tarbiya darslari kuch, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, diqqat-e’tiborni rivojlantirish, salomatlik holatini yaxshilash, sog‘lom turmush 737s po ko‘nikmalarini singdirish imkonini beradi. Ammo maktab o‘quvchilari uchun faqat jismoniy tarbiya darslari yetarli emas, chunki o‘quvchilarning aksariyati bo‘sh vaqtlarida jismoniy mashqlar va mashg‘ulotlar

bilan shug‘ullanmaydilar. Shu munosabat bilan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalashning samarali shakllari va usullarini izlash, ularning harakat faoliyatini optimallashtirish ham juda dolzarbdir.

Jismoniy mashqlar, o‘yinlarning bolalarning jismoniy rivojlanishiga ta’sirini o‘rganish bilan ko‘plab olimlar: pedagoglar, psixologlar, fiziologlar shug‘ullanishgan. P. F. Lesgaft bolalarning jismoniy tarbiyasini, N. M. Amosov jismoniy rivojlanishni, T. I. Osokina jismoniy rivojlanish muammosini o‘rgangan [1]. P. F. Lesgaft bolaning maktabga moslashuvi bilan bog‘liq muammolarni jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari jarayonida bartaraf etish mumkin deb hisoblagan [2]. K. D. Ushinskiy o‘qishda bolalarning yoshini, ularning intilishlarini, qiziqishlarini hisobga olish zarurligini ko‘rsatgan edi. Uning fikricha, jismoniy mashqlar nafaqat tanani mustahkamlaydi, balki kasalliklarning oldini oladi, ularni davolaydi. K. D. Ushinskiy jismoniy tarbiyani mehnat bilan chambarchas bog‘liqlikda ko‘rib chiqdi, chunki mehnat, uning fikricha, bolalarning aqliy, axloqiy va jismoniy rivojlanishining zarur shartidir [1]. Keyinchalik maktab jismoniy tarbiya o‘qitish metodikasini tashkil etgan asosiy qoidalarni yaratishga A. A. Zikmund, V. V. Belinovich, V. V. Gorinevskiy, G. A. Dyuperron, Ye. S. Piotrovskiylar qimmatli hissa qo‘shdilar.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda harakat faolligi yuqori bo‘ladi. Ular doimo yugurishni, sakrashni, sport o‘yinlarini o‘ynashni xohlashadi. Aynan shu davrda, ya’ni 7 yoshdan 11 yoshgacha bo‘lgan bolalarda jismoniy madaniyat, sog‘lom turmush 738s po haqidagi bilimlarni shakllantirish, ularni sport to‘garaklariga jalb qilish kerak. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarning jismoniy madaniyatining rivojlanish darajasini bilish uchun biz L. V. Goloveshko tomonidan ishlab chiqilgan test shaklida diagnostika o‘tkazdik [3]. Diagnostika zarur savollar bilan to‘ldirildi. Test 4 bo‘limga bo‘lingan: gigiyena, kun tartibi, sog‘liqni saqlash va jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari. Tajriba 3-sinfda o‘tkazildi. Tadqiqotda 19 nafar o‘quvchi ishtirok etdi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilariga o‘n beshta savoldan iborat anketalar berildi. Tadqiqot o‘tkazgandan so‘ng, biz hamma o‘quvchilar ham

shaxsiy gigiyena qoidalarini bilmasligini aniqladik. Qaysi shaxsiy buyumlarni eng yaqin do‘stlar bilan bo‘lishish mumkin emasligi va qaysi hollarda qo‘lni albatta yuvish kerakligi haqidagi savollar qiyinchilik tug‘dirdi. “Kun tartibi” bo‘limidagi savollar orqali ba’zi o‘quvchilar (31%) sport bilan shug‘ullanmasligini aniqladik. Faqat ikki o‘quvchi ertalabki badantarbiya bilan shug‘ullanadi. Aksariyat o‘quvchilarning uyqusi 8 soatdan kam bo‘ladi, shuningdek, kun davomida ochiq havoda sayr qilishmaydi. “Salomatlikni saqlash” bo‘limidan biz o‘quvchilarning yarmidan ko‘pi sport bilan shug‘ullanish, sog‘lom turmush 739s po qoidalariga rioya qilish, shuningdek, o‘z sog‘lig‘iga qanday g‘amxo‘rlik qilish to‘g‘risidagi bilimlarni salomatlikni saqlash shartlari deb hisoblashlarini bilib oldik. “Jismoniy tarbiya va sport” bo‘limidagi savollar yordamida biz barcha o‘quvchilar jismoniy tarbiya darslariga tashrif buyurishlarini, estafetalarda zavq bilan qatnashishlarini va chigalyozdi mashqlarini bajarishini aniqladik. Uchinchi sinf o‘quvchilari bo‘sh vaqtlarida kitob o‘qish, musiqa, munchoq to‘qish, televizor ko‘rish, ijtimoiy tarmoqlarda do‘stlari va o‘rtoqlari bilan muloqot qilish, kompyuter o‘yinlarini o‘ynashni 739s po ko‘rishadi. Faqat ba’zi o‘quvchilar (37%) raqs bilan shug‘ullanishni (qizlar), sport to‘garaklariga borishni (o‘g‘il bolalar) xohlashadi. Natijada 13 nafar o‘quvchida jismoniy madaniyatning rivojlanish darajasi yuqori, 6 nafar o‘quvchida esa jismoniy madaniyatning rivojlanish darajasi o‘rtacha ekanligi ma’lum bo‘ldi.

Jismoniy madaniyat darajasini oshirish uchun boshlang‘ich sinf o‘qituvchisi tegishli faoliyatni amalga oshirishi kerak:

- sog‘lom turmush 739s po, shaxsiy gigiyena, sport tadbirlarini tashkil etish mavzulari bo‘yicha sinf soatlarini o‘tkazish;

- maktab o‘quvchilarini maktablararo sport musobaqalari, “Quvnoq startlar,” sport o‘yinlariga jalb qilish;

- har bir darsda jismoniy tarbiya daqiqalarini o‘tkazish;

- sportga yo‘naltirilgan to‘garaklar va seksiyalar shaklida qo‘shimcha mashg‘ulotlar tashkil etish;

- o‘quvchilarni sport va sog‘lomlashtirish mavzularida konferensiyalar tashkil etishga jalb etish, ularda boshlang‘ich sinf o‘quvchilari sportning biron-bir turi, buyuk sportchilar, jismoniy ko‘nikma va malakalarni takomillashtirishning turli usullari va mashqlari va hokazolar haqida qo‘shimcha ma’lumot berishlari mumkin. Dastlab o‘quvchilar qo‘shimcha materialni o‘rganadilar. Shunday qilib, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sport va jismoniy tarbiyaga qiziqish ortadi, sog‘lom turmush tarziga qadriyatli munosabat shakllanadi.

Jismoniy tayyorgarlik faoliyatning barcha turlarida (o‘quv, mehnat, sport) yuqori darajadagi ish qobiliyatini ta’minlaydi. Jismoniy madaniyatni shakllantirish va rivojlantirish shaxsning to‘laqonli, uyg‘un rivojlanishi, sog‘lig‘ini mustahkamlash, umr ko‘rish davomiyligini uzaytirish uchun juda muhim jarayondir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Kun L. Vseobщaya istoriya fizicheskoy kulturы 740s porta [tekst] / Kun L. – M.: Raduga, 1982. – 400 b.
2. Lesgaft P. F. Izbrannыe trudы [tekst] / Lesgaft P.F. – M.: Fizkultura i sport, 1987. 358 b.
3. Goloveshko L. V. Monitoring znaniy uchaщixsya o zdorovom obraze jizni [elektronnыy resurs] Rejim dostupa: http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2011/12/05/monitoring-znaniy-uchashchikhsya-o-zdorovom
4. Dianov M. A., Nikitina S. Yu. Zdravooxraneniye v Rossii. 2015: Stat.sb. / Rosstat [matn] / M. A. Dianov tahriri ostida, - M.: 2015. – 174 b.

BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYANI O‘RGANISH MUAMMOLARI

Ikromov Ziyodilloxon Zokirjon o‘g‘li
ikromovsiyodillaxon@gmail.com
Isoqov Umidjon Mirxon o‘g‘li
isoqovumidjon@gmail.com

Annotation: Based on the socio-economic characteristics of modern society, in accordance with its further development, from the essence of general secondary education, the main task of physical education at school is to help the formation of a comprehensively developed personality using physical exercises

Zamonaviy jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy xususiyatlariga, uning keyingi rivojlanishiga muvofiq, umumiy o‘rta ta’limning mohiyatidan kelib chiqib, maktabda jismoniy tarbiyaning asosiy vazifasi jismoniy mashqlardan foydalangan holda har tomonlama rivojlangan shaxsni shakllantirishga yordam berishdir.

Maktab o‘quvchilarining "Jismoniy madaniyat" fani bo‘yicha maxsus bilimlarni olmasdan turib, jismoniy tarbiya vazifalarini to‘liq amalga oshirish mumkin emas.

Tadqiqotning dolzarbligi zamonaviy bosqichda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida "Jismoniy tarbiya" fani bo‘yicha bilimlarni shakllantirish va nazorat qilish zarurati bilan belgilanadi.

Maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiyaga oid bilim asoslarini egallashlarida yuqori natijalarga erishish mumkin. Pri etom naryad-u s resheniyem traditsionnых zadach po formirovaniyu sobstvennых znaniy, dvigatelnых umeniy i navыkov, ukrepleniya zdorovya sleduyet vesti rabot-u po vospitaniyu sennostnых oriyentirov na fizicheskoye i duxovnoye razvitiye lichnosti, zdorovыy obraz jizni, formirovaniye potrebnosti i motivov (interessov) k regulyarnым zanyatiyam fizicheskimi uprajneniyami, formirovaniye gumanizma, radosti i opыta obщeniya, razvitiye voleznых i nravstvennых kachestv [12].

Maktab o‘quvchisiga pedagogik ta’sir ko‘rsatish doirasini kengaytirish, ta’limning shakl va metodlaridan kengroq foydalanish jismoniy tarbiyaning birinchi galdagi vazifasiga aylanmoqda.

Bugungi kunda ta’lim tizimida yuz berayotgan o‘zgarishlar pedagogga muayyan sharoitlarga qarab ham klassik, ham eng yangi metodikalarni o‘zgartirib, o‘z yo‘lini topish imkonini bermoqda.

Loyihaning maqsadi: "Jismoniy tarbiya" fanini o‘qitishda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida bilimlarni shakllantirish va nazorat qilish usullarini o‘rganish, harakatli o‘yinlardan foydalangan holda mashg‘ulotlarni ishlab chiqish va uni o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar berish.

Quyidagi **vazifalar** aniqlandi:

- Bilimlarni shakllantirish muammosi bilan bog‘liq zamonaviy pozitsiyalarni o‘rganish, jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy tarbiya darslarida bilimlarni shakllantirishning maqsadga muvofiqligiga munosabatini aniqlash.
- I-XI sinf o‘quvchilari jismoniy tarbiyasi dasturining "Nazariy ma’lumotlar" bo‘limini tahlil qilish va boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun nazariy ma’lumotlarning tuzilishi va mazmunini aniqlash.
- Jismoniy tarbiya darslarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida bilimlarni shakllantirish metodikasini nazariy jihatdan asoslash va tajribada sinab ko‘rish.
- Harakatli o‘yinlarni qo‘llagan holda mashg‘ulotlar va uni o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Loyiha obyekti: jismoniy tarbiya darslarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida bilimlarni shakllantirish jarayoni.

Loyiha predmeti: jismoniy tarbiya darslarida boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida bilimlarni shakllantirish metodikasi.

Tadqiqotning metodologik asosi quyidagilardan iborat: P.F. Lesgaftning bolalar har tomonlama rivojlanishining tarkibiy qismi sifatidagi jismoniy ta’lim konsepsiyasi, L.S. Vigotskiyning inson aqliy, axloqiy va jismoniy rivojlanishining birligi va bu jarayonda o‘quv faoliyatining yetakchi roli haqidagi qoidalari; jismoniy tarbiyaning zamonaviy tamoyillari haqidagi nazariy qoidalar majmui.

Loyiha gipotezasi: chorak davomida amaliy materiallar va kundalik hayot bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan ikkita nazariy-uslubiy jismoniy tarbiya darsini muntazam o‘tkazish, ijodiy uy vazifalari tizimidan foydalanish, mashqlarni ko‘rsatishga tizimli ravishda jalb qilish, darsda o‘tilgan materialni takrorlash, uy vazifalarini ko‘rsatish darsning ta’lim funksiyasini oshiradi, shuningdek, jismoniy tayyorgarlik darajasiga ta’sir qiladi.

Loyihaning amaliy ahamiyati shundaki, ushbu materiallardan boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining jismoniy tarbiya darslarida foydalanish mumkin

Maktabda "jismoniy madaniyat" o‘quv predmeti mazmuni muammosini tadqiq etishda "jismoniy madaniyat ta’limi" va "jismoniy madaniyat" o‘quv predmeti tushunchalarini farqlash zarurati mavjud. Uning fikricha, maktab o‘quvchilarining jismoniy tarbiya bo‘yicha ta’lim manbai "jismoniy madaniyat" o‘quv fani hisoblanadi. Shu munosabat bilan uning mazmunini tanlash tamoyillari va mezonlari aniqlandi.

Maktabda "jismoniy madaniyat" o‘quv predmeti mazmuni muammosini o‘rganish shuni ko‘rsatdiki, u hali ishlab chiqilmagan. Maktabda jismoniy tarbiya ta’limining mohiyati maktab o‘quvchisi shaxsining jismoniy madaniyatini shakllantirishdan iborat. Bu shaxsning madaniyat, ayni holda jismoniy madaniyat bilan shartlanganligidan dalolat beradi. Boshqacha aytganda, shaxsda jismoniy

madaniyatning mavjudligi, shakllanganligi "shaxsning jismoniy madaniyati" tushunchasini tavsiflaydi. Bu individda jismoniy madaniyatni rivojlantirish mahsulidir. Shu bilan birga, shaxsning jismoniy madaniyati tuzilishini shaxs tuzilishi tizimida jins tushunchasi sifatida ko‘rib chiqish kerak. Hozirgi kunga kelib, shaxsning eng ilmiy asoslangan tuzilishini taniqli olim V.S. Lednev taklif qilgan [10, 113-bet]. U shaxs tuzilishining uch tarkibiy qismini ajratib ko‘rsatadi: shaxs tajribasi, psixikaning funksional mexanizmlari, shaxs xususiyatlari. Shaxsning jismoniy madaniyati shaxs madaniyatining bir turi bo‘lganligi sababli, shaxs tuzilishining ko‘rsatilgan tarkibiy qismlari shaxsda va uning jismoniy madaniyatni o‘zlashtirish jarayonida rivojlanadi. Va shu ma’noda shaxsning jismoniy tarbiya sohasidagi tajribasi, psixika mexanizmlarini jismoniy tarbiya vositalari bilan rivojlantirish, jismoniy madaniyatni o‘zlashtirish jarayonida shaxsning tipologik xususiyatlarini shakllantirish haqida gapirish mumkin. Aslida, maktabda jismoniy tarbiya ta’limining mohiyati shaxs jismoniy madaniyatining ko‘rsatilgan tarkibiy qismlarini rivojlantirishdan iborat bo‘ladi. Buning uchun vositalar, metodlar, metodikalarning butun pedagogik arsenalidan foydalaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Alыbышev A.P. Standartnaya programma opredeleniya sposobnostey detey k slojnokoordinirovannым dvijeniyam na etape nachalnoy sportivnoy podgotovki. - Omsk, 2000. - 20 b.
2. Axmerov E.K. Maktabda sport va harakatli o‘yinlar. Minsk: Aspekt, 2004.-334c.
3. Balsevich V.K. Konsepsiya alternativnix form organizatsii fizicheskogo vospitaniya detey i molodeji // Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka. - 2004. - No 1.
4. Balsevich V.K. Konsepsiya fizicheskogo vospitaniya detey i molodeji //Fizicheskaya kultura, sport i zdorove natsii: Mater. Xalqaro kongress. - SPb., 1996. - 134 b.
5. Balsevich V.K. Metodika postroyeniya innovatsionnoy programmi sportivno-oriyentirovannogo fizicheskogo vospitaniya detey i podrostkov v usloviyax obsheobrazovatelnoy shkoli. - M., 2002. - 211 b.
6. Baskakov A.A. Sportivnie i podvijnie igri. M., 2004. - 334 b.
7. Blagush L.K. K teorii testirovaniya dvigatelnыx sposobnostey. - M., 1992. - 166 b.

RIVOJLANISHIDA O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI BO‘LGAN (RUHIY RIVOJLANISHDAN ORQADA QOLGAN) KICHIK YOSHDAGI O‘QUVCHILAR BILAN JISMONIY TARBIYA DARSLARINI O‘TKAZISH XUSUSIYATLARI.

Jurayev Rovshanbek Bahromjon o‘g‘li - GDPI, Jismoniy madaniyat 19-23 guruh

Jurayev Baxrom Faxriddin o‘g‘li – GDPI, Jismoniy madaniyat 19-23 guruh

bahrom20031122@gmail.com

Annotation: Today, the academic discipline "physical culture" is one of the main subjects in the system of physical education of an elementary student. Fostering the strengthening of physical health of children, improving their physical development, striving to engage in physical education is the main task of physical education classes.

Tayanch iboralar*: jismoniy tarbiya, ruhiy rivojlanishdan orqada qolish, salomatlikni mustahkamlash.*

Bugungi kunda "Jismoniy madaniyat" o‘quv fani boshlang‘ich sinf o‘quvchisining jismoniy tarbiyasi tizimida asosiy fanlardan biri hisoblanadi. Bolalarning jismoniy salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishini takomillashtirish, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga intilishni tarbiyalash jismoniy tarbiya darslarining asosiy vazifasidir.

Sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash, o‘z sport mahoratini takomillashtirishga intilish, o‘z jismoniy imkoniyatlarini yetarli darajada baholay olish umumiy madaniyatni shakllantirishga yordam beradi. Kichik yoshdagi o‘quvchilar kiyim-kechak, poyabzal va jihozlarni tanlashni, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishni o‘rganadilar. Jismoniy mashqlarni bajarish jismoniy rivojlanishga va jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, turli xil mushak guruhlarini rivojlantiradi.

Shu bilan birga, jismoniy rivojlanishdan orqada qolgan maktab o‘quvchisi jismoniy tarbiya bo‘yicha dastur materialini o‘zlashtirishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. O‘quvchilarda fazoviy mo‘ljal olishning buzilishi kuzatilishi

mumkin, bolalar fazoviy munosabatlarni ifodalovchi tushunchalardan foydalangan holda ko‘rsatmani tushunishda qiynaladilar. Ixtiyoriy rostlash tizimining shakllanmaganligi harakat dasturining bajarilishini buzadi. ZPR bo‘lgan bolalar guruhida o‘quv harakatini bajarish sur’atining notekisligi aniqlanishi mumkin, bu harakat elementlaridan birining tushib qolishiga yoki harakatning o‘zi tugallanmasligiga olib keladi. Chalg‘ishning kuchayishi o‘quv topshirig‘ini bajarishda ko‘plab xatolarga olib keladi, faoliyat sur’ati va samaradorligini pasaytiradi. ZPR bilan og‘rigan bolalar doimiy nazorat va qo‘shimcha rag‘batlantirishga muhtoj.

"Jismoniy madaniyat" fanini o‘qitish nafaqat sanab o‘tilgan nomukammalliklarni, balki 7.2-variant bo‘yicha o‘quvchilarga xos bo‘lgan rivojlanishning boshqa kamchiliklarini ham bartaraf etish imkoniyatlarini yaratadi. Jismoniy tarbiya ta’limi ZPR bo‘lgan bolalarning alohida ta’lim ehtiyojlarini hisobga olgan holda tuzilishi kerak.

"Jismoniy madaniyat" fanini o‘rganishning umumiy maqsadi salomatlikni mustahkamlash va ularning jismoniy rivojlanishini takomillashtirish, jismoniy madaniyatning inson salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati to‘g‘risida dastlabki tushunchalarni shakllantirishdir. "Jismoniy tarbiya" o‘quv fanini o‘zlashtirish MTTli o‘quvchilar uchun qiyinchilik tug‘dirgani sababli, biz darsni yanada qiziqarli, mazmunli va yangi materialni o‘zlashtirishni osonlashtiradigan bir nechta asosiy jihatlarni taklif etamiz:

1. Bolalarni 2 guruhga bo‘lish. JTPZ bo‘lgan bolalar bilan korreksion sinflarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida korreksion ishlarni ikki guruhga ajratishni hisobga olgan holda tuzish qabul qilingan: qo‘zg‘aluvchan va tormozlangan bolalar. Harakat bezovtaligi, betoqatlik, chalg‘uvchanlik, emotsional qo‘zg‘aluvchanlik, beqarorlik qo‘zg‘aluvchanlarga xos xususiyatlarni tashkil etadi. Tormozlangan bolalar sustligi, adinamikligi, harakatlarining kambag‘alligi bilan ajralib turadi. Bu bolalarga o‘z guruhlarida, jamoalarida bir xil harakat faolligi bilan o‘zaro munosabatda bo‘lish va musobaqalashish imkonini beradi.

2. O‘yin mashqlaridan statik chidamlilikni, muvozanatni, holatni ushlab turish qobiliyatini rivojlantirish uchun foydalanish. ZPR bilan og‘rigan bolalarda mushak tonusi regulyatsiyasining buzilishi tez-tez uchraydi. Bu mushaklar tonusining oshishi yoki pasayishida ifodalanadi, bu esa oyoq-qo‘llarni ma’lum bir holatda ushlab turishga to‘sqinlik qiladi. Buning uchun qotib qolish va qahramonlarga aylanish bilan bir qator harakatli o‘yinlar, o‘qituvchining ishorasi bilan to‘xtab-to‘xtab yugurish va ma’lum bir holatda fiksatsiya qilish mashqlari mavjud.

3. Mashg‘ulotlarning musiqiy-ritmik yo‘nalishi. Harakatlar darajasining yetarli emasligi (tana qismlarining holati va harakati haqidagi tasavvurning buzilishi) himoya, yordamchi, ifodali, mimik, plastik harakatlarning qashshoqligida ifodalanadi. Yetishmovchilikni tuzatishning eng adekvat usuli musiqiy-ritmik mashg‘ulotlardir. Musiqiy ritm asab tizimi faoliyatini o‘zgartiradi, ritmni reflektor o‘zlashtirishni chaqiradi, harakat markazlarini tormozsizlantiradi, tetik, quvnoq kayfiyatni hosil qiladi, faol diqqatni tarbiyalaydi. Buning uchun kirish, asosiy yoki yakunlovchi qismga musiqa qo‘yish, masalan, yugurish sur’atini musiqa jo‘rligida moslashtirish mumkin. Shuningdek, qadamlar va qarsaklardan foydalangan holda aerobika elementlarini kiritish.

4. O‘yinlar uchun matn, she’rlardan foydalanish, hikoya orqali o‘yinga sho‘ng‘ish. Harakatlarni tashkil etish darajasining yetarli emasligini tuzatish qoidalar bo‘yicha o‘yinlar, ularning mazmunini anglash, eslab qolish va qayta hikoya qilish orqali amalga oshiriladi. Harakat trayektoriyasi, fazoda ko‘chish yo‘llarini eslab qolishga doir topshiriqlar beriladi. Bu mashqlar ZPR bo‘lgan bolalar uchun qiyin, chunki ularda birinchi navbatda harakatlarni og‘zaki tashkil etishning yetarli emasligi namoyon bo‘ladi. Agar mashqlar so‘zlash yoki qo‘shiq aytish bilan birga olib borilsa, mushaklarning ortiqcha zo‘riqishi, harakatlarning qotib qolishi bartaraf etiladi. Matnni, she’rni ma’noli talaffuz qilish ongni shu qadar yuklaydiki, harakatlar yarim avtomatik tarzda bajarila boshlaydi, plastik bo‘lib qoladi. Misol tariqasida "Mushuklar sichqoncha" o‘yinini taklif qilamiz,

bolalar sichqonchagacha oyoq uchida jim yurishadi, she’r tugagach, hamma qochib ketadi.

Sichqoncha jim, sichqoncha jim,
Mushuk bizning tomda yashaydi,
Sichqoncha, sichqoncha, ehtiyot bo‘l,
Mushuk ham qo‘lga tushmaydi.

5. O‘qituvchining buyruqlarini faqat ovoz jo‘rligida bajarish. Nutq va skelet mushaklari faoliyati o‘rtasida mantiqiy bog‘liqlikning yo‘qligi nutq-harakat koordinatsiyasi ko‘nikmasini mashq qildirish imkonini beradi. Masalan, safga turish taklif etiladi. Oldinga uch qadam qo‘yish, mustaqil sanash. Keyin o‘ngga ikki marta sakrash. Keyin aylana bo‘ylab ikki marta burilish. Shunday qilib, bolalar axborotni eshitib idrok etadigan har qanday topshiriqni bajarayotib, nima qilish kerakligini tahlil qiladilar va topshiriqning miqdorini va o‘zini ovoz chiqarib aytadilar.

ZPR bilan og‘rigan bolalarda motorika kamchiliklarini bartaraf etish bo‘yicha tuzatish ishlarining samaradorligi jismoniy tarbiya o‘qituvchisining ishi va ishiga tayyorgarligiga bog‘liq. Shuning uchun pedagog ish jarayonida ma’lum bir yosh guruhida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini tashkil etishning umumiy tamoyillariga ham, aqli zaif bolaning psixologik va fiziologik xususiyatlariga ham amal qilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Babkina N.V., Korobeynikov I.A. Tipologicheskaya differensiatsiya zaderjki psixicheskogo razvitiya kak instrument sovremennoy obrazovatelnoy praktiki [Elektronnыy resurs] // Klinicheskaya i spetsialnaya psixologiya. 2019. 8-jild. No. 3. S. 125-142.
2. Vlasova J. N. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning roli // Gumanitar vektor. Seriya: Pedagogika, psixologiya. 2014. No 1. s. 58-62.
3. Yevseev S.P. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va uni tashkil etish: Darslik. V 2 t. T.1. Mutaxassislikka kirish. Adaptiv jismoniy madaniyat

tarixi va umumiy tavsifi / S.P. Yevseev. - M.: Sovetskiy sport, 2003. - 448 s.: il.

4. Spetsialnaya pedagogika [Tekst]: ucheb. posobiye dlya studentov ped. vuzov / V.S. Kukushin [i dr.]; pod obsh. red. V.S. Kukushina. - "Konsep" ilmiy jurnali, 2014. - 552 b.
5. . Stepanenkova E.Ya Metodika provedeniya podvijnых igr - M., Mozaika-Sintez, 2009. N.B.Mullayeva, Konspektы- ssenarii zanyatiy po fizicheskoy kulture dlya doshkolnikov, SPb, detstvo- press, 2005

JISMONIY TARBIYA DARSLARI BOSHLANG‘ICH SINF O‘QUVCHILARINI JISMONIY RIVOJLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA

Normurodov Ulashmurod Akmal o‘g‘li-GDPI, Jismoniy madaniyat 19-23 guruh

ulashmurodnormurod@gmail.com

Ruzibayev Dilshod Juraqul o‘g‘li- GDPI, Jismoniy madaniyat 19-23 guruh

Annotation: Hozirgacha dars maktab o‘quvchilarining ta’limini tashkil etishning asosiy shakli bo‘lib qolgani va ularning maktabda bo‘lishining asosiy vaqtini egallagani sababli, aynan u o‘sib kelayotgan avlodning jismoniy tarbiyasini amalga oshirishda asosiy vositadir. Shu bilan birga, jismoniy tarbiya darslari umumiy o‘rta ta’lim maktabining pedagogik jarayonida o‘quvchilarning jismoniy tarbiyasi va rivojlanishida uning boshqa o‘quv fanlari orasida asosiy o‘rinlardan birini egallashini ta’kidlaymiz, chunki **jismoniy madaniyat** - bu umumiy insoniy madaniyatning bir qismi, bu insonni jismoniy takomillashtirish vositalarini yaratish va ulardan foydalanish bo‘yicha jamiyatning yutuqlari to‘plami.

Tayanch iboralar*: jismoniy tarbiya, ruhiy rivojlanishdan orqada qolish, salomatlikni mustahkamlash.*

Kirish. Bu, ehtimol, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida o‘z tanasiga to‘g‘ri munosabatni shakllantiradigan, irodaviy va axloqiy fazilatlarni, sog‘liqni saqlash va mustahkamlash zarurati va o‘z-o‘zini takomillashtirishni tarbiyalashga yordam beradigan yagona fan bo‘lib, bu boshlang‘ich maktabning birinchi yillaridanoq muhim va zarurdir. Yuqori sinflarda maktab o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalash uchun boshqa fanlardan ham foydalaniladi, ularni o‘rganishda tana gigiyenasi va organizmda normal fiziologik jarayonlarni saqlash bilan bog‘liq bo‘lgan o‘quv materiali ayniqsa qimmatlidir. Ularni o‘rganishda eng asosiysi insonning ovqatlanish tartibi, mehnat va dam olishi, tabiatning tabiiy kuchlari uning salomatligini mustahkamlashga ta’siri masalalari bilan tanishishgina emas, balki olingan bilimlardan o‘z hayotida foydalanish hamdir.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy va ma’naviy salomatlik asoslari yaratiladi, bu esa ularning shaxsini har tomonlama rivojlantirish uchun asos bo‘ladi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari jismoniy madaniyatining asosini ularning tabiiy sifatlari va qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan jismoniy faollikning maqsadga muvofiq usullari va me’yorlari tashkil etadi.

Me’yoriy hujjatlarga, xususan, jismoniy tarbiya bo‘yicha umumiy o‘rta ta’lim davlat standartiga murojaat qilish quyidagi asosiy vazifalarni hal qilish orqali "Jismoniy tarbiya" o‘quv fanini o‘qitishda maqsadli yo‘nalishlarni aniqlashtirish imkonini berdi:

- jismoniy sifatlarni rivojlantirish va organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish;

- jismoniy madaniyatning zamonaviy sog‘lomlashtirish tizimlari texnologiyalarini o‘zlashtirish;

- jismoniy madaniyat, uning jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligi bilan bog‘liqligi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va ijodiy uzoq umr ko‘rishdagi o‘rni haqidagi bilimlar tizimini o‘zlashtirish;

- jismoniy tarbiya-sog‘lomlashtirish va sport-sog‘lomlashtirish faoliyatida kompetentlikni, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishning individual va jamoaviy shakllarida ijodiy tajribani shakllantirish.

Yuqorida sanab o‘tilgan vazifalar maktab o‘quvchilarini o‘qitishning boshlang‘ich bosqichida "Jismoniy tarbiya" o‘quv fanidan maqsadli foydalanishning barcha jihatlari uchun yo‘naltiruvchi ko‘rsatmalar rolini o‘ynaydi.

Ko‘rib chiqilayotgan muammo bo‘yicha psixologik-pedagogik va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, kichik maktab yoshidagi jismoniy tarbiyaning asosiy mtalablari quyidagilardan iborat:

- salomatlikni mustahkamlash;

- jismoniy rivojlanishga ko‘maklashish: to‘g‘ri qaddi-qomatni shakllantirish, tananing turli mushak guruhlarini rivojlantirish, organizmning barcha tizimlari va ularning funksiyalarini to‘g‘ri va o‘z vaqtida rivojlantirish, asab tizimini mustahkamlash, metabolik jarayonlarni faollashtirish;

- hayotiy muhim harakat ko‘nikma va malakalarini shakllantirish va takomillashtirish, shaxsiy fazilatlarni tarbiyalash (estetik, axloqiy va boshqalar),

- psixik jarayonlarni rivojlantirishga ko‘maklashish, o‘quvchilarda jismoniy tarbiyaga ijobiy munosabatni shakllantirish.

Boshlang‘ich sinflarda belgilangan vazifalarni hal qilish bilan jismoniy tarbiya o‘qituvchilari shug‘ullanishlari kerak, aynan ularga sog‘lom o‘sib kelayotgan avlodni jismoniy tarbiyalashda muhim rol ajratiladi, bu umuman tarbiyaning organik qismi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining pedagogik jarayonning umumiy maqsadidan kelib chiqadigan jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalarini aniqlashtirishi, birinchidan, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy tarbiyaga qiziqishni rivojlantirish, ularning sog‘lig‘ini mustahkamlash, ikkinchidan, ularni sportga jalb qilishni nazarda tutadi.

Boshlang‘ich sinflarda jismoniy madaniyatni o‘qitish jarayonida ushbu vazifalarni hal qilish uchun turli xil usullar, vositalar, metodlar, o‘quv jarayonini tashkil etish shakllari, uning mazmunidan foydalanish kerak.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi darsni samarali tashkil eta olishi, darsning maqsadi va vazifalarini to‘g‘ri shakllantira olishi va ularni o‘quvchilar ongiga tushunarli tarzda yetkaza olishi, atamalarni bilishi va ulardan optimal foydalana olishi kerak. Zero, o‘quvchilarning o‘qituvchiga, binobarin, o‘quv predmetiga munosabati dastlabki darslardanoq shakllanadi. Shuning uchun o‘qituvchi o‘zini qanday ko‘rsatsa, o‘zini qanday tutsa, bolalar ham unga shunday munosabatda bo‘ladilar. Boshlang‘ich maktabda kichik yoshdagi o‘quvchilarning o‘qituvchiga nisbatan mehrini qozonish muhimdir, buning uchun esa ular bilan muloqot qilishning to‘g‘ri uslubini tanlash, lekin shu bilan birga unga quloq solish va uning topshiriqlarini bajarish kerakligini anglatish kerak. Dastlabki darslardanoq to‘g‘ri atamalardan foydalanish, bolalarni intizomga o‘rgatish, ularni saflanishga, turli buyruqlarga o‘rgatish kerak, chunki boshida buni qilmasangiz, keyinchalik o‘quvchilarni qayta o‘rgatish juda qiyin bo‘ladi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi maktab o‘quvchilarining salomatlik holati, tibbiyot xodimlari tomonidan belgilangan qarshi ko‘rsatmalar haqida bilishi va buni hisobga olgan holda, shuningdek, o‘g‘il bolalar uchun ham, qizlar uchun ham yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda jismoniy mashqlarni tanlashi kerak. Chunki, agar jismoniy mashqlar yetarlicha murakkab bo‘lsa, maktab o‘quvchilari ularni bajara olmaydilar, jismoniy tarbiya darslarida ularga qiziq bo‘lmaydi. Shuning uchun ishni elementar mashqlarni bajarishdan boshlash va ularni asta-sekin murakkablashtirib, takomillashtirib borish kerak.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining asosiy vazifalaridan biri boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida jismoniy tarbiyaga ijobiy munosabatni shakllantirishdir. Ijobiy emotsional fon yaratish maktab o‘quvchilarida dars boshlanishidan oldin shakllanadi va butun dars davomida saqlanib qolishi kerak. Agar o‘quvchilar skameykalarda zerikib o‘tirmasdan, harakat qilishsa, agar ular o‘qituvchini yaxshi kayfiyatda ko‘rsalar, o‘z mehnatlarining natijalarini bilsalar va aniq his qilsalar, jismoniy tarbiya darsi har doim qoniqish va quvonch bag‘ishlaydi. Bunga darsni o‘tkazishni quyidagi yo‘llar bilan xilma-xillashtirish orqali erishish mumkin: mashg‘ulotlarni frontal, guruhli yoki aylanma tashkil etishdan foydalanish; turli xil

yangi jismoniy mashqlarni kiritish; sharoitni, dars sharoitini o‘zgartirish (masalan, sport zalidan tashqariga chiqish); harakat faolligini oshirish va jismoniy tarbiya darslaridan qoniqishga erishish uchun o‘yin va musobaqa usullaridan, jamoaviy sport o‘yinlaridan foydalanish.

O‘qituvchi kichik yoshdagi o‘quvchilarni muvaffaqiyatlari uchun maqtashi, muvaffaqiyatsizlikka uchraganlarida esa rag‘batlantirishi kerak. Ularga mashqlarni bajarish bo‘yicha yuqori sinf o‘quvchilariga qaraganda yumshoqroq shaklda eslatma berish va xatolarni dars oxiriga qoldirmasdan, darhol tuzatish yaxshiroqdir, chunki o‘quvchilar darhol ularni tuzatishlari va o‘zlarining muvaffaqiyatlaridan xursand bo‘lishlari mumkin, bu esa xotirada faqat yaxshi taassurot qoldiradi.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchisining shaxsiy namunasi ko‘p hollarda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga turtki beradi, maktab o‘quvchilarini jismoniy va sportda o‘zini o‘zi aniqlash jarayoniga undaydi. Shuning uchun jismoniy tarbiya o‘qituvchisi doimo ozoda sport formasida bo‘lishi, yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lishi, o‘quvchilar bilan mashq qiladigan mashqlarni albatta o‘zi bajara olishi kerak. Shuningdek, maktab o‘quvchilari bilan birgalikda barcha sinfdan va maktabdan tashqari ommaviy sport tadbirlarini imkon qadar tez-tez tashkil etish va faol ishtirok etishga harakat qilish, darsdan tashqari vaqtlarda turli sport to‘garaklarida mashg‘ulotlarni tashkil etish, shaxsiy namuna bilan o‘quvchilarga sport bilan shug‘ullanishning zarurligi va foydasini ko‘rsatishga harakat qilish.

Kichik yoshdagi o‘quvchilar bilan o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi katta yoshdagi o‘quvchilarniki singari tuziladi va uch qismdan: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo‘ladi. Darsning birinchi qismi o‘quvchilarni uning asosiy vazifalarini bajarishga tayyorlash maqsadida badan qizdirish mashqlarini albatta o‘tkazishni nazarda tutadi. Darsning yakunlovchi qismida harakatli o‘yin yoki estafeta o‘tkazish maqsadga muvofiqdir. O‘quvchilarning harakat faolligini namoyon etishni talab qiluvchi o‘yinlar va estafetalarda ishtirok etish ularga harakatlarning oqilona shakllari qoidalari va me’yorlarini o‘zlashtirish, ruhiy va jismoniy sifatlarni, kommunikativ qobiliyatlarni rivojlantirish imkonini beradi. Bunday jismoniy tarbiya darslari o‘quvchilarga qoniqish va quvonch

bag‘ishlaydi, ular skameykalarda zerikib o‘tirmasdan harakat qiladilar, ular o‘qituvchining yaxshi kayfiyatda ekanligini ko‘radilar, o‘z mehnatlarining natijalarini biladilar va aniq his qiladilar.

Jismoniy tarbiya darslaridagi uy vazifalari maktab o‘quvchilarining har kuni jismoniy mashqlarni bajarishga yordam beradi, bu esa ularni muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga o‘rgatadi va kundalik ehtiyojga aylanadi. O‘qituvchi esa ularning bajarilishini albatta tekshirishi zarur.

Xo‘sh, eng muhimi, jismoniy tarbiya o‘qituvchisining "ko‘zlari yonib turishi," uning ishi unga yoqishi, u bolalarni sevishi, bolalarga ular uchun yangi narsalarni o‘rgatishga intilishi, erishilgan g‘alabalar va sport yutuqlaridan ular bilan birga quvonishi, muvaffaqiyatsizliklarni boshdan kechirishi, o‘z ishiga katta ishtiyoq bilan yondashishi kerak, chunki maktab o‘quvchilari hamma narsani ko‘rishadi va his qilishadi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy maktabda "Jismoniy tarbiya" fanining o‘rni muhim va dolzarb bo‘lib, ushbu o‘quv fanini o‘qitadigan o‘qituvchining shaxsiy namunasi boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun pand-nasihatdan ko‘ra ancha samarali bo‘lib, quvnoq, xushchaqchaq, eng muhimi, sog‘lom o‘sib kelayotgan avlodni tarbiyalashga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Xolodov J.K., Kuznetsov B.C. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: Ucheb. posobiye dlya stud. vыsshix ucheb. zavedeniy. - M.: Izdatelskiy sentr "Akademiya," 2000.

2. Chalenko I.A. Sovremennie uroki fizkulturы v nachalnoy shkole. - Rostov n/D., 2003.

3.Yevseev S.P. Adaptiv jismoniy tarbiya nazariyasi va uni tashkil etish: Darslik. V 2 t. T.1. Mutaxassislikka kirish. Adaptiv jismoniy madaniyat tarixi va umumiy tavsifi / S.P. Yevseev. - M.: Sovetskiy sport, 2003. - 448 s.: il.

4.Spetsialnaya pedagogika [Tekst]: ucheb. posobiye dlya studentov ped. vuzov / V.S. Kukushin [i dr.]; pod obsh. red. V.S. Kukushina. - "Konsep" ilmiy jurnali, 2014. - 552 b.

5.. Stepanenkova E.Ya Metodika provedeniya podvijnых igr - M., Mozaika-Sintez, 2009. N.B.Mullayeva, Konspektы- ssenarii zanyatiy po fizicheskoy kulture dlya doshkolnikov, SPb, detstvo- press, 2005

O‘YIN FAOLIYATI KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O‘QUVCHILARNI TARBIYALASH VA RIVOJLANTIRISH VOSITASI SIFATIDA

Vladimorov Doniyorbek Soprboy o‘g‘li – GDPI, Jismoniy madaniyat, 19-23 guruh
vladimorov 2428@icloud.com
Abduraxmonov Polvonjon Abdumutal o‘g‘li– GDPI, Jismoniy madaniyat, 33-22 guruh
abduraximovpolvonjon@gmail.com

Annotation: In order to realize their game goals, the child chooses the tools he needs: comrades, toys, performs actions and behavior, enters into various relationships with players. Children agree on the theme and content of the game, distribute roles, plan their own game activities. This is a sign that the game has a goal-oriented, conscious character.

Kalit so‘zlar: Maktab, pedagogika, o‘yin, ijod, didaktik prinsiplar .

Kirish. O‘yin bola uchun tabiiy faoliyat turi bo‘lib, uning motivi uning mohiyatida yotadi.

Bolaning shaxsiy fazilatlari faol faoliyatda, eng avvalo, har bir yosh bosqichida yetakchi bo‘lgan, qiziqishlarni, voqelikka munosabatni, atrofdagi odamlar bilan o‘zaro munosabatlarning xususiyatlarini belgilaydigan faoliyatda shakllanadi. Maktabgacha yoshda o‘yin yetakchi faoliyat hisoblanadi. U kichik maktab yoshida ham o‘z ahamiyatini saqlab qoladi. Ilk va kichik yosh bosqichlaridayoq bolalar aynan o‘yinda mustaqil bo‘lish, o‘z xohishlariga ko‘ra tengdoshlari bilan muloqot qilish, o‘z bilim va ko‘nikmalarini amalga oshirish va chuqurlashtirish uchun eng katta imkoniyatga ega bo‘ladilar. Bolalar qanchalik katta bo‘lsa, ularning umumiy rivojlanish va tarbiyalanganlik darajasi shunchalik yuqori bo‘ladi, o‘yinning

bolalar xulq-atvorini, o‘zaro munosabatlarini shakllantirishga, faol pozitsiyani tarbiyalashga pedagogik yo‘naltirilganligi shunchalik ahamiyatlidir.

Bolalar uchun o‘yinlar juda xilma-xil. U mazmuni va tashkil etilishi, qoidalari, bolalar ko‘rinishlarining xarakteri, bolaga ta’siri, foydalaniladigan predmetlarning turlari, kelib chiqishi va hokazolar bo‘yicha turlicha bo‘ladi. Pedagogikada o‘yinlarni ikkita katta guruhga bo‘lish eng keng tarqalgan: "ijodiy o‘yinlar" va "qoidali va tayyor mazmunli o‘yinlar." Ijodiy o‘yinlar mazmunini bolalar o‘zlari o‘ylab topadilar, ularda o‘z taassurotlari, tevarak-atrof haqidagi tushunchalari va unga bo‘lgan munosabatlarini aks ettiradilar. Tayyor mazmunga ega bo‘lgan o‘yinlar kattalar tomonidan yaratiladi va bolalar hayotiga kiritiladi.

Ijodiy o‘yinlar guruhini syujetli-rolli o‘yinlar, qurish-yasash va dramalashtirish o‘yinlari tashkil etadi, ularda bolalar adabiy asarlar mazmunini ijodiy tarzda qayta tiklaydilar.

Tayyor mazmunga ega bo‘lgan o‘yinlar o‘zining tarbiyaviy ta’siriga ko‘ra shartli ravishda quyidagilarga bo‘linadi: didaktik o‘yinlar, ularda bolalarning aqliy faoliyati rivojlantiriladi, ularning bilimlari chuqurlashtiriladi va kengaytiriladi, harakatli o‘yinlar - ularda harakatlar takomillashtiriladi, musiqiy o‘yinlar - musiqiy qobiliyatlarni rivojlantiradi. O‘yin turlarining har biri o‘ziga xos xususiyatlarga ega, ammo umuman olganda, o‘yin bir qator umumiy qadriyatlarga ega.

O‘yin mazmunli va maqsadga yo‘naltirilgan faoliyat sifatida kechadi. O‘yindagi maqsadlar xarakteri asta-sekin o‘zgarib boradi. N.K.Krupskayaning ta’kidlashicha, "bolaning rivojlanishi bilan bola o‘yinda o‘z oldiga qo‘yadigan maqsadlarning tabiati o‘zgaradi." Oldingi davrda maqsadlar taqlidiy xarakterga ega bo‘ladi. Keyinchalik maqsadlar o‘ylangan, asoslangan maqsadlar ma’nosiga ega bo‘ladi.

O‘z o‘yin maqsadlarini amalga oshirish uchun bola o‘ziga kerakli vositalarni: o‘rtoqlarni, o‘yinchoqlarni tanlaydi, harakatlar va xatti-harakatlarni amalga oshiradi, o‘ynovchilar bilan turli xil munosabatlarga kirishadi. Bolalar o‘yinning mavzusi va mazmuni haqida kelishib oladilar, rollarni taqsimlaydilar, o‘zlarining o‘yin faoliyatlarini rejalashtiradilar. Bu o‘yinning maqsadga yo‘naltirilgan, ongli xarakterga ega ekanligidan dalolat beradi.

O‘yin uchun o‘ynovchilarning harakatlari, xatti-harakatlari va xulq-atvorini o‘z-o‘zini tartibga solish xosdir. O‘ynayotgan bolalarning ko‘rinishlari ma’lum talablar va qoidalar bilan tartibga solinadi. Ijodiy o‘yinlarda qoidalar o‘yin mazmunining o‘zida - rolda, syujetda bo‘ladi. Jamoaviy ijodiy o‘yinda bolalar uchun eng umumiy qoida bu shartli ahamiyatga ega bo‘lgan predmetlar, qabul qilingan rollar va harakatlarning barcha o‘ynovchilaridir. Barcha hollarda o‘ynovchilar o‘yinning mavjudligi manfaatlarini ko‘zlab, qoidalarni ixtiyoriy ravishda qabul qiladilar va ularning bajarilishiga erishadilar.

Bolalar o‘yinda o‘yin qoidalarini bajarishda odatdagi kundalik hayot talablarini bajarishga qaraganda ancha ko‘proq chidamlilik, diqqatning barqarorligi, sabr-toqat ko‘rsatadilar.

O‘yinning tipik xususiyatlaridan biri unda ijodkorlikning mavjudligidir. Haqiqiy o‘yin hamisha tashabbuskorlik, ixtirochilik, topqirlik bilan bog‘liq. O‘yinda fikr va tasavvur faol ishlaydi, bu syujetni qurish, mazmunni, rolni tanlash, o‘yin muhitini yaratishda (ijodiy, rolli o‘yinlar), bilim va ko‘nikmalarni tezda safarbar qilishda ixtirochilik bilan bog‘liq. Shu sababli o‘yin ijodkorlikni rivojlantirish, bolalarning sensor, intellektual, nutqiy qobiliyatlarini shakllantirish vositasi sifatida namoyon bo‘ladi.

O‘yin bolalarning faoliyati sifatida o‘zgarishsiz qolmaydi. Bolalar o‘sib ulg‘aygan sari qoidalari yashirin (ijodiy) o‘yinlardan qoidalari ochiq o‘yinlarga o‘tadilar. O‘yinlarning ikkala guruhi ham bolalar hayotida uzoq vaqt mavjud bo‘lib, faqat ularning nisbati o‘zgaradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijodiy o‘yinlar, kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarda tayyor mazmundagi o‘yinlar ustunlik qiladi.

Pedagogika va psixologiyada didaktik o‘yinni turlicha tushunish mavjud. U quyidagi nuqtayi nazardan ko‘rib chiqiladi:

- bolalarga ma’lum bilim va ko‘nikmalar beradigan faoliyat, ma’no va maqsad sifatida; o‘qitishga mo‘ljallangan o‘yin sifatida (Goltsyuva O, Klindova L.);
- didaktik maqsadga ega va tegishli didaktik materialni talab qiladigan o‘yin sifatida (Tixeeva Ye.I.);
- o‘yin faoliyatida didaktik materialdan foydalanish jarayoni sifatida, uning yordamida qobiliyat va bilimlarni rivojlantirishga yordam beradigan o‘quv ta’siri amalga oshiriladi (Xachapuridze);
- bilimlarga bo‘lgan ehtiyojlarni, ularning yangi manbai bo‘lishi mumkin bo‘lgan narsalarga faol qiziqishni, shuningdek, yanada mukammal kognitiv ko‘nikmalarni, sensor, intellektual, kinetik va boshqalarni shakllantirishga qaratilgan ta’sirlarning yagona tizimi sifatida (Boguslavskaya Z.M.);
- yangi masalaga kiritilgan tayyor operatsiyalar qatori sifatida (Leontev A.N.).

Ba’zi farqlarga qaramay, bu yondashuvlarning barchasini umumiy jihatlar birlashtiradi.

Umum e’tirof etishicha, didaktik o‘yin, birinchidan, didaktik maqsadga ega bo‘lib, u o‘yin faoliyatiga kiritiladi va o‘yin vazifasi bilan uyg‘unlashadi. Ikkinchidan, didaktik materialdan foydalanishni taklif etadi. Yana bir bor ta’kidlash kerakki, bunday o‘yin kattalar tomonidan yaratiladi. Bola uni tayyor holda oladi. Bundan tashqari, didaktik o‘yin o‘zida ikki asosni: o‘yin va ta’lim asoslarini birlashtiradi. Shuning uchun uning asosiy xususiyatlaridan biri o‘yin va didaktik vazifaning birligidir.

Didaktik o‘yinlar birinchi marta xalq pedagogikasida paydo bo‘ladi. Ular uchun obrazli xarakter, hissiy to‘yinganlik, nutq boyligi, dinamika, mazmun sig‘imi xosdir.

Xalq didaktik o‘yinlari bola ruhiyatining barcha tomonlarini rivojlantirishga qaratilgan.

Didaktik o‘yinchoqlar bilan o‘ynaladigan o‘yinlar didaktik vazifalarning xarakteri va mazmuniga ko‘ra predmetli faoliyat va o‘yin mashqlariga yaqin turadi. Ko‘rib chiqilayotgan o‘yinlarni o‘tkazishning o‘ziga xosligi ularning tuzilishi, mazmuni, o‘ynovchilarning yoshi bilan belgilanadi.

Uzoq vaqt davomida pedagoglar didaktik o‘yinning rolini faqat mashg‘ulotlarda olingan bilimlarni aniqlashtirish va mustahkamlashda ko‘rdilar. (Udalsova Ye., Klindova L. va boshqalar).

Darhaqiqat, u bilimlarni mustahkamlash va umumlashtirish, aniqlashtirish uchun boy imkoniyatlarni taqdim etadi. Shuni alohida ta’kidlash kerakki, o‘yin va bilishning ikki asosini birlashtirish orqali bolalar yangi bilimlarni ham oson o‘zlashtiradilar.

Didaktik o‘yinlar buyumlar, kattalar mehnati bilan tanishtirishda, shuningdek, voqelikning turli sabablarga ko‘ra kichkintoyning hissiy idroki yetisha olmaydigan sohalari bilan tanishtirishda muhim rol o‘ynaydi.

Didaktik o‘yin bilimlarni bilish jarayonlarining rivojlanishi bilan birga o‘zlashtirishda tarbiya konsepsiyasida mavjud bo‘lgan tamoyilni amalga oshirishga imkon beradi. O‘yinchoqlar, buyumlar, rasmlar bilan o‘ynaladigan o‘yinlarda bolada hissiy tajriba to‘planadi. Idrok differensiallashgan, aniq, har tomonlama bo‘ladi.

Xotirani rivojlantirishga didaktik o‘yinlar yordam beradi, ular bolalar tajribasini faollashtirishni, shuningdek, tasavvurlar nuqtai nazaridan aqliy faoliyatni bajarishni talab qiladi. Eslab qolish va esga tushirish vazifasi o‘yin motivi vositasida, bolaga yaqin va tushunarli maqsadga ega bo‘lganda hamda xayoliy vaziyatga kiritilganda ixtiyoriy xotirani shakllantirish uchun qulay sharoitlar yaratiladi.

Didaktik o‘yinlar tushunchalarni shakllantirish, rivojlantirish, fikrlash operatsiyalari, hukm va xulosa chiqarish qobiliyatini shakllantirish imkoniyatini beradi. Bola predmetlarni tasavvur bo‘yicha tahlil qilishni o‘rganadi, tafakkur vaziyatdan tashqarida bo‘ladi. Uning mustaqilligi, moslashuvchanligi, tanqidiyligi, izlanuvchanligi shakllanadi.

Didaktik o‘yinda bola yangi obrazlar yaratishni, ularni turli usullar bilan ifodalashni o‘rgansa, muammoli vaziyatlarni hal qilishga ijodiy yondashsa, tasavvur rivojlanadi.

Atrofdagi dunyoni nafaqat bilishga, balki uni o‘zgartirishga intilishni ifodalovchi alohida pozitsiya shakllanadi.

Nutqning rivojlanishi psixik jarayonlarning rivojlanishi bilan uzviy bog‘liqdir, chunki u bilish vositasi bo‘lib, tafakkur quroli vazifasini bajaradi.

Diqqat amaliy va aqliy faoliyatning sharti sifatida barcha didaktik o‘yinlarda shakllanadi.

Didaktik o‘yin bilish qiziqishlari va bilish faolligini rivojlantirishga yordam beradi, bilimlarni o‘zlashtirishning yangi usuli paydo bo‘ladi, analitik-sintetik faoliyat qayta quriladi.

Shunday qilib, didaktik o‘yinlarda aqliy faoliyatning umumiy usuli tarkib topadi, barcha bilish jarayonlari intellektuallashadi va harakatlarning ichki rejasi shakllana boshlaydi.

Bilishni rivojlantirish o‘quv o‘yinlarining asosiy maqsadidir, ammo ular shaxsiy sohaga ta’sir ko‘rsatadi, uning shakllanishi har doim ma’lum bir faoliyat kontekstiga kiritilgan. Tarbiya jarayonida didaktik o‘yinlardan foydalaniladi, ularning asosiy vazifasi axloqiy me’yorlar haqidagi bilimlarni o‘zlashtirish va axloqiy tasavvurlarni shakllantirishdan iborat. Shaxsning axloqiy-irodaviy sifatlarini rivojlantirish, avvalo, o‘yin qoidalarini bajarish bilan bog‘liq. Boshqa vaziyatlarda bolalarning o‘zaro munosabatlarini tartibga sola boshlaydigan xulq-atvorning jamiyat tomonidan ma’qullangan shakllarini o‘zlashtirish sodir bo‘ladi.

Bolalar o‘yinlarda qatnashib, uyatchanlik va tortinchoqlikni yengishni o‘rganadilar. Ularda adekvat shaxslararo munosabatlar, xayrixohlik, o‘zaro yordam bilan tavsiflanuvchi birgalikda harakat qilish qobiliyati shakllanadi.

Halollik, uddaburonlik, tashabbuskorlik, qat’iyatlilik, maqsadga intiluvchanlik tarbiyalanadi. Tashkilotchilik va kommunikativ ko‘nikmalar tarkib topadi.

Didaktik o‘yinlarda shakllanadigan muhim hosilalardan biri xulq-atvorning ixtiyoriyligidir.

U psixik jarayonlarning ixtiyoriyligidan oldinroq yuzaga keladi, chunki u tashqi amaliy ko‘rinishga ega. Shuning uchun uning kechishi oson nazorat qilinadi. Xulq-atvorning ixtiyoriyligi ko‘p jihatdan psixologik jarayonlarning ixtiyoriyligini belgilaydi. Unga taqiqlovchi qoidalar alohida ta’sir ko‘rsatadi. Didaktik o‘yin jarayonida motivlar kurashi, ularning bir-biriga bo‘ysunishi amalga oshiriladi, ayniqsa musobaqa tipidagi o‘yinlarda bola g‘alaba qozonishni xohlaydi, lekin qoidalar talab qilganidek harakat qilishi kerak. Irodaviy harakat strukturasi shakllanadi.

O‘z-o‘zini anglash va o‘z-o‘zini baholashning rivojlanishida didaktik o‘yinlarning alohida o‘rni bor. Barmoqlar bilan o‘ynaladigan o‘yinlar o‘z tanasi haqida tasavvurni shakllantiradi, didaktik o‘yinchoqlar bilan o‘ynaladigan o‘yinlar o‘z

harakatlarining natijasini ko‘rishga (piramidani yig‘di va h.k.), harakatlarni predmetdan, o‘zini esa o‘z harakatlaridan ajratishga imkon beradi.

Natijani anglash asosida "o‘z yutuqlaridan faxrlanish" shakllanadi. Bunday o‘yinlar shunday tuzilganki, ular bolaga maqsadga erishilgan yoki erishilmaganligini, faoliyat qanchalik samarali bo‘lganligini mustaqil ravishda tushunish imkonini beradi. Shu asosda o‘z-o‘zini baholash va o‘z-o‘zini nazorat qilish shakllanadi. Dastlab matryoshka predmetli xarakterga ega bo‘ladi: agar matryoshka noto‘g‘ri tanlangan bo‘lsa, u boshqa matryoshkaga sig‘maydi. Keyinchalik qoidalar va harakatlar ustidan o‘z-o‘zini nazorat paydo bo‘ladi.

Shunday qilib, eng muhim shaxsiy tuzilmalarning shakllanishi ta’minlanadi: xulq-atvor me’yorlari va qoidalarini o‘zlashtirish, motivlarning bir-biriga bo‘ysunishi, xulq-atvorning ixtiyoriyligi, o‘zini o‘zi baholash.

1. O‘yin bolalar nutqini rivojlantirish bilan uzviy bog‘liq.
2. O‘yin bilish qiziqishlarini rivojlantirishga yordam beradi.
3. O‘yin yangi bilimlarni o‘zlashtirishning o‘ziga xos usuli hisoblanadi.
4. Bolaning xulq-atvoriga ta’sir qiladi.
5. Mas’uliyat, vijdonlilik, jasurlik, uyushqoqlik, sezgirlik va hokazo kabi his-tuyg‘ularni tarbiyalaydi. Ya’ni, bolalarning xulq-atvorini yaxshi tomonga o‘zgartirishning juda kuchli vositasidir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Nikolayev S. A. Zamonaviy sharoitlarda Rossiyada jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning umumiy tendentsiyalari // Fan - 2020: jurnal /

2. V. V. Lukyanov nomidagi Rossiya Ichki ishlar vazirligining Oryol yuridik instituti. - Orel, 2020. - [s. 120-124.]

O‘sib kelayotgan avlodning jismoniy rivojlanishi muhim muammo. /Kokoulina O. P., Ivanov V. A., Bespolov D. V.// Fizkultura v shkole. 2019. No4. [B. 6-10.]

3. Inson, salomatlik, jismoniy tarbiya va sport o‘zgaruvchan dunyoda. A. V sbornike: Gumanitarnoye obrazovaniye v ekonomicheskom vuze Materiali VI Mejdunarodnoy nauchno-prakticheskoy internet-konferensii. 2018. [B. 122-125.]

4. Yermolayev, S.A. Sportivatsiya fizicheskogo vospitaniya v shkole, v usloviyax realizatsii FGOS, na primere MOBU SOSh No21 g. Yakutsk / S.A. Yermolayev, G.B. Тытыгыnayev // Nauchno-metodicheskiy elektronnыy jurnal "Konsept." - 2016. - T. 30. - S. 29-32.

5. Mitusova, Ye.D. Vzaimodeystviye obsheobrazovatelnogo uchrejdeniya, sportivnoy shkoli i universiteta v sisteme sportizatsii fizicheskogo vospitaniya / Ye.D. Mitusova, T.I. Polunina // Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka; FK: VOT, No1, 2019, s.14-16.

6. Fonarev, D.V. Puti preobrazovaniya munitsipalnoy sistemi fizicheskogo vospitaniya v organizatsionno-upravlencheskuyu strukturu sportivno

oriyentirovannogo obrazovaniya/ D.V. Fonarev // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi.-2005.-No5.-S. 19-22

BOSHLANG‘ICH SINFLARDA JISMONIY TARBIYA O‘QITISH METODIKASI.

Anarboyev Ismoil Ilhomjon o‘g‘li - GDPI, Jismoniy madaniyat, 33-22 guruh

ismoilanorboyev04@gmail.com

Boboyerov Asadbek Kanimqul o‘g‘li - GDPI, Jismoniy madaniyat, 33-22 guruh

asadbkasad566@gmail.com

Annotation: Ko‘pchiligimiz uchun boshlang‘ich maktabda jismoniy tarbiya tajribasi ushbu fanni qanday idrok etishimizdan kelib chiqqan holda shakllangan. Dadil aytish mumkinki, o‘quvchilarning aksariyat ko‘pchiligi uchun jismoniy tarbiya darsi eng qiziqarli hisoblanadi. Men uchun darslar o‘zining mazmuni, tashkil etilishi va metodikasi bilan maktabdagi boshqa fanlardan farq qilardi.

Kalit suzlar:Jismoniy tarbiya, maktab,fan innovasiya, sifat, salomatlik.

Kirish. Aynan jismoniy tarbiya darslari yorqin va rang-barang mazmuni bilan uzoq vaqt esda qoldi. Ular har doim to‘g‘ri hissiy darajada va o‘quvchilar va o‘qituvchi o‘rtasidagi yaxshi munosabatda bo‘lib o‘tdi. Qanday qilib pedagog bo‘lish mumkin. Yo‘llar har xil bo‘ladi. Ba’zilarimiz uchun bu ko‘proq sport bilan shug‘ullanish, turli seksiyalarda shug‘ullanish bilan bog‘liq edi. Shuning uchun jismoniy faolliksiz hayotni tasavvur qilish qiyin. Biroq, ba’zan shunday paytlar bo‘ladiki, mehnat faoliyati davomida biz nima uchun bu kasbni - jismoniy tarbiya o‘qituvchisini tanlaganimizga shubha bilan qaraymiz. Jismoniy tarbiya o‘qituvchisi va uning darslari maktabdagi boshqa fanlardan farq qiladi. Zero, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari bir vaqtning o‘zida ham foydali, ham ko‘ngilochar bo‘lishi kerak.

Maktabda jismoniy tarbiya bo‘yicha olib boriladigan ishlar o‘quvchilardan uyushqoqlik, havaskorlik, tashabbuskorlik ko‘rsatishni talab qiladigan shakllarning juda xilma-xilligi bilan ajralib turadi, bu esa tashkilotchilik, faollik, topqirlik ko‘nikmalarini tarbiyalashga yordam beradi. Aqliy, axloqiy, estetik tarbiya va mehnat ta’limi bilan uzviy bog‘liq holda amalga oshiriladigan jismoniy tarbiya maktab o‘quvchilarining har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini jismoniy tarbiyalash vazifalarini muvaffaqiyatli

hal qilish faqatgina u butun o‘quv-tarbiya jarayonining organik qismiga, pedagogik jamoa, ota-onalar va jamoatchilikning umumiy tashvishiga aylanganda, har bir pedagogik xodim o‘z vazifalarini "Umumta’lim maktabi o‘quvchilarining jismoniy tarbiyasi to‘g‘risidagi Nizom"ga muvofiq bajargandagina mumkin bo‘ladi.

Bizning maqsadimiz:

- Jismoniy tarbiya nima ekanligini aniqlash.
- Jismoniy tarbiyaning o‘rni va afzalliklarini tushunish.
- Jismoniy tarbiyaning hayotingizdagi o‘rnini shaxsiy tajribada ko‘rib chiqing.
- So‘nggi yillarda jismoniy tarbiyada qanday o‘zgarishlar ro‘y berganligini aniqlash.

Xo‘sh, jismoniy tarbiya nima va u men uchun nimani anglatadi? Bizning o‘z qadriyatlarimiz va jismoniy tarbiya haqidagi e’tiqodlarimiz maktab muhitida ijtimoiylashuvimiz bilan bog‘liq (bolalikda qanday tajriba orttirganimiz), bizning mohiyatimizga va taqdim etish usullarimizga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bolaning qiziqishi va uni sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarining muhimligi va ahamiyatiga ishontirish.

Jismoniy tarbiya o‘qituvchilari nafaqat o‘zlarining e’tiqodlari va qadriyatlarini anglashlari va tan olishlari, balki ularga e’tiroz bildirishlari mumkinligini ham bilishlari kerak. Shunday qilib, jismoniy tarbiyani aniqlashning boshlang‘ich nuqtasi jismoniy tarbiya tajribasini o‘rganish va bu fanning o‘z ta’rifimizga qay darajada ta’sir qilishi mumkinligi bo‘lishi kerak.

Biroq, ushbu o‘quv fanining rivojlanishi davomida jismoniy tarbiya jismoniy, aqliy (hissiy va kognitiv) va axloqiy (shu jumladan ijtimoiy) darajaga qaratilgan. Jismoniy tarbiya - bu shunchaki jismoniy ko‘nikmalarni rivojlantirish emas. Ushbu fan ko‘proq shaxsning umumiy rivojlanishiga qaratilgan. Bu bolaga rivojlanishning ko‘plab sohalarida muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi. Jismoniy tarbiya maxsus sport malakalarini o‘rgatishdangina iborat emas. Jismoniy tarbiya va sportda muvaffaqiyatli ishtirok etish o‘quv dasturining dastlabki maqsadi bo‘lishi mumkin bo‘lsa-da, o‘quvchilarning o‘zlari va boshqalarning ishlarini baholash qobiliyatini rivojlantirishga, o‘z taraqqiyoti uchun mas’uliyatni oshirishga va nihoyat, o‘z bilimlarini murakkab vaziyatlarda qo‘llashga e’tibor qaratish kerak, bu esa ularga odatda yuqori darajadagi fikrlash ko‘nikmalari deb ataladigan narsani rivojlantirishga imkon beradi.

Ba’zi olimlarning ta’kidlashicha, fanning mohiyati o‘quvchilar jismoniy, ijtimoiy, hissiy va kognitiv jihatdan boshdan kechirishi mumkin bo‘lgan rivojlanishdir. Ularning fikricha, o‘quvchilar maktab kuni davomida bir qator jismoniy faol mashg‘ulotlarda ishtirok etishlari kerak. Shaxsning umumiy jismoniy rivojlanishini

maktab dasturi bo‘yicha o‘qitishdan ko‘ra ko‘proq narsa deb qarash mumkin. Aslida, bilimlar, ko‘nikmalar va ularning o‘quv vaqti davomida rivojlanishini tushunish turli kontekstlar oralig‘ida, masalan, darsdan tashqari vaqtlarda, har qanday sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda, sport to‘garaklarida qo‘llanilishi mumkin. Bunday faraz aynan jismoniy tarbiya aniq faoliyat turlarida ishtirok etishdan ko‘ra ko‘proq ta’sir ko‘rsatishini isbotlaydi. Shunday qilib, ta’kidlash mumkinki (shuningdek, o‘quv rejasidagi boshqa barcha fanlar kabi), biz maktabda o‘rgatadigan narsa insonning keyingi hayoti uchun tayyorgarlikdir. Shu munosabat bilan ba’zi tadqiqotchilar o‘quvchilarni jismoniy tarbiyalash o‘rniga, bu jismoniy faoliyat yutuqlarining o‘lchanadigan profilini "mahorati"ni nazarda tutadi, jismoniy savodxonlikni rivojlantirish bo‘yicha qadamlar qo‘yish kerakligini ta’kidlaydilar. Jismoniy savodxonlikka quyidagicha ta’rif berish mumkin: sog‘lomlashtirish, amaliy, sport va jismoniy madaniyatning boshqa turlari bilan bog‘liq bo‘lgan jismoniy madaniyat qadriyatlari to‘g‘risida elementar bilim va tasavvurlarga ega bo‘lish. Har bir insonning imkoniyatlariga ko‘ra, jismoniy savodxonlik butun hayot sikli davomida jismoniy faollikni saqlab qolish uchun motivatsiya, ishonch, jismoniy kompetentlik, bilim va tushuncha sifatida tavsiflanishi mumkin.

"Jismoniy savodxonlik" ta’rifida u bir nechta asosiy xususiyatlarni aniqlaydi, masalan: motivatsiya, ishonch va kompetentlik, turli muhitlarda o‘zaro ta’sir qilish qobiliyati, o‘z qadr-qimmatini his qilish, boshqa odamlar bilan o‘zaro ta’sir va bilim va tushunish. Shunday qilib, jismoniy tarbiyaning roli sog‘liqni saqlash, ko‘nikmalar va hissiy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan. Biroq, bu muammoga an’anaviy qarash jismoniy tarbiyaning biroz boshqacha xususiyatlariga ta’sir qiladi, jumladan:

• Salomatlik resurs sifatida

• Hayot sifatini yaxshilash uchun maqsadli jismoniy mashqlarni rag‘batlantirish

• Insonning shaxs sifatida rivojlanishi

• O‘quvchilarga o‘z hayotiy maqsadi va pozitsiyasini shakllantirishda yordam berish.

Shunday qilib, o‘quv rejasini ishlab chiqishga tayanib, biz jismoniy tarbiya bolaning rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydigan asosiy usullardan ba’zilarini ajratib ko‘rsatishimiz mumkin.

Biz tushunishimiz kerak bo‘lgan asosiy narsa shuki, jismoniy tarbiya shunchaki jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanishdan ko‘ra ko‘proq narsadir. Jismoniy tarbiya yuqori darajada bo‘lganda, u o‘quvchilarning eng muvaffaqiyatli

jismoniy (va nafaqat) rivojlanishini ta’minlashga qodir. Shuning uchun biz boshlang‘ich jismoniy tarbiya o‘qituvchisi sifatida jismoniy tarbiyani o‘zimiz qanday ta’riflashimiz haqida doimo o‘ylashimiz va tahlil qilishimiz kerak. Erta ta’lim tajribasi bolalarning jismoniy faoliyatda uzoq vaqt ishtirok etishi uchun juda muhimdir. Biroq, ushbu maqolaning boshida ta’kidlanganidek, fizika ta’limini tahlil qilishda, odatda ushbu fan bilan bog‘liq bo‘lgan boshqa atamalarni o‘rganish muhimdir. Masalan, jismoniy tarbiya atamasini jismoniy faollik, sog‘lom turmush tarzi, maktab sporti, anatomiya, salomatlik va farovonlik kabi ta’riflarsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi.

Jismoniy faollikning o‘zi murakkab, ko‘p o‘lchovli fandir. Jismoniy faollik darajalari tavsiya etilgan nashrlarni tez-tez uchratish mumkin. Masalan, bolalar va yoshlar uchun tavsiya etilgan jismoniy faollik darajasi:

- har kuni jami kamida 60 daqiqa o‘rtacha intensivlikdagi jismoniy faollikni tashkil etadi. Haftada kamida ikki marta ular tayanch-harakat tizimi salomatligini yaxshilash (suyaklarga yuqori jismoniy yuklamalar beradigan tadbirlar), mushak kuchi va egiluvchanlik mashqlarini o‘z ichiga olishi kerak. Shuningdek, bolalar semizligi darajasining oshishi bilan to‘g‘ri ovqatlanish va jismoniy mashqlar umumiy salomatlik va farovonlikka qanday ta’sir qilishini kuzatish uchun maktablarga e’tibor qaratilmoqda.

Boshlang‘ich jismoniy tarbiya ta’limi dastlabki tajribaning ijobiy bo‘lishiga qaratilgan. Jismoniy tarbiyaning ta’rifi ko‘plab usullar bilan shakllantirilgan. Ularning har biri ta’lim obyekti uchun turli xil asosiy maqsadlar va ular bilan bog‘liq afzalliklarni o‘z ichiga oladi. Jismoniy ta’limning ushbu usullaridan foydalanib, biz jismoniy tarbiyani boshlang‘ich sinflarda o‘quv dasturining predmeti sifatida asosladik.

O‘quv rejasini tuzish ustida ishlayotganda, milliy va xalqaro miqyosda ushbu sohadagi dolzarb adabiyotlarni ko‘rib chiqish muhimdir. Bu bizga o‘qituvchilar jismoniy tarbiyani qanday ta’riflashini aniqlash imkonini beradi, uning biz uchun qanday ahamiyatga ega ekanligi haqida o‘ylab ko‘ring.

Jismoniy tarbiya ta’limning alohida predmeti sifatidagina emas, balki turli fanlar yig‘indisi sifatida ham belgilanadi va belgilanadi. Shuning uchun fizika, biologiya, matematika va boshqa ko‘plab fanlar jismoniy tarbiya bilan chambarchas bog‘liq. Jismoniy madaniyat nima ekanligini tushunishning boshlang‘ich nuqtasi jismoniy tarbiya ta’lim dasturining vaqt o‘tishi bilan qanday rivojlanganligini tahlil qilishdir [1].

Ta’lim boshqarmasi jismoniy tarbiya va ta’limning maqsadi, birinchi navbatda, o‘quvchilarning sog‘lig‘ini saqlash, shuningdek, jismoniy va aqliy yuklamaning o‘quvchi sog‘lig‘iga qanday ta’sir qilishini aniqlashdan iborat ekanligini aniqladi. Jismoniy mashqlar natijalari aniq ijobiy. Bu aqliy va axloqiy rivojlanish bilan ham bog‘liq; xususan, to‘g‘ri tanlangan va bajarilgan mashqlar bolalarda hissiy kayfiyatni, diqqatni jamlash, e’tiborlilik va tanani nazorat qilishni rivojlantirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Jismoniy madaniyat fanini o‘qitish tajribangiz o‘quvchilarni o‘qitishning turli bosqichlarida (boshlang‘ich, o‘rta va yuqori sinflar orasida), shuningdek, dars va darsdan tashqari (maktabdan tashqari) vaqtlarda mashg‘ulotlarning qanday o‘tkazilishiga qarab o‘zgaradi. Bu tajribaning bir qismi ijobiy, ikkinchisi esa salbiy bo‘lishi ham mumkin. Siz maktab ichidan boshlab turli xil sport va ko‘ngilochar tadbirlarni o‘tkazasiz, ulardan ba’zilari sizga yoqadi, boshqalari esa o‘quvchilaringizga ko‘proq yoqishi mumkin. O‘tkazilayotgan tadbirlarning ba’zilari o‘g‘il bolalarga mo‘ljallangan, ba’zilari esa qizlar uchun qiziqarli. Bilimlaringizning katta qismi hamkasblaringiz tajribasiga, shuningdek, o‘z e’tiqodlaringizga asoslanadi [1].

Shuning uchun ishchi dasturlarni yozishda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining yosh-jins xususiyatlari hisobga olinadi. Jismoniy madaniyat dasturining maqsadi boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish, harakat faoliyatini o‘zlashtirish orqali ijodiy mustaqillikni rivojlantirish, shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirish orqali shaxsning har tomonlama rivojlanishiga ko‘maklashishdan iborat.

Shuning uchun biz o‘z oldimizga jismoniy tarbiyani o‘quv dasturining predmeti sifatida yanada aniqroq tushunishni ishlab chiqish imkoniyatini berishni maqsad qilib qo‘yganmiz. Bu bizga o‘z tajribamiz va boshqa o‘qituvchilarning tajribasi haqida o‘ylashga imkon beradi.

Agar biz, amaliyotchi o‘qituvchilar, ba’zan bolalarga ushbu fanni qanday maqsadda o‘rgatayotganimizni har doim ham tushuna olmasak, unda bizning munosabatlarimiz, e’tiqodlarimiz va qadriyatlarimiz salohiyati biz o‘rgatayotgan bolalarga qanday ta’sir qilishi mumkin? Biz ba’zan nafaqat o‘zimizni, balki o‘quvchilarimizni ham rag‘batlantirishga qiynalyapmiz.

Shuning uchun boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya fanini o‘qitishni ko‘rib chiqishni boshlashdan oldin, biz ushbu o‘quv fanini o‘qitish konsepsiyasini aniqlashimiz va o‘rganishimiz, jismoniy ta’lim vaqt o‘tishi bilan qanday rivojlanganligini tushunishimiz kerak. Shunday qilib, biz buyumni idrok etishimiz

va bu bizning ishimizga qanday ta’sir qilishi mumkinligi haqida o‘ylashni boshlashimiz mumkin.

Jismoniy tarbiya shunchaki "fizika" emas. Ko‘rinib turibdiki, vaqt o‘tishi bilan o‘quv dasturining o‘zgarishi nuqtai nazaridan, ushbu fan nafaqat ko‘nikmalarni rivojlantirishni, balki o‘z anatomiyasi haqidagi bilimlarni ham o‘z ichiga olgan shaxslarning jismoniy shakli kabi masalalarni hal qilish vositasi sifatida qaraladi va jismoniy tarbiya jamiyatdagi muloqot, xususan, jamoaviy ish, shuningdek, shaxsiy ko‘nikmalarni rivojlantirish va sog‘liq muammolarini hal qilish bilan bog‘liq masalalarni hal qilishi mumkin. Ushbu fikrni davom ettirib, jismoniy madaniyat nafaqat jismoniy tarbiya, balki insonning hissiy va ijtimoiy rivojlanishi bilan ham bog‘liqligini ta’kidlamoqchimiz.

Keyingi jiddiy o‘zgarishlar 2015-yilda fan bilan bog‘liq bilim va ko‘nikmalarni rivojlantirishga e’tibor qaratildi, endi ko‘nikmalarni egallash va rivojlantirish, ularni tanlash va qo‘llash hamda strategik fikrlashni rivojlantirish, maqbul harakatlar yo‘lini tuzish qobiliyatiga ko‘proq e’tibor qaratildi. Harakat faoliyatini baholash va takomillashtirish qobiliyatidan tashqari, salomatlik bilan bog‘liq bilim, ko‘nikma va malakalarni rivojlantirishga ham ko‘proq e’tibor berish.

Jismoniy tarbiya bo‘yicha namunaviy dasturlarni ishlab chiqishda O‘zbekiston oliy ta’lim vazirligi Butun o‘zbekiston sport federatsiyalarining eng yaxshi tajribasidan foydalanadi va mashhur o‘zbek sportchilarini jalb qiladi. Ushbu dasturlarning maqsadi:

- Muvaffaqiyatli o‘quvchilar, ular o‘qishni, taraqqiyotni va ma’lum maqsadlarga erishishni yaxshi ko‘radilar;
- Sog‘lom turmush tarzi tamoyili asosida yashovchi o‘ziga ishongan insonlar;
- Jamiyatga ijobiy hissa qo‘shadigan mas’uliyatli fuqarolar. Bunday yondashuv fizika ta’limini rivojlantirishga yanada salmoqli hissa qo‘shadi va o‘quvchilarning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradi. Jismoniy tarbiyaning yuqori sifati yuqori darajadagi o‘qitish subyekti sifatida o‘quv dasturida aks etadi. Shu sababli, jismoniy tarbiya bo‘yicha yaxshi va sifatli ta’lim ko‘rsatgan maktablar quyidagilarni namoyish etadi:
- Aksariyat o‘quvchilarning ko‘rsatkichlari yuqori;
- O‘qituvchi va o‘quvchi o‘rtasidagi bolani sport faoliyatiga jalb qilishga yordam beradigan munosabatlar;
- O‘quvchilarning yuqori natijalarga intilishi;
- Fan bo‘yicha a’lo o‘zlashtirish;

- O‘qitish metodlarini modellashtirish.

Biz professionallar sifatida ta’lim muassasalarimizda yuqori sifatli jismoniy tarbiyani targ‘ib qilishimiz kerak. Ta’lim muassasalari rahbariyati jismoniy tarbiya, jismoniy faollik va maktab sportini rag‘batlantirishi va qadrlashi kerak.

Jismoniy tarbiya - bu maktabning rivojlanishiga yordam beradigan va ta’sir ko‘rsatadigan, bolalarni doimiy o‘zgaruvchan dunyoga tayyorlashga yordam beradigan samarali ta’limdir.

Shunday qilib, agar biz sifatli jismoniy tarbiyani ta’minlamoqchi bo‘lsak, unda biz maktablar ichida va maktablararo, shuningdek, mahalliy sport tashkilotlari o‘rtasida hamkorlikda ishlashimiz kerak. Bu orqali muvaffaqiyatga erishiladi.

Ushbu maqolaning maqsadi ta’limning boshlang‘ich bosqichidayoq jismoniy tarbiyaning qiymatini aniqlash va vaqt o‘tishi bilan jismoniy madaniyatning o‘zgarishini tahlil qilish edi. Bu esa bizdan mazkur fan bo‘yicha o‘z maqsadlarimizni va ularni o‘quvchilarga yetkazish yo‘llarini aniqlab olishni talab qildi. Ta’lim nuqtayi nazaridan, biz asosiy natijalar deb hisoblagan narsalar darslarimizni qanday o‘tkazishimizda aks etishi kerak. Bundan tashqari, agar biz o‘quvchilarni ta’lim markazida deb hisoblasak, ular rejalashtirish jarayonining markazida bo‘lishlari kerak. Demak, o‘qituvchi o‘z tafakkuri va fanga bo‘lgan munosabatini qayta ko‘rib chiqishi kerak.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Arxipova L.A. Metodika prepodavaniya fizicheskoy kulturi v nachalnoy shkole. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. - M.: TGU, 2013. 264 b.
2. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik. M. Fizkultura i sport, 1991. 544 b.
3. Saturova K.A. Istoriya fizicheskoy kulturi zarubejnix stran: Ucheb.- metod. posobiye. SPb.: GAFK im. P.F. Lesgafta, 1999. 187 b.
4. Chalenko I.A. Sovremennie uroki fizkulturы v nachalnoy shkole. Rostov n/D., 2003. 255 b.
5. Hayes et al. "Relational Frame Theory." KLUWER ACADEMIC PUBLISHERS, 2006. 336 b.

ZAMONAVIY INSON HAYOTIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORT

Davlatov Sobirjon Akmaljonovich – GDPI, Jismoniy madaniyat 33-22 guruh

sobirjondavlatovich@gmail.com

Ergashev Alimardon Xakimjon o‘gli GDPI, Jismoniy madaniyat 33-22 guruh

alimardonergashev@gmail.com

Annotation: The article examines the role of physical education and sports in the life of modern society. The positive effect of physical activity on the functional state of the human body is noted. Sport as a prevention of deviant behavior in modern society.

Kalit so‘zlar: salomatlik, jismoniy tarbiya v a sport, sog‘lom turmush tarzi bugungi kunda sport jamiyat hayotining ajralmas qismi hisoblanadi. U zamonaviy sotsiumning barcha bosqichlariga kirib borib, jamiyat hayot faoliyatining asosiy sohalariga katta ta’sir ko‘rsatadi. Sport milliy darajadagi munosabatlarga, insonning jamiyatdagi mavqeiga ta’sir ko‘rsatadi, shu bilan moda, axloqiy qadriyatlar, odamlarning turmush tarzini shakllantiradi. Zararli odatlarning oldini olishdan tashqari, jismoniy tarbiya insoniyatning tomoshaviy ehtiyojlarini qondiradi.

Tadqiqot mavzusining dolzarbligi bugungi kunda Rossiya Federatsiyasida sport masalalarida zamonaviy jamiyatni tarbiyalash, mustahkam sog‘liqni shakllantirish va sog‘lom turmush tarziga qiziqish va sport bilan shug‘ullanish, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishga bo‘lgan ehtiyojni shakllantirish masalalari eng muhim masalalardan biri ekanligi bilan belgilanadi. Ushbu masalalarni hal qilish millat xavfsizligi va Rossiya jamiyatining keyingi rivojlanishining zaruriy shartidir.

Maqolada jismoniy tarbiya va sportning zamonaviy jamiyat hayotidagi o‘rni ko‘rib chiqiladi. Jismoniy faollikning inson organizmining funksional holatiga ijobiy ta’siri qayd etiladi. Sport zamonaviy jamiyatda deviant xulq-atvor profilaktikasi sifatida.

XXI asrda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanmagan, har qanday musobaqalar, estafetalar, fleshmoblarda ishtirok etmagan birorta inson yo‘q. Olimpiya o‘yinlari, jahon va Yevropa chempionatlari, jahon universiadalari kabi eng yirik xalqaro musobaqalarga qiziqish tobora ortib borayotgani yuqoridagi fikrlarning isbotidir. Ushbu musobaqalarni sayyoramizning har ikkinchi aholisi kuzatib boradi, chunki bu eng hayajonli va oldindan aytib bo‘lmaydigan tomoshalardir.

Dunyoning ko‘zga ko‘ringan sportchilarini kuzatib, odamlar hech narsa bilan solishtirib bo‘lmaydigan his-tuyg‘ular bo‘ronini oladilar. Bunday yirik tadbirlar odamlarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga jalb qiladi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish XXI asrda zamonaviy jamiyat oldida juda keskin bo‘lib turgan bir qator muammolarni hal qiladi. Bu kamharakatlilik, zararli odatlar, deviant xulq-atvor. Shaxsning shakllanishida sport va jismoniy tarbiya salmoqli o‘rin tutadi. Sportchi sportda ko‘pgina ijtimoiy vaziyatlar mag‘lubiyatga uchrashi tufayli hayotiy tajribaga ega bo‘ladi. Yosh sportchi yangi ijtimoiy sohaga, sport seksiyasi yoki maktabiga kirar ekan, yangi ijtimoiy soha elementlari qurshovida bo‘ladi: murabbiylar, hakamlar, sport jamoasi - bular yangi ijtimoiy rolni samarali o‘zlashtirish va amalga oshirishni ta’minlaydigan tarbiya va ta’lim, madaniy me’yorlar va xulq-atvorga o‘rgatish mas’uliyati yuklangan aniq odamlardir. Har bir inson uchun birlamchi ijtimoiylashuv alohida rol o‘ynaydi, unda shaxsning asosiy psixofizik va axloqiy fazilatlari shakllanadi.

Sportchining dastlabki ijtimoiylashuvida ota-onalar va maktab bilan bir vaqtda jismoniy tarbiya va sport ijtimoiy instituti ham ishtirok etadi. Birlamchi ijtimoiylashuv vakillari orasida hamma bir xil rol o‘ynamaydi va teng mavqega ega emas. Birlamchi ijtimoiylashuv agentlari qatorida rollar notekis taqsimlangan. Ota-ona bolaga nisbatan ustun mavqega ega. Yosh sportchi bilan o‘zaro munosabatlarda murabbiy ham ota-onalar singari katta ta’sir ko‘rsatadi va shu bilan birinchilarning mavqeini kuchaytiradi. Murabbiy va ota-onalarga qarama-qarshi yo‘nalishda bolaga uning tengdoshlari ta’sir ko‘rsatadi. Sportchiga ta’sir

ko‘rsatishda uning ota-onasi va murabbiyi kechirmagan ko‘p narsalarni kechirishadi. Bizning asrimizda jismoniy tarbiya va sport ko‘p funksiyali ijtimoiy hodisadir.

Bu, birinchi navbatda, inson tarbiyasiga ta’sir ko‘rsatish, shuningdek, bir qator kasalliklarning oldini olish va xavfini kamaytirish bilan bevosita bog‘liq. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish insonning funksional imkoniyatlarini oshirishga, tanadagi metabolik jarayonlarning faolligiga, moddalar va energiya almashinuvini barqarorlashtirishga olib keladi. Aks holda kam harakatli hayot tarzi mushaklar atrofiyasiga, suyaklar mustahkamligining pasayishiga, markaziy asab, nafas olish, yurak-qon tomir va boshqa tizimlar funksional holatining yomonlashuviga olib keladi. Tonus va organizmning hayot faoliyati sezilarli darajada pasayadi. Ko‘pgina shifokorlar sportni ko‘plab kasalliklarning oldini olish sifatida tavsiya qiladilar, shuningdek, jismoniy mashqlar har doim har qanday kasallik, operatsiyalar, jarohatlardan keyin reabilitatsiyaning asosi bo‘lgan, mavjud va bo‘ladi. Shuningdek, yoshidan qat’i nazar, barcha odamlarga siklik sport turlari (yugurish, suzish, chang‘i uchish) bilan shug‘ullanish tavsiya etiladi. Ushbu sport turlari yuklamani to‘g‘ri dozalash bilan tayanch-harakat apparatiga katta ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, ushbu sport turlari bilan shug‘ullanishda barcha mushak guruhlari ishga tushiriladi. Jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish stressga chidamlilikni oshiradi, bu esa zamonaviy jamiyat uchun muhimdir.

Ammo tanganing boshqa tomoni ham bor, masalan, jismoniy zo‘riqishni suiiste’mol qilish, bu ayniqsa zamonaviy jamiyatda yaqqol ko‘zga tashlanadi. Zamonaviy go‘zallik sanoati o‘z qoidalarini belgilaydi va odamlar unga moslashadilar, jismoniy zo‘riqish nima ekanligini tushunishda muammolar paydo bo‘ladi. Ko‘pchilik sport zallarida soatlab vaqtini o‘tkazadi, jismoniy tarbiya instruktorisiz, murabbiysiz mashaqqatli kross yuguradi, internetda o‘qib yoki tanishidan uning mashg‘ulot dasturini so‘rab, bu qisqa vaqt o‘tgach ijobiy ta’sir ko‘rsatishini o‘ylaydi. Ko‘pincha bunday bo‘lmaydi, chunki odam o‘z

organizmining imkoniyatlarini bilmaydi, uning funksional holatini bilmaydi va hatto o‘zining bilmasligi bilan organizmiga katta zarar yetkazayotganini tasavvur ham qilmaydi. Jismoniy yuklamalarni suiiste’mol qilish katta zarar yetkazishi mumkin, shuning uchun yuklamani tanlashda soha mutaxassisi, boshqacha aytganda, murabbiy, fitnes-yo‘riqchi topa oladigan individual yondashuv zarur. Ammo XXI asrda jismoniy tarbiya va sport uchun jiddiy muammo bor - bu malakali mutaxassislar, murabbiylar va sportchilarning xorijga chiqib ketishidir. Bu, bir tomondan, mutaxassislar, murabbiylar va sportchilarimizning yuqori tayyorgarlik darajasi, ularga jahon miqyosida talab borligi, ikkinchi tomondan, mamlakatimizda to‘laqonli ishlash uchun sharoit yo‘qligi bilan bog‘liq. Nafaqat jismoniy va sport, balki axloqiy, estetik, aqliy tarbiyani takomillashtirish - bularning barchasini sport ta’minlaydi. Sportning sog‘lomlashtirish-rekreativ funksiyasi inson organizmining funksional imkoniyatlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, uning ta’sirini inson hayotining bolalik va o‘smirlik davrlarida baholash qiyin. Sport va jismoniy tarbiya nafaqat bolalar va o‘smirlar, balki keksa yoshdagi odamlar uchun ham ayniqsa muhimdir.

Jismoniy yuklamalar qarish jarayonini sekinlashtiradi, shuningdek, artrit, artroz, gipertoniya va boshqalar kabi bir qator yoshga bog‘liq kasalliklarning oldini oladi. Ammo shuni tushunish kerakki, jismoniy yuklamalar, mashqlar, ularning intensivligi, tizimliligi yosh bosqichi va uning xususiyatlariga bog‘liq.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Andreeva G. M. Sotsialnaya psixologiya. Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. - M.: Aspekt Press, 2005.

2. Dubrovskiy V. I. Sportivnaya fiziologiya. - M.: VLADOS, 2005. Jismoniy tarbiya ensiklopediyasi. - M.; FiS, 2004. - 232 b.

3. Lubisheva L. I. Sotsialnaya rol sporta v razvitii obshestva i sotsializatsii lichnosti // Fizkultura i sport. No 3. 2007-yil.

Vlasova J. N. Rol fizicheskoy kulturi v formirovanii zdorovogo obraza jizni // Gumanitarniy vektor. Seriya: Pedagogika, psixologiya. 2014. No 1. s. 58-62.

5. Kuznetsov P. K. Gumanisticheskiye sennosti massovogo sporta kak sredstvo formirovaniya vsestoronne razvitoy lichnosti// Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gersena. 2012. No 152. 165-b.

MOSLASHUVCHAN JISMONIY TARBIYA VA UNING ALOHIDA EHTIYOJLI YOSHLARDA SALOMATLIKNI RIVOJLANTIRISHDAGI O‘RNI

Eshdavlatov Azizbek Itolmas o‘g‘li – GDPI, Jismoniy madaniyat, 33-22 guruh
aziz8700201icloud.com
Gaybullayev Hasan Abdusalom o‘g‘li – GDPI, Jismoniy madaniyat, 33-22 guruh
xasanboygayebullayev5@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada sog‘lig‘i cheklangan bolalar va o‘smirlar sonining ko‘payishi sharoitida AJTning dolzarbligi ko‘rib chiqiladi. AJT(adaptive jismoniy tarbiya) salomatlikni yaxshilaydi va psixologik to‘siqlarni yengishga yordam beradi, jismoniy fazilatlar va ishonchni rivojlantiradi, bu esa ijtimoiy integratsiyaga hissa qo‘shadi. Mualliflar tomonidan AJTning ahamiyati tahlil qilinib, yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan salbiy oqibatlar ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: adaptiv jismoniy tarbiya, salomatlikning cheklangan imkoniyatlari, yoshlar, inklyuziv ta’lim, salomatlikning alohida ehtiyojlari.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, dunyodagi nogiron bolalar va o‘smirlar soni taxminan 15 foizni tashkil etadi, bu esa ularning salomatligi va integratsiyasi muammosini ayniqsa dolzarb qiladi. 2020-yil 15-oktabrdagi O‘RQ-641-sonli "O‘zbekistonda nogironlarni ijtimoiy himoya qilish to‘g‘risida"gi qonuniga [1] ko‘ra, nogiron - bu kasallik, jarohatlar yoki nuqsonlar natijasida kelib chiqqan, hayot faoliyatini cheklashga olib keladigan va ijtimoiy himoyani talab qiladigan organizm funksiyalarining doimiy buzilishi bo‘lgan shaxs. Xuddi shu qonunda "hayot faoliyatini cheklash" o‘z-o‘ziga xizmat ko‘rsatish, mustaqil harakatlanish, fazoda mo‘ljal olish, muloqot qilish, xulq-atvorni nazorat qilish, ta’lim olish va mehnat qilish qobiliyati yoki imkoniyatining to‘liq yoki qisman yo‘qolishini anglatishi tushuntiriladi. Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) maxsus ehtiyojlarga ega bo‘lgan odamlarning sog‘lig‘i va jismoniy holatini yaxshilashga qaratilgan maxsus tashkil etilgan jismoniy mashqlar va dasturlar tizimidir. So‘nggi o‘n yilliklarda jismoniy, sensor yoki aqliy zaiflikning turli shakllariga ega bo‘lgan yoshlar bilan ishlashda **AJT**ni qo‘llashga alohida e’tibor

qaratilmoqda, chunki aynan yoshlik davrida salomatlik va faol turmush tarzi asoslari yaratiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, adaptiv jismoniy tarbiya alohida ehtiyojli yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi, ularning ijtimoiy moslashuvi va hayot sifatini oshiradi. **AJT**ning individual dasturlaridan foydalanish har bir ishtirokchining xususiyatlari va ehtiyojlarini hisobga olish imkonini beradi, bu esa mashg‘ulot jarayonini nafaqat foydali, balki qulay ham qiladi. Ushbu maqolada adaptiv jismoniy tarbiyaning imkoniyati cheklangan yoshlar salomatligini mustahkamlashdagi o‘rni, shuningdek, uning sog‘lom turmush tarzining barqaror ko‘nikmalarini shakllantirishdagi ahamiyati ko‘rib chiqiladi.

Alohida ehtiyojli yoshlar uchun adaptiv jismoniy tarbiya (**AJT**) mavzusining dolzarbligi ularning hayot sifatini, jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilash zarurati ortib borayotgani bilan bog‘liq. Turli shakldagi salomatlik cheklovlari bo‘lgan bolalar va o‘smirlar soni ortib borayotgan sharoitda jismoniy tarbiya dasturlarini moslashtirish ijtimoiy integratsiya va salomatlikni saqlashning muhim vositasiga aylanmoqda. Shu bilan birga, an’anaviy jismoniy faollik dasturlari ko‘pincha bunday odamlarning individual xususiyatlarini hisobga olmaydi, bu esa ularning to‘liq ishtirok etish va rivojlanish imkoniyatlarini cheklaydi.

Asosiy muammo mavjud jismoniy faollik metodikalari va dasturlarining salomatligi cheklangan yoshlar ehtiyojlariga yetarli darajada moslashtirilmaganligidadir. Bu ularning jismoniy va psixologik farovonligi uchun zarur bo‘lgan muntazam jismoniy faollikning past darajasiga olib keladi. Jismoniy salohiyat va ijtimoiy daxldorlikni rivojlantirishga hissa qo‘shadigan samarali **AJT** dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirishga qodir malakali mutaxassislarning yetishmasligi ham muhim jihatdir.

Yoshlar salomatligi jamiyat va davlat farovonligini belgilovchi muhim omildir. Jismonan sog‘lom yigit-qizlarga sport bilan shug‘ullanish, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish uchun turli shart-sharoitlar yaratilmoqda. Biroq, yoshlar orasida nogironligi bo‘lgan, qo‘llab-quvvatlashga muhtoj insonlar ham borligini unutmaslik kerak. Davlat ular uchun salomatlikni mustahkamlash va ijtimoiy integratsiya usullaridan biri sifatida moslashuvchan jismoniy tarbiyani taklif qilmoqda. Ammo moslashuvchan jismoniy tarbiya nimani anglatadi va uning rivojlanish xususiyatlari bo‘lgan odamlar uchun roli qanday? Bu atrof-muhitga moslashishga va hayotning to‘liqligini his qilishni cheklaydigan psixologik to‘siqlarni yengishga yordam beradigan sog‘lomlashtirish va reabilitatsiyaga qaratilgan tadbirlar majmuasidir. Sodda qilib aytganda, moslashuvchan jismoniy tarbiya - bu imkoniyati cheklangan insonlar uchun sport orqali o‘zini namoyon qilish imkoniyatidir. Adaptiv jismoniy tarbiya har tomonlama rivojlanishga yordam beradi: tanadagi ijobiy o‘zgarishlarni rag‘batlantiradi, harakat

koordinatsiyasini shakllantiradi, sog‘liqni saqlash va o‘zini yaxshi his qilish uchun zarur bo‘lgan jismoniy fazilatlar va ko‘nikmalarni rivojlantiradi. Bu faoliyatning asosiy vazifasi alohida ehtiyojga ega bo‘lgan shaxsga jismoniy va psixologik qiyinchiliklarni yengib o‘tib, o‘ziga ishonch hosil qilishiga yordam berish va erishilgan natijalardan qoniqish hosil qilishdan iborat. Adaptiv jismoniy tarbiya dasturlari turli xil sport tadbirlarini, sog‘lomlashtirish muolajalarini va bo‘sh vaqtdagi faoliyatni o‘z ichiga oladi, bu esa ishtirokchilarga qulaylik va mashg‘ulotlarga motivatsiyani ta’minlaydi.

Jismoniy salomatlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatishdan tashqari, adaptiv jismoniy tarbiya yana bir muhim vazifani bajaradi - u muloqotni rivojlantirishga yordam beradi. Ta’kidlanishicha, jismoniy madaniyat nafaqat tanani mustahkamlashga, balki ma’naviy fazilatlarni rivojlantirishga ham qaratilgan bo‘lib, nogironligi bo‘lgan shaxslarning o‘zini namoyon etishi va shaxsiyatini ochishi uchun sharoit yaratadi. **AJT**ga bunday yondashuv jismoniy mukammallikni ideal sifatida tor tushunishdan voz kechishga imkon beradi va uning ijtimoiy va kommunikativ integratsiya uchun ahamiyatini ta’kidlaydi. Alohida ehtiyojlarga ega bo‘lgan odamlar, ayniqsa, o‘zlarining ahamiyatini his qilish va jamiyat bilan aloqalarni mustahkamlash imkonini beradigan muloqotga muhtoj.

Shunday qilib, moslashuvchan jismoniy tarbiya jismoniy cheklovlar va shaxsiy rivojlanish o‘rtasidagi muvozanatni topishda muhim rol o‘ynaydi. U insonga nafaqat biologik va ijtimoiy dunyoning bir qismi sifatida, balki ichki ma’naviy salohiyatga ega shaxs sifatida ham o‘zini anglashga yordam beradi. Bu ichki me’yorlar va qadriyatlarga rioya qilgan holda avtonom harakat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Bizning fikrimizcha, **AJT** alohida ehtiyojli yoshlarning jismoniy va psixoemotsional rivojlanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Bu sog‘lomlashtirish va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga qaratilgan maxsus usullar va mashqlar majmuasi bo‘lib, organizmni mustahkamlashga, uning chidamliligini oshirishga va harakat faolligini rivojlantirishga yordam beradi. Ammo **AJT**ning ahamiyati jismoniy salomatlikni mustahkamlashdan tashqariga chiqadi. Shuningdek, u ijtimoiy faollikni rivojlantirishga ko‘maklashadi va imkoniyati cheklangan yoshlarning jamiyatga qo‘shilishiga, o‘ziga ishonch hosil qilishiga va o‘z ahamiyatini his qilishiga yordam beradi. **AJT**ning eng muhim roli sog‘lig‘i cheklangan odamlar ko‘pincha boshdan kechiradigan ijtimoiy izolyatsiyani bartaraf etishdir. Adaptiv jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish yoshlarga muloqot o‘rnatish, birgalikdagi tadbirlarda ishtirok etish, ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish imkonini beradi, bu esa o‘z navbatida ularning ruhiy salomatligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bundan tashqari, adaptiv jismoniy tarbiya hissiy holatni mustahkamlashga yordam beradi va o‘zini o‘zi baholashni rivojlantiradi, ayniqsa

sport va shaxsiy natijalarga erishish orqali. Jismoniy faollikdagi muvaffaqiyatlar alohida ehtiyojli yoshlarga o‘z imkoniyatlarini his qilish va mustaqillikni rivojlantirish imkonini beruvchi motivatsiya manbai bo‘lishi mumkin. Jismoniy faollik zo‘riqishni kamaytiradi, bu ayniqsa turli xil psixologik to‘siqlarni boshdan kechirayotgan yoshlar uchun muhimdir. Vaqt o‘tishi bilan ularda o‘z-o‘zini nazorat qilish qobiliyati shakllanadi, chidamlilik va diqqatni jamlash yaxshilanadi.

Alohida ehtiyojli yoshlar uchun moslashuvchan jismoniy tarbiyaga e’tibor bermaslik jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin, chunki jismoniy faollikning yetishmasligi organizmni zaiflashtiradi va uning immunitetini pasaytiradi, insonni turli kasalliklarga ko‘proq moyil qiladi [3, b. 53]. **AJT**siz, alohida ehtiyojli yoshlarda jismoniy rivojlanish imkoniyatlari cheklangan bo‘lib, bu mushaklarning atrofiyasiga, muvofiqlashtirishning yomonlashishiga va umumiy chidamlilikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Psixologik jihatdan ham bu ijtimoiy yakkalanish hissini kuchaytirishi va ularda o‘ziga bo‘lgan ishonchni yo‘qotish, loqaydlik va hatto depressiyaga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy aloqalar va faollikning yetishmasligi odamlarning yopiqligini kuchaytiradi va jamiyatga qo‘shilish darajasini pasaytiradi, bu esa shaxsiy rivojlanish yo‘lida qo‘shimcha to‘siqlarni keltirib chiqarishi mumkin. Uzoq muddatli istiqbolda adaptiv jismoniy tarbiyaga e’tibor bermaslik yoshlarning nafaqat jismoniy, balki shaxsiy salohiyatini ham cheklab qo‘yishi, ularning to‘laqonli va uyg‘un hayotga yo‘lini qiyinlashtirishi mumkin.

AJT alohida ehtiyojli yoshlarni reabilitatsiya qilish va ijtimoiylashtirish, ularning jismoniy va ruhiy-hissiy rivojlanishiga hissa qo‘shishda muhim rol o‘ynaydi. U yoshlarning salomatligini yaxshilash, psixologik to‘siqlarni yengib o‘tish, ishonchni rivojlantirish va jamiyat hayotida faol ishtirok etish orqali ijtimoiylashuvi uchun sharoit yaratadi. Individual tanlangan OFK dasturlari jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, chidamlilikni oshirishga va to‘laqonli hayot uchun ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. OFK, shuningdek, ishtirokchilarga o‘z imkoniyatlarini anglash va maqsadlariga erishish imkonini berish orqali ishonch va mustaqillikni mustahkamlashga yordam beradi. Bundan tashqari, moslashuvchan jismoniy tarbiya psixoemotsional holatni yaxshilaydi, tashvish va stressni kamaytiradi, bu ayniqsa zamonaviy jamiyatda muhimdir. **AJT**ni e’tiborsiz qoldirish imkoniyati cheklangan yoshlarning sog‘lig‘i yomonlashishiga va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin, bu esa OFK dasturlarini faol turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash uchun zarur qiladi.

Shunday qilib, OFK shunchaki jismoniy mashqlar tizimi emas, balki ijtimoiy integratsiya va shaxsiy rivojlanishning muhim vositasidir. **AJT**ni qo‘llab-quvvatlash va rivojlantirish barcha uchun yanada inklyuziv va qo‘llab-

quvvatlovchi jamiyatni yaratish uchun jamiyat va ta’lim muassasalari uchun ustuvor ahamiyatga ega bo‘lishi kerak.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O sotsialnoy zaщite invalidov v Rossiyskoy Federatsii: Federalnыy zakon ot 24.11.1995 N 181-FZ (poslednyaya redaksiya) // Sobraniye zakonodatelstva RF. - 1995. - No 48. - 4563-modda.
2. Abashkina, R. A. Adaptivnaya fizkultura v formirovanii zdorovya u molodeji s ogranichennimi vozmojnostyami / R. A. Abashkina. - Tekst: neposredstvennыy // Molodoy uchenыy. - 2018. - No 26 (212). - S. 99-100. - URL: https://moluch.ru/archive/212/51878/ (murojaat sanasi: 02.11.2024).
3. Kochetkov, N. A. Psixologo-pedagogicheskiye osobennosti detey s ogranichennimi vozmojnostyami zdorovya / N. A. Kochetkov, A. V. Omelyanenko. - Tekst: neposredstvennыy // Molodoy uchenыy. - 2024. - No 34 (533). - S. 52-54. - URL: https://moluch.ru/archive/533/117288/ (murojaat sanasi: 02.11.2024).
4. BMT Yer yuzi aholisining 15 foizi nogiron ekanligini ma’lum qildi [Elektron manba]

JISMONIY TARBIYANING O‘SAYOTGAN ORGANIZMGA TA’SIRI

Jumayev Doniyorbek Dilmurod o‘gli – GDPI, Jismoniy madaniyat, 33-22 guruh

jumayevdoniyorbek@gmail.com

Mustafayev Samandar G‘anisher o‘gli - GDPI, Jismoniy madaniyat, 33-22 guruh

Mustafayev737@gmail.com

Annotation : Modern society is experiencing a serious change in lifestyle, which directly affects the health of the growing generation. The relevance of studying the impact of physical education on the health and development of children and adolescents is associated with an increase in the number of diseases associated with a low-mobility lifestyle. In the context of globalization and deterioration of Ecology, special attention should be paid to the health of the future generation. Physical culture forms not only physical qualities, but also the general culture of the individual, contributes to the harmonious development of the child. It is worth noting that this study is important in

the formation of educational programs aimed at increasing the physical activity of young people.

Kalit so‘zlar: Zamonaviy jamiyat, globallashuv, Jismoniy rivojlanishni, tadqiqot, metodologiya,pedagogika.

Zamonaviy jamiyat turmush tarzida jiddiy o‘zgarishlarni boshdan kechirmoqda, bu esa o‘sib kelayotgan avlodning salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Jismoniy tarbiyaning bolalar va o‘smirlar salomatligi va rivojlanishiga ta’sirini o‘rganishning dolzarbligi kam harakatli turmush tarzi bilan bog‘liq kasalliklar sonining ko‘payishi bilan bog‘liq. Globallashuv va ekologiyaning yomonlashuvi sharoitida kelajak avlod salomatligiga alohida e’tibor qaratish lozim. Jismoniy madaniyat nafaqat jismoniy sifatlarni, balki shaxsning umumiy madaniyatini shakllantiradi, bolaning barkamol rivojlanishiga hissa qo‘shadi. Ta’kidlash joizki, ushbu tadqiqot yoshlarning jismoniy faolligini oshirishga qaratilgan ta’lim dasturlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Metodologiya: Tadqiqotda sifat va miqdoriy usullarni o‘z ichiga olgan kompleks metodologiya qo‘llanildi. Jismoniy tarbiyaning o‘sib kelayotgan organizm salomatligiga ta’sirini baholash uchun biz ota-onalar va pedagoglar (n=200) o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazdik, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish paytida 6-16 yoshdagi 100 nafar bolani kuzatdik. Bolalarning salomatlik holati to‘g‘risidagi ma’lumotlar tibbiy kartalar, anketalar va tibbiy ko‘rik natijalaridan foydalangan holda to‘plangan.

Jismoniy rivojlanishni tahlil qilish uchun jismoniy tayyorgarlikni baholash usullari (chidamlilik, kuch, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirish testlari) va pedagogik diagnostika yordamida salomatlik darajasini baholash usulidan foydalanish mumkin edi. Tahlil o‘tkazilgan asosiy ko‘rsatkichlar tana massasi indeksi (TVI), jismoniy faollik darajasi, shuningdek, kasalliklar chastotasini o‘z ichiga olgan.

Natijalar: Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanish bolalarning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Respondentlarning 85 foizi jismoniy faollik bolalarning ijtimoiy ko‘nikmalari va ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatganini ta’kidlagan. Shuningdek, ota-onalarning 70 foizi sport bilan shug‘ullanadigan bolalarda shamollash holatlari kamayganini ma’lum qilgan.

1-grafik. Sport bilan shug‘ullanuvchi va shug‘ullanmaydigan bolalar o‘rtasida kasallanish darajasi (tibbiy karta ma’lumotlari bo‘yicha)

1-grafikdan ko‘rinib turibdiki, jismoniy tarbiya bilan faol shug‘ullanuvchi bolalarda (A guruhi) kasallanish darajasi jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanmaydigan bolalarga (B guruhi) nisbatan 30% ga past.

Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikni testlash natijalari shuni ko‘rsatdiki, sport bilan shug‘ullanuvchi bolalar jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanmaydiganlarga nisbatan barcha parametrlar (chidamlilik, kuch, egiluvchanlik) bo‘yicha yaxshiroq ko‘rsatkichlarga ega.

Xulosa : Tadqiqot shuni tasdiqladiki, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug‘ullanish o‘sib kelayotgan organizmga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, nafaqat jismoniy rivojlanishga, balki ruhiy-hissiy holatni yaxshilashga, shuningdek, kasallanishni kamaytirishga yordam beradi. Shu munosabat bilan bolalar va o‘smirlar uchun ularning qiziqishlari va ehtiyojlarini hisobga olgan holda yanada moslashuvchan va jozibador jismoniy tarbiya dasturlarini joriy etish zarur.

Jismoniy tarbiyaga bo‘lgan bunday e’tibor zamonaviy jamiyat uchun muhim vazifa bo‘lgan sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Jismoniy faollikning ahamiyatini e’tibordan chetda qoldirmaslik kerak, chunki aynan u yoshlar salomatligining kelajagi uchun poydevor yaratadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.Koroleva Ye. V., Petrova I. B. (2022). Jismoniy faollikning bolalar va o‘smirlar salomatligiga ta’siri. Bolalar tibbiyoti jurnali, 32 (6), 45-50.

2. Sidorova, N. A. (2023). O‘sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli. Jismoniy tarbiya va salomatlik, 29 (4), 122-130.

Novikov A.A. (2021). Bolalarda kasalliklarning oldini olish: jismoniy faollikning roli. SPbGPU jurnali, 18 (3), 67-75.

3. Mixaylov O. G. (2020). Sport bilan shug‘ullanishning o‘smirlar emotsional holatiga ta’sirini empirik o‘rganish. Psixologiya va sport jurnali15 (2), 112-120.

4. Mitusova, Ye.D. Vzaimodeystviye obsheobrazovatelnogo uchrejdeniya, sportivnoy shkoli i universiteta v sisteme sportizatsii fizicheskogo vospitaniya / Ye.D. Mitusova, T.I. Polunina // Fizicheskaya kultura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka; FK: VOT, No1, 2019, s.14-16.

5. Fonarev, D.V. Puti preobrazovaniya munitsipalnoy sistemi fizicheskogo vospitaniya v organizatsionno-upravlencheskuyu strukturu sportivno oriyentirovannogo obrazovaniya/ D.V. Fonarev // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturi.-2005.-No5.-S. 19-22

TA’LIM SIFATINI OSHIRISHDA KOMPTENSIYAVIY YONDASHUV TAMOILLARI

T.Sh.Muhammadiyev

Alfraganus university O‘zbek tili va adabiyoti

2-bosqich magistranti ilmiy rahbar Sharqshunoslik

universiteti f.f.d. professor Sh.R.Usmonova

e-mail: tulaganmuhammadiyev282@.com

Tel: +998994833403

Annotasiya. Ushbu maqolada ta’lim samaradorligini oshrishda sifat nazoratini tashkil etish va bunda o‘qutuvchining asosiy vazifasi nimalardan iboratligi, shuningdek ta’lim sifati va uni belgilovchi omillar hamda uni amalga oshrishda o‘qituvchi pedagoglarning asosiy vazifalari haqidagi fikrlar yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Xalq ta’limi tizimi Ta’lim infratuzilmasi O‘quvchilar o‘zlashtirishi PISA reytingi 2030 yil strategiyasi Uzluksiz ta’lim Ta’lim sifati Ta’lim samaradorligi Ta’lim mazmuni Innovatsion texnologiyalar

Xalq ta’limi tizimini rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqladi. Ta’lim infratuzilmasini yaxshilash va kengaytirish hamda o‘qitish metodikalarini takomillashtirishdan tashqari, konsepsiyada o‘quvchilar o‘zlashtirishini baholashning xalqaro tadqiqoti – PISA reytingiga ko‘ra O‘zbekiston 2030 yilga qadar jahonning 30 ta etakchi mamlakatlari qatoriga kirishi maqsad qilib qo‘yilgan. Pedagogik va psixologik adabiyotlarda o‘qituvchining kasb faoliyati strukturasi uning kasbiy sifatlari yoki kasb qobiliyatlari deb ham sanaladi. Bu struktura asosida o‘qituvchining yuzlab kasb sifatlari va fazilatlari aniqlangan. Jumladan, 200 ga yaqin ijobiy sifatlar, ya’ni qobiliyatlar va 60 dan ortiq salbiy kasb sifatlari o‘rganilgan. Tarbiyachilik qobiliyati tarbiyachilik - bu yuksak darajadagi san’at bo‘lib, shaxsni ijtimoiy hayot talablariga javob bera olish qobiliyatini bildiradi. Tarbiyachilik qobiliyati shaxsni tarbiyalashga emas, o‘z-o‘zini tarbiyalay olishga yo‘naltira bilishda qaror topadi. Bugungi tarbiyaning maqsadi ham aynan mustaqil fikrlay oladigan va o‘zini-o‘zi tarbiyalash qobiliyatiga ega bo‘lgan shaxslarni shakllantirishga qaratilgan. Tashkilotchipik qobiliyati – ta’lim-tarbiya ishini samarali yo‘lga qo‘yishda o‘qituvchining tashkilotchilik qobiliyati alohida ahamiyatga ega bo‘ladi. Bunda sinf yoki guruh jamoasini uyushtira olish, har bir o‘quvchi bilan individual shug‘ullanish uchun ularni yosh, jins hamda yakka tartibdagi xususiyatlarini bilish, o‘quvchitalabalarni hohish istaklari, muammolarini eshitish va ularning echimini topishda ko‘maklashish, qo‘shimcha darslar, to‘garaklar, tarbiyaviy darslar o‘tkazishga oid tegishli shart-sharoitlar

yaratish kabi ishlar kiradi. Kommunikativ qobiliyat – “O‘qituvchi-o‘quvchi”, ota-onalar, jamoatchilik, mahalla va boshqa tashkilotlar bilan to‘g‘ri munosabat hamda kasbiy-madaniy aloqalar o‘rnatishga qaratilgan. Pertseptiv qobiliyat – o‘quvchi va talabaning qalbiga yo‘l topa olish, o‘z navbatida uni qalban his etib, o‘zining o‘rniga qo‘yib ko‘ra bilish, yoshlarni ruhiyma’naviy olamini o‘rganish, unga ob’ektiv baho berish, bolani psixologik xususiyatini bilgan holda uning kayfiyati, hissiyoti, diqqati va boshqa psixik jarayonlarini o‘rganib borish o‘qituvchining pertseptiv qobiliyatini tashkil etadi. Informatsion qobiliyat – o‘quv-tarbiya jarayonining boshi, ya’ni boshlanishi hisoblanib, o‘qituvchining qanchalik axborot ola bilish qobiliyati, uni atroflicha o‘rganib, tahlil etib, o‘quvchi va talabaning yoshi, ongi, dunyoqarashiga mos ravishda etkazib bera olishida o‘z ifodasini topadi. Bunda qaytar aloqa va uning samaradorligi o‘qituvchining informatsion qobiliyati darajasini belgilaydi. Didaktiv qobiliyat – o‘quvchi va talabani bilim olishga bo‘lgan qiziqishlarini aniklash, mustaqil fikri, mantiqiy va analitik tafakkuri asosida egallayotgan bilim, ko‘nikma va malakalarini o‘rganib borishi, bu jarayonda egallayotgan bilimlar qay darajada ko‘nikma va malakalarga aylanayotganligi muhimdir. O‘qituvchnning yana bir didaktiv qobiliyatiga uning dars jarayonini kuzata bilish va tahlil qila olishi kiradi. Didaktiv qobiliyatning yana bir o‘ziga xos xususiyati o‘qituvchining bilimdonligi, zehnining o‘tkirligi, ijodkorlngida ko‘rinadi. Didaktiv qobiliyat o‘qituvchining informatsion qobiliyati asosida rivojlanib boradi. Yo‘naltiruvchi qobiliyat - motivlar va motivatsiya bilan bog‘liq bo‘lib, erkin fikr, qiziqish, havas, intilish va orzu bilan uyg‘un holda bo‘ladi. Rivojlantiruvchi qobiliyat – ta‘lim-tarbiya rivojining uygunligida amalga oshib, bunda o‘qituvchi o‘quvchini hissiy-irodaviy, didaktiv yo‘naltiruvchi, safarbar etuvchi, yangilikka intiluvchanlik va ilmiy-ijodkorlik qobiliyatlarini aniq sistemada maqsadli ravishda rivojlantira olish qobiliyati bilan ifodalanadi. Kreativ qobiliyat - bu o‘qituvchining alohida o‘ziga xos qobiliyati bo‘lib, o‘z ongida yangi tushunchalarni o‘rganish, uni tahlil etishdan boshlanib, yangilikkaintilish, o‘z sohasi bo‘yicha axborotlarni to‘plash, uni alohida dastur holiga keltirib, ta‘lim va tarbiya jarayoniga tatbiq eta olish bilan belgilanadi. Gnostik (tadqiqotchilik) qobiliyat – o‘qituvchining izlanishga, ijodiy mehnatga, ilm-fanga qiziqishga, muammolar echimida maqsad va vazifalar qo‘ya bilishga, ahamiyatiga qarab ilmiy-amaliy faktlarni muayyan ilmiy faraz echimini topishga, ilmiy tadqiqotchilik ishi bilan shug‘ullanishga, ilm asosida bilim berish printsipi asosida faoliyat yuritishga undaydi. Uzluksiz ta’lim tizimida fanlarni o‘qitishda ta‘lim sifati va samaradorligini oshirishda ta’lim mazmuni va sifati nazoratini olib borish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Bunda ta’lim muassasasi rahbariyati va pedagoglari quyidagilarni bilishi zarur: boshqaruv mexanizmini ilmiy asosda to‘g‘ri tashkil etish, ta’limda sifat tushunchasi, ta’limda sifat nazoratini tashkil etish, ta’lim

sifatini belgilovchi omillar, sifatni baholash mezonlari, sifat nazoratini olib boruvchilar (sifat komissiyasi), nazorat monitoningi va uning yuritilishi, yakuniy natijalarni baholash va qo‘shimcha tadbirlar belgilash.

Ta’limda sifati qo‘yilgan maqsadlarga erishish uchun amalga oshirilayotgan ishlarning nazorati va baholash bo‘yicha olingan natijalarning monitoringi. Qaysi ta’lim muassasisida boshqaruv mexanizmi ilmiy asosda to‘g‘ri tashkil etilgan bo‘lsa, ta‘lim muassasasi rahbariyatining bosh vazifalaridan biri bo‘lgan ta’lim mazmuni va sifat ko‘rsatgichlarini oshirishga qaratilgan rejalari aniq maqsadlarga yo‘naltirilgan bo‘lsa, shu ta’lim muassasasida ta’limning sifat nazoratini tashkil etish va uning monitoringini olib borish mexanizmlari ham ishlab chiqilishi lozim. Buning uchun ta’lim muassasasi rahbariyati ta’lim sifatini oshirishga qaratilgan asosiy vazifalarni ishlab chiqish va ushbu vazifalarning bajarilishi monitoringini olib borish uchun sifat komissiyasi tuziladi. Ta’lim sifatini belgilovchi omillardan kelib chiqqan holda ta’lim sifatini baholash mezonlarini ishlab chiqadi va shu mezonlar asosida ta’lim sifati baholanib boriladi, monitorin vaqtida duch kelingan muammolar bo‘yicha qo‘shimcha tadbirlar belgilab olinadi. Ushbu ishlarni amalga oshirish uchun birinchi navbatda ta’lim muassasasi rahbariyati va pedagogik jamoasi tomonidan ta’lim sifatini belgilovchi omillar aniqlab olinadi. Ta’lim muassasasida sifat nazorati tashkiliy tuzilmasi Ta’lim sifatini belgilovchi omillarning asosiylaridan biri o‘qituvchi pedagoglardir. O‘qituvchi-pedagoglarning ta’lim jarayonini sifatli tashkil etishdagi ijodkorligi, izlanuvchanligi, pedagogik mahoratlarini baholab borish va mehnatlariga yarasha moddiy va ma’naviy rag‘batlantirib borish ta’lim mazmuni va sifat ko‘rsatkichlarini oshirishning asosiy elementlaridan biridir. Bugungi davr talabi ta’lim va tarbiyada ilg‘or pedagogik texnologiyalar hamda ilg‘or tajribalarini joriy etish natijasida ta’lim samaradorligini oshirishdan iborat bo‘lib, bunda o‘qituvchi-pedagoglar o‘z bilimlarini doimo oshirib borishlari, innovatsion va interfaol usul hamda pedagogik texnologiya metodlarini puxta o‘zlashtirib olgan holda ulardan o‘z kasbiy faoliyatida samarali foydalanishni taqozo etmoqda. Bu borada o‘qituvchi-pedagoglar oldida quyidagi vazifalar turadi: - ta’lim maqsadini, vazifasini va mazmunini aniqlash, o‘quv materialini ta’lim oluvchining intelektual salohiyatiga, yoshiga moslik darajasini va o‘zlashtirish saviyasini loyihalash, turli xil murakkablik darajadagi nazorat topshiriqlarini ishlab chiqish, ta’lim berish natijasi va uning samaradorligini aniqlash mezonlarini ishlab chiqish, darsda va darsdan tashqari vaqtlarda beriladigan mustaqil ta’lim uchun mustaqil ish topshiriqlarini rejalashtirish, ularning tizimi va mazmunini ishlab chiqish, o‘rganiladigan fan bo‘yicha ma’lumotlarni modulli bloklarga ajratish, o‘qitishni takomillashtirishga ta’limning interfaol usullarini tanlash, muammoli va axborotli ta’lim

elementlaridan foydalanish va hokazo. Har bir o‘qituvchi-pedagog dars mashg‘ulotlarini olib borishda o‘z faoliyatini tahlil qila olish va shu asosda tegishli xulosa chiqara olishga erishish kerak. Agarda o‘qituvchi o‘z mashg‘ulotlarining samaradorligini baholay olmasa, u holda o‘zi yo‘l qo‘ygan kamchiliklarni sezmaydi va bu faoliyatda ijodiy yondashuv ham bo‘lmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaeva, M. (2021). *Kompetensiyaviy yondashuv asosida ta’lim sifatini oshirishning nazariy asoslari*. Toshkent: O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi.
2. Axmedov, B. va boshqalar. (2020). *Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Turaev, R. (2019). *Kompetensiyaviy yondashuv: mohiyati va uni ta’lim jarayonida qo‘llash imkoniyatlari*. O‘zbekiston pedagogik jurnali, №4, 25-30-betlar.
4. Soliyev, A., & Qodirova, G. (2022). *Zamonaviy ta’limda kompetensiyaviy yondashuvning roli*. Innovatsion ta’lim texnologiyalari, №1(15), 12–18.
5. Hutmacher, W. (2001). *Key competencies for the 21st century: An overview*. OECD Education Policy Analysis.
6. Rychen, D. S., & Salganik, L. H. (2003). *Key Competencies for a Successful Life and a Well-Functioning Society*. Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers.
7. UNESCO. (2015). *Rethinking Education: Towards a global common good?* Paris: UNESCO Publishing.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–3775-son qarori, 2018-yil 6-iyul. *Oliy ta’lim tizimini yanada takomillashtirish bo‘yicha chora-tadbirlar to‘g‘risida*.
9. O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim to‘g‘risidagi Qonuni (yangi tahriri), 2020-yil 23-sentabr.
10. European Commission. (2006). *Recommendation of the European Parliament and of the Council on key competences for lifelong learning*. Official Journal of the European Union.

INNOVATSION MENEJMENT ASOSIDA OTMLARIDA BOSHQARUV XODIMLARINING STRESSNI BOSHQARISHI

Sariboyev Nurali Abdunazarovich-GulDPI o‘qituvchisi

E-mail: sariboyevnurali5@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada bugungi kunda innovatsion menejment asosida OTM larda boshqaruv xodimlarining stressni boshqarishi haqida so‘z boradi. Zamonaviy texnika va texnologiyalar rivojlangani sari oliy ta’limda yuqori o‘sish va o‘zgarishlar yuz bermoqda, shu bilan birga turli stress va charchoq holatlari ham kuzatilmoqda. Buning oldini olish va stressga qarshi kurashish uchun bilim va harakat talab etiladi. Stressning oldini olish, bartaraf etish imkoniyatlarini takomillashtirish, shuningdek bo‘sh vaqtdan unumli foydalanish va samarali tashkil qilish to‘g‘risida ma’lumotlar keltiriladi.

Kalit so‘zlar: stress, innovatsiya, mehnat, jarayon, holat, menejment, biznes, ishbilarmonlik, yangilik, maqsad, tizim;

Абстрактный. В данной статье рассматривается управление стрессом среди управленческого персонала современных университетов на основе инновационного менеджмента. По мере развития современных технологий и методик наблюдается колоссальный рост и изменение сферы высшего образования, но в то же время наблюдаются и различные ситуации, связанные со стрессом и усталостью. Чтобы предотвратить это и бороться со стрессом, нужны знания и усилия. Предоставляется информация по улучшению профилактики и управления стрессом, а также по эффективному использованию и организации свободного времени.

Ключевые слова: стресс, инновация, работа, процесс, ситуация, проблема, бизнес, предпринимательство, новаторство, цель, психологический;

Abstract. This article discusses the stress management of management personnel in universities based on innovative management today. With the development of modern techniques and technologies, there is a great growth and changes in higher education, but at the same time, various stress and fatigue situations are observed. Knowledge and action are required to prevent this and combat stress. Information is provided on improving the possibilities of preventing and eliminating stress, as well as on the effective use and effective organization of free time.

Keywords: stress, innovation, work, process, situation, problem, business, entrepreneurship, innovation, goal, psychological;

Kirish. Bugun jahonda barcha sohalarda rivojlanish, takomillashish tendensiyasi juda yuqori sur'atda kechmoqda. Bu yurtimiz ta'lim sohasidagi jadal islohotlarda ham o‘z ifodasini topmoqda. Xususan, oliy ta'limni sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish maqsadida O‘zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasi va boshqa bir qator me'yoriy hujjatlar qabul qilindi.

Hozirgi vaqtda ta'lim tizimida o‘qitishning yangi texnologiyalarini ishlab chiqish va joriy etish kabi yo‘nalishlarlar bo‘yicha innovatsion o‘zgarishlar amalga oshirilmoqda: ta'limning yangi mazmunini shakllantirish; o‘quv jarayonida o‘z taqdirini o‘zi belgilash va shaxsiy rivojlanish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratish; ham pedagog, ham talabalar faoliyati va tafakkuridagi o‘zgarishlar, ular o‘rtasidagi munosabatlarning o‘zgarishi, ijodiy innovatsion jamoalar va shaxslarning rivojlanishiga olib kelmoqda.

Ta'lim sohasidagi barcha islohotlaning asosiy maqsadi ma'naviy jihatdan mukammal rivojlangan insonlarni tarbiyalash, ta'lim tizimini takomillashtirish, dars jarayonlarini yangi pedagogik va axborot texnologiyalari asosida har tomonlama zamon talabiga mos ravishda amalga oshirishdan iboratdir. Shuning uchun ham bugungi kunda Oliy ta'lim muassasalarida ham innovatsion texnologiyalardan, kompyuter va axborot texnologiyalardan samarali foydalanilmoqda.

Innovatsiyalarni boshqarish – bu nima? Innovatsion menejment - bu jarayonlarni takomillashtirish va maqsadlarga erishish uchun yangi texnologiyalar, texnika va yondashuvlarni joriy etishga asoslangan boshqaruvga yondashuv. Ta'lim muassasalarida (OTM) bu yangi ta'lim texnologiyalarini joriy etish, boshqaruv strategiyasini o‘zgartirish, resurslardan foydalanish samaradorligini oshirish va tashqi muammolarga moslashishni o‘z ichiga olishi mumkin. Innovatsion menejment nafaqat raqobatdosh ustunliklarni yaratishga qaratilgan, balki menejerlarda yetakchilik ko‘nikmalarini va qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Ta'lim tizimining doimiy yangilanishi va innovatsionligi OTM ma'muriyatidan maqbul o‘quv-uslubiy ish tizimini amalga oshirishda harakatchanlik va tegishli kompetenlikni talab qiladi. O‘quv-uslubiy ishlarni boshqarishda ta'lim siyosatining ustuvor yo‘nalishlarini amalga oshirish, innovatsion jarayonlarni joriy etish va uslubiy qo‘llab-quvvatlash, o'quv muassasasi doirasida professor-o'qituvchilarni uslubiy qo‘llab-quvvatlash va malakasini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Uning muvaffaqiyati natijasi nafaqat professor-o'qituvchilarning kasbiy mahoratini oshirish va talabalarning ta'lim sifatini oshirish, balki ta'lim xizmatlari bozorida institutning raqobatbardoshligidir. Pedagogik menejmentning mohiyatini ko‘rib chiqish

menejment, pedagogik menejmentni aniqlamasdan, pedagogik boshqaruvning nazariy jihatlarini, uning vazifalari va tashkiliy-boshqaruv tamoyillarini, uslublar tipologiyasini tushunmasdan turib mumkin emas. Shuning uchun, avvalo, pedagogik menejment tushunchasiga ta'rif beramiz, ta'limni boshqarishning asosiy tamoyillari, usullari, vazifalari, uslubiy yondashuvlari va tashkiliy-boshqaruv tamoyillari, metodlar tipologiyasini tavsiflaymiz. "Menejment" tushunchasi uchta semantik jihatga ega:

- xususiy va davlat biznesi sohasida boshqaruv ishlari bilan shug'ullanuvchi shaxslar majmui;

- zamonaviy jamiyatning tadbirkorlik faoliyati, turmush tarzi va siyosat sohasiga ta'sir ko'rsatadigan ijtimoiy va iqtisodiy instituti;

- ishlab chiqarishni boshqarishning texnik, tashkiliy, ijtimoiy jihatlarini va jamiyat hayotining boshqa sohalarini o'rganadigan ilmiy fan yo'nalishi;

Bu esa ta'lim jarayonida boshqaruv xodimlarining faoliyatida o'sish va rivojlanishiga olib kelishi bilan birga, stress olishlariga sabab bo'lmoqda. Dastlab, barchamizda stress nima va u qanday paydo bo'ladi degan savol turadi.

Ta'lim muassasalarini boshqarishdagi stress va qiyinchiliklar. Ta'lim muassasalari rahbarlari har kuni turli xil stress omillariga duch kelishadi, masalan:

• ma'muriy bosim va tartibga solish talablariga rioya qilish zarurati;
• turli qiziqish va ehtiyojlarga ega bo'lgan ko'p sonli xodimlarni boshqarish;
• texnologiya va ta'lim standartlarining tez o'zgarishi;
• xodimlar, talabalar va ota-onalar o'rtasidagi nizolarni hal qilish;
• ta'lim jarayoni natijalari uchun javobgarlik.

Bunday muhitda stressni boshqarish boshqaruv guruhlari uchun asosiy mahoratga aylanadi. Stress, agar nazorat qilinmasa, kasbiy charchashga, boshqaruv samaradorligini pasayishiga va tashkiliy muhitning yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Stress-bu tashqi ta'sirlarga javob natijasida natijasida namoyon bo'ladigan jismoniy va ruhiy zo'riqish. Qisqa stress insondagi xotirasini, immunitetini va intelektual qobiliyatini vaqtincha oshiradi. Ammo uzoq vaqt stress holatida yurish inson salomatligiga, uning fiziologik holatiga, ruhiyati va hatti-harakatlariga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsata boshlaydi. Insonda tashvishlanish, asabiylashish, vahima holatlari kuchayadi, tez jahl qilish, o'zini tuta olmaslik, boshqalar bilan munosabatining tez-tez buzilishi, surunkali jismonan va ruhan charchoqlik, ishlash sifatining buzilishi holatlari kuchayadi. Bu esa organizmda kortizol, ya'ni stress garmonining ko'payishiga olib keladi. Uzoq vaqt bu holatda yurish depressiya, turli nevroz holatlari va xulq og'ishishlarini kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga kartizolning tanada ko'payishi metobolizm holatini buzilishi, ortiqcha vaznning oshishiga olib keladi. Stress yurak, qon-tomir (infarkt, miokart,

gipertoniya), oshqozon ichak trakti (gastrit, oshqozon, o‘n ikki barmoq yarasi), immunitet pasayishi kasalliklarini kelib chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Stressning kelib chiqishiga eng ko‘p sabab bo‘ladigan xolatlar:

a) kasbiy mas’uliyat darajasining oshishi;

b) do‘stlar, yaqin insonlar, oila a’zolari bilan munosabatning tez-tez buzilishi.

d) o‘z-o‘zini hurmat qilish darajasining pastligi;

e) yetarlicha dam olmaslik yoki uyquning kamligi;

f) axborotning haddan tashqari ko‘p yuklanishi.

g) moliyaviy beqarorlik va boshqalar bo’lishi mumkin.

Stressni sabablari aslida insonni ta’sirlaydigan, bezovta qiladigan har qanday narsa bo‘lishi mumkin. Misol uchun tashqi sabablardan biri nima tufayli paydo bo‘lgan bezovtalikni vujudga kelishi natijasida paydo bo‘ladi. Stress va depressiya ayol va erkaklarda taxminan teng darajada uchrashi mumkin. Biroq, har bir organizm o‘z xususiyatlariga ega. Agar siz o‘zingizda stress haqida so‘zlashi mumkin bo‘lagan alomatlarni sezsangiz, birinchi navbatda holat sabachilarini aniqlash kerak. Stressning oqibatlaridan ko‘ra sabablarini bartaraf etish ancha osonroq. Stressdan qutulish uchun eng avvalo stressga olib keluvchi omilga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir o‘tkazish, stressli vaziyatning asl sababi nimada ekanligini aniqlash, ushbu vaziyatni o‘zgartiraolishingizni baholash, oqibatlarini baholash. Vaziyatga bo‘lgan qarashingizni o‘zgartirish; Vaziyatni o‘zgartirish sizning qo‘lingizdan kelish-kelmasligini baholash, agar boshqalar hatti-harakatini o‘zgartirib bo‘lmasa, ularga bo‘lgan munosabatingizni o‘gartirish. Stressga qarshi kurashishdan oldin uning kelib chiqish sabablarini o‘rganish va undan so‘ng shunga mos tarzda kurashish talab qilinadi. Stressga har qanday kasb egasi uchraydi chunki har bir ishning o‘z texnikasi bor o‘z qiyinchiliklari bor. Qiyinchiliklarga sabr qilish,ularni yengib o‘tishga harakat qilmoq darkor. Kasbiy so‘nish bu uzoq davom etgan surunkali stress natijasida rivojlanadigan sindrom bo‘lib, mehnat qiladigan insonni emotsional-energetik va shaxslilik resurslarining holdan toyishiga olib keladi. O‘z navbatida ish joylaridagi stresslar bevosita professional so‘nish bilan ham insonlar bilan ishlash, ularga xizmat ko‘rsatish va yordam berish sohasida uchraydi. Kasbiy so‘nish bunda kasbiy krizis sifatida ham baholanadi, birinchi navbatda o‘zgarishlar shaxslararo o‘zaro munosabatlar tizimida, o‘zaro ta’sirga kirishish jarayonida kuztiladi. Kasbiy so‘nish barcha kasb egalarida jumladan o‘qituvchi-pedagoglarda ham kuztilar ekan. Bugungi kunda insonlarga foyda keltiradigan mashg‘ulot turlari kun sayin ko‘payib, rivoj topib bormoqda, bunday mashg‘ulotlarni o‘rganish ulardan samarali foydalanish kerak.

Stress bilan qanday kurashish kerak?

- stressli vaziyatlarda chalg’ish;

- sodir bo‘lgan voqeaga nisbatan munosabatni qayta ko‘rib chiqish;

- stressni keltirib chiqaradigan kuchli salbiy hissiyotlarni, fikrlarni va undan kelib chiqadigan energiyani kamaytirish uchun sport bilan shug’ullanish, futbol, voleybol, tennis o‘ynash, kardio mashqlarni bajarish, yoga, meditatsiya bilan shug‘ullanish;

- Dam olish, ijobiy fikrlashga harakat qilish;

- optimizm;

hayotni, ishni, dam olishni oqilona tashkil etish, hayotdan zavq olishni o‘rganish.

Stressni oldini olish yo‘llari:

1. Muntazam jismoniy faollik;
2. Muvozanatli va sog‘lom ovqatlanis;
3. Vitamin va mikroelementlarni ichib turish;
4. 8 soatlik uyqu;
5. Ochiq havoda sayr qilish;
6. Sayohatlarga borish;
7. Yaxshi insonlar bilan muloqot

Innovatsion menejmentni o‘zlashtirish orqali yangi, rivojlanayotgan sohalarni yaratish ularni takomillashtirish uchun imkon yaratadi. Innovatsion menejment asosida yangi mahsulot turlarini yaratish ularni keng ommaga tatbiq qilish orqali boshqalar uchun ham foydali bo‘lgan sharoitlarni ham yaratish mumkin bo‘lgan. Innovatsion menejment asosida boshqaruv xodimlarining g‘oyalarini amalga oshirish ularni takomillashtirish yanada ko‘proq yangiliklarni yaratish mumkin ekan, innovatsiyalarni to‘g‘ri yo‘naltirish orqali yaxshigina bilim va malakaga ega bo‘lish ularni moddiy to‘ldirib borish ham talab qilinar ekan. Xulosa o‘rnida aytadigan bo‘lsak inson hech qachon bir joyda to‘xtab qolmasdan doimo harakatda bo‘lishi, o‘z yangi g‘oyalarini yaratib borishi jamiyat tarraqiyoti, yuksalishi uchun izlanishda bo‘lishi darkor. Odamlarda bo‘sh vaqtning ko‘p bo‘lishi, zerikish, ma’naviy bo‘shliqning paydo bo‘lishi, tushkunlikka tushib qolish, rivojlanishdan orqada qolib ketish ham streeslarning paydo bo‘lishi uchun imkon yaratadi. Yangiliklarga moyil bo‘lish, innovatsiyalarni, turli foydali usullar orqali bo‘sh vaqtni to‘g‘ri tashkil qilish orqali yaxshi natijalarga erishsa bo‘ladi.

Xulosa. Innovatsion menejment ta’lim muassasalarining boshqaruv xodimlari o‘rtasida stressni boshqarish va yengish ko‘nikmalarini oshirishning kuchli vositasidir. Bu nafaqat yangi texnologiyalarni joriy etish va ta’lim jarayonlarini takomillashtirishga yordam beradi, balki yetakchilik qobiliyatini, hissiy intellektni va o'zgarishlarga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi. Boshqaruvga innovatsion yondashuvlarning joriy etilishi menejerlarga nafaqat dolzarb muammolarni yanada

samarali hal qilish, balki kelajakka ishonchni his qilish, ta’lim muassasalarining barqaror rivojlanishi uchun sharoit yaratish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Бобровникова Е.Р. Научно-методическое сопровождение деятельности современного педагога. – 2018. – № 2. – С. 49-53.

2. Inaqov Q.Q. Oliy o‘quv yurtlarida o‘quv-uslubiy ishlarni tashkil qilishda innovatsion boshqaruv. «Zamonaviy dunyoning ijtimoiy manzarasi va jamiyat tuzilmalari transformatsiyasi» mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferentsiya materiallar to‘plami. 25-may. – Toshkent: O‘zMU, 2023.

3. Аликариев Н.С., Аликариева А.Н. Олий таълим сифати менежменти тизимини ривожлантириш концепцияси. Социология фанлари (www.tadqiqot.uz\soci) электрон журнали. №1. – Тошкент, 2020. – Б. 7-18. DOI http://dx.doi.org/10.26739/2181-9297-2020-1.

4. Surin A. B., Molchanova O.P. Innovatsion boshqaruv. 2008

5.Sariboyev N. Possibilities to manage and eliminate the stress of managers on the basis of innovative management. Modern Science And Research, *3*(1). 2024. – P. 1111-1116.

6.Sariboyev N. B. Basic concepts of “Innovation Management”. Best Journal Of Innovation In Science, Research And Development 3.2, 2024. – P. 203-206.

VOLEYBOL O‘YINING JISMONIY TARBIYA TIZIMIDAGI O‘RNI

Azizov Muxammadjon A’zamovich-Qo‘qon davlat universiteti
Jismoniy madaniyat kafedrasi katta o‘qituvchisi

Annotatsiya. Voleybol o‘yini jismoniy tarbiya tizimining ajralmas qismi hisoblanadi. Ushbu sport turi yosh avlodni jismonan chiniqtirish, ularning harakat faolligini oshirish, irodaviy sifatlarini shakllantirish hamda jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Maktab va oliy ta’lim muassasalarida voleybolni dars mashg’ulotlariga kiritish orqali o‘quvchilarda sportga bo‘lgan qiziqishni oshirish, sog’lom turmush tarziga rioya qilishni targ’ib qilish mumkin. Shuningdek, voleybol orqali koordinatsiya, tezkorlik, chaqqonlik va muvozanat kabi jismoniy sifatlar samarali rivojlanadi. Mazkur maqolada voleybol o‘yinining jismoniy tarbiya tizimidagi o‘rni, uning pedagogik va sog’lomlashtiruvchi funksiyalari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: Zamonaviy voleybol, mashg’ulot, jismoniy yuklama, sog’lomlashtirish, vosita, to‘pn, qabul qilish.

	o‘g‘li	bolalar rivojlanishidagi uslublar to‘qnashuvi	
90.	*Abdusalomov Doniyor Rustam o‘g‘li, Madaminova Nilufar Nuriddinjon qizi*	Voleybol sport turining shaxs rivojlanishidagi ahamiyati	359
91.	*Yo‘ldasheva Gulasal*	Odam anatomiyasi fanining jismoniy tarbiya yo‘nalishiga afzallilik tomonlari	362
92.	*Sh.T.Saribayev, Abdukarimova Xurshida*	Sport tibbiyoti va uning kishilar sog‘ligini saqlashdagi ahamiyati	364
93.	*Tursaotov Ali Eshmo‘minovich, Nabijonova Joziba*	Jismoniy tarbiyaning jamiyatdagi o‘rni va ahamiyati	367
94.	*Rajabaliyev Shodiyorbek Shavkat o‘g‘li*	Kuch va chidamlilikni milliy sport turlari orqali rivojlantirish	369
95.	*B.I.Xo‘janiyozov, Babadjanova Dilnura Jamol qizi, Hasanov Behruz Olimjon o‘g‘li, Jumaboyev Shohzod Hamro o‘g‘li*	Ma’naviy qadriyatimiz kurash	375
96.	*M.M. Ulug‘bekova*	O‘zbek milliy harakatli o‘yinlari	382
97.	*M.M. Ulug‘bekova*	I- iv- sinf o‘quvchilariga mos harakatli o‘yinlar	386
98.	*Bolbekov Elyor Abdimumin o‘g‘li*	11-12 yoshli maktab o‘quvchilarining tennis sport turi orqali jismoniy sifatlarini rivojlantirish	391
99.	*Galayev Kaxxar Karimovich*	Jismoniy tarbiyaning mazmuni va vazifalari	393
100.	*Bolbekov Abduqalik Suyundikovich*	Voleybol sport turini rivojlantirish	396
101.	*Abdusalomov Doniyor Rustam o‘g‘li, Xusanboyeva Feruza Ergash qizi*	Boshlang‘ich sinflarda harakatli o‘yinlarning gigiyenik va sog‘lomlashtirish ahamiyati	399
102.	*Abdusalomov Doniyor Rustam o‘g‘li, Madaminova Nilufar Nuriddinjon qizi*	Voleybol sport turining shaxs rivojlanishidagi ahamiyati	403
103.	*T.U. Ismoilov, D.K. Zaynobidinov, M.T. Po‘latov*	Sog‘lom turmush tarzini amalga oshirishda jismoniy tarbiyaning ahamiyati	406
104.	*Yo‘ldashev Otabek Muzaffar o‘g‘li, Ziyodullayev Diyorbek Jo‘rabek o‘g‘li*	Yosh avlodning ma’naviy shakllanishida xalq va harakatli o‘yinlarning ahamiyati	409

“Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta’lim samaradorligini oshirishning ilmiy-uslibiy asoslari: muammo va yechimlar”

Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi 2025-yil 26-27-aprel

Mas’ul muharrir: Karimov Fazliddin Jamoliddin o‘g‘li
Musahhih: S.Yuldasheva
Texnik muharrir: B.Yakubov
Sahifalovchi-dizayner: Sh.Muqumova

“Ziyo nashr-matbaa” nashriyoti
Manzil: 120100 Guliston sh., O‘zbekiston ko‘chasi 8-uy.
Tel: +99897-565-71-21

Nashriyot tasdiqnoma raqami №5485. 14.08.2020-yil.
Bosishga ruxsat etildi 23.04.2025-yil. Qog‘oz bichimi 60x84 1/16.
Ofset qog‘ozi. Hisob nashriyoti tabog‘i 41,5.
Shartli bosma tabog‘i 41,25. Adadi 100. Buyurtma №103

“Sirdaryo Print” mas’uliyati cheklangan jamiyatida chop etildi.
Manzil: Sirdaryo sh., O‘zbekiston ko‘chasi, 92-uy.