

ӨЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТУРИЗМ ҲЭМ СПОРТ
МИНИСТРЛИГИ

ӨЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОҚАРЫ ҲЭМ ОРТА АРНАҰЛЫ
БИЛИМЛЕНДИРИҰ МИНИСТРЛИГИ

ӨЗБЕКСТАН МЭМЛЕКЕТЛИК ДЕНЕ ТЭРБИЯСЫ ҲЭМ СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ НӨКИС ФИЛИАЛЫ



«ЗАМАНАГӨЙ ШАРАЯТТА ДЕНЕ ТЭРБИЯСЫ ҲЭМ СПОРТТЫ ҒАЛАБАЛЫҚ РАҰАЖЛАНДЫРЫҰДЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ БАҒДАРЛАРЫ»

*Халықаралық илимий-эмелий конференция
материаллары топламы
27-28-май 2021-жыл*

НӨКИС-2021

**ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ТУРИЗМ ҲАМ СПОРТ
МИНИСТРЛИГИ**

**ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОҚАРЫ ҲАМ ОРТА
АРНАЎЛЫ БИЛИМЛЕНДИРИЎ МИНИСТРЛИГИ**

**ЎЗБЕКСТАН МЭМЛЕКЕТЛИК ДЕНЕ ТЭРБИЯСИ ҲАМ СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ НӨКИС ФИЛИАЛЫ**

**«ЗАМАНАГӨЙ ШАРАЯТТА ДЕНЕ ТЭРБИЯСИ ҲАМ СПОРТТЫ
ҒАЛАБАЛЫҚ РАЎАЖЛАНДИРЫЎДЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ
БАҒДАРЛАРЫ»**

**Халықаралық илимий-эмелий конференция материаллары
топламы
27-28-май 2021-жыл**

**«ЗАМОНАВИЙ ШАРОИТДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА
СПОРТНИ ОММАВИЙ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ
ИННОВАЦИОН ЙЎНАЛИШЛАРИ»**

**Халқаро илмий-амалий анжуман материаллари тўплами
27-28 май 2021 йил**

**Сборник материалов Международной научно-практической
конференции**

**«ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ МАССОВОГО
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»**

27-28 май 2021 год

НӨКИС-2021

**ЗАМАНАГӨЙ ШАРАЯТТА ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ХЭМ СПОРТТЫ
ҒАЛАБАЛЫҚ РАЎАЖЛАНДЫРЫЎДЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ БАҒДАРЛАРЫ**
*// Халықаралық илимий-әмелий конференциясы илимий мийнетлер топلامы. - Нөкис,
2021, 503 бет.*

Бул халықаралық илимий-әмелий конференция материалларынан дене тәрбиясы хэм спорт тараўы қәнигелери, докторантлар, еркин излениўшилер, магистрантлар, студентлер хэм тараўға қызығыўшылар өз илимий-педагогикалық искерлигинде пайдаланыўы мүмкин.

Конференцияның шөлкемлестириў комитети:

1. Б.Ж.Мамбетов Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы хэм спорт университети Нөкис филиалы директоры, т.и.к., шөлкемлестириў комитети баслығы
2. М.З.Айтымбетов ӨзМДТСУ Нөкис филиалы илимий ислер хэм инновациялар бойынша директор орынбасары, п.и.ф.д. (PhD), шөлкемлестириў комитети баслығы орынбасары
3. Б.Б.Утемуратов ӨзМДТСУ Нөкис филиалы оқыў хэм тәрбиялық ислер бойынша директор орынбасары, т.и.к., ағза
4. Д.Е.Қощанов Оқыў-методикалық бөлими баслығы, б.и.ф.д. (PhD), ағза
5. Р.Ж.Шаниязов «Спорт түрлери» факультети деканы, ағза
6. А.У.Елмуратова «Улыўма кәсиплик, гуманитар хэм тәбийий пәнлер кафедрасы» баслығы, п.с.и.ф.д. (PhD), доцент, ағза
7. М.Б.Рамазанов Билимлендириў сапасын қадағалаў бөлими баслығы, ағза
8. Қ.Б.Кеңесбаев «Улыўма кәсиплик, гуманитар хэм тәбийий пәнлер кафедрасы» оқытыўшысы, ағза
9. М.Е.Төлегенов Филиал Кеңеси хаткери, ағза

ЖУЎАПЛЫ РЕДАКТОР:

М.З.Айтымбетов, педагогика илимлери бойынша философия докторы (PhD)

Пикир билдириўшилер:

У.Алеўов, педагогика илимлери докторы, профессор

Т.Утебаев, педагогика илимлери докторы, доцент

Б.Еримбетов, педагогика илимлери бойынша философия докторы (PhD)

Баспаға таярлаган: М.Төлегенов, Қ.Кеңесбаев

Топламда басылып шыққан мақала хэм тезислердиң мазмуны, оларда келтирилген мағлыўматлардың дурыслығына авторлар жуўапкер.

Халықаралық илимий-әмелий конференция Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинетиниң 2021-жыл 2-марттағы 78-Ф-санлы бийлиги тийкарында шөлкемлестирилди хэм баспаға усынылды.

I СЕКЦИЯ. ЗАМАНАГӨЙ ШАРАЯТТА ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ҲӘМ СПОРТТЫ РАЎАЖЛАНДЫРЫЎ: ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ТӘЖИРИЙБЕ ҲӘМ ТЕНДЕНЦИЯЛАР

ЗАМАНАГӨЙ ШАРАЯТТА ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ҲӘМ СПОРТТЫ РАЎАЖЛАНДЫРЫЎДЫҢ ХУҚЫҚЫЙ ТИЙКАРЛАРЫ

Б.Ж.Мамбетов

*Ўзбекистан мамлекетлик дене тәрбиясы ҳәм спорт университети
Нөкис филиалы директоры, тарийх илимлери кандидаты*

Бүгинги күнде мамлекетимизде дене тәрбиясы ҳәм спортқа үлкен итибар қаратылып, Ўзбекистан Республикасы Президенти Ш.М.Мирзиёев басшылығында тараўды раўажландырыў бойынша бир қанша жумыслар әмелге асырылмақта. Әсиресе, хәр тәрәплеме саламат әўладты тәрбиялаў, дене тәрбиясы ҳәм спортты ғалаба ен жайдырыў, дене тәрбиясы ҳәм спорт тараўында кадрлар таярлаў системасын жоқары басқышқа көтериў, спорт билимлендириўин еле де жетилистириў, усы тараўда илимий-изертлеў жумысларын буннан былайда раўажландырып барыў, бәсекиге шыдамлы, заманагөй пикирлейтуғын, ең баслысы, жетик спортшыларды тәрбиялап шығарыў мәселелерине айрықша дыққат қаратылмақта.

Усындай стратегиялық мақсетлерди әмелге асырыў ушын Ўзбекистанда соңғы бес жыл ишинде дене тәрбиясы ҳәм спорт тараўын раўажландырыў ҳәм жетилистириўге байланыслы 10 нан аслам Президент пәрманлары менен қарарлары қабыл етилди. Олардан айрықша атап өтетуғын болсақ, 2017-жыл 3-июнда «Дене тәрбиясы ҳәм ғалабалық спортты буннан былай да раўажландырыў илажлары ҳаққында» ПҚ-3031-санлы қарары қабыл етилип, қарарда халықтың барлық қатламының дене тәрбиясы ҳәм спорт пенен ғалабалық түрде шуғылланыўын тәмийинлеў, халқымыз арасында дене тәрбиясы ҳәм спортты ен жайдырыўды үгит-нәсиятлаў, спорт тараўында айрықша қәбилетке ийе болған жасларды жоқары дәрежедеги спортшы болып тәрбияланыўында барлық шараятларды жаратыў, мамлекетимизде спорт кадрларын таярлаў системасын түп-тийкарынан раўажландырыў, спортшылар таярлаў процесиниң материаллық-техникалық базасын заманагөй талаптар тийкарында тәмийинлеў мәселелерине итибар қаратылған. Сондай-ақ, Ўзбекистан Республикасы Президентиниң 2020-жылдың 24-январь күни «Ўзбекистан Республикасында дене тәрбиясы ҳәм спортты буннан былай да жетилистириў ҳәм ғалаба ен жайдырыў илажлары ҳаққында»ғы ПФ-5924-санлы пәрманы қабыл етилди. Усы пәрман тийкарында ислеп шығылған Ўзбекистан Республикасында дене тәрбиясы ҳәм спортты 2025-жылға шекем раўажландырыў концепциясы бул тараўды еле де раўажландырыў, республикамызда дене тәрбиясы ҳәм спорттың ғалабалығына ерисиў ҳәм усы арқалы хәр тәрәплеме жетик шахсларды тәрбиялаўда тек ғана дене тәрбиясы ҳәм спорт қәнигелерине емес, бәлким барлық педагоглардың алдына машақатлы ҳәм жуўапкершиликли ўазыйпа жүклейди.

Соның менен бирге, Өзбекстан Республикасы Президентинин 2020-жылдың 30-октябрьде «Саламат турмыс тәризин кең ен жайдырыў хәм ғалабалық спортты және де раўажландырыў илажлары ҳаққында»ғы ПФ-3099-санлы пәрманы қабыл етилип, бул ҳужжетте мәмлекетимиз пуқараларының дене тәрбиясы хәм спорт пенен турақлы шуғылланыў хәмде саламат турмыс тәризи бойынша турмыслық көнликпелерди қәлиплестириў арқалы хәр бир адамда кеселликлерге қарсы күшли иммун системасы пайда болыўын тәмийинлеў, зыянлы әдетлерден тыйылыў, дурыс аўқатланыў принциплерине әмел етиў, тиклеў хәм реабилитация жумыслары хәм ғалабалық физикалық белсендилик илажларын системалы хәм нәтийжели шөлкемлестириў мәселелери келтирилип өтилген. Ал, 2020-жылдың 3-ноябрь күнги «Дене тәрбиясы хәм спорт тараўында кадрлар таярлаў системасын жетилистириў хәм илимий потенциалды арттырыў илажлары ҳаққында»ғы ПҚ-4877-санлы қарарының қабыл етилиўи дене тәрбиясы хәм спорт тараўында халықаралық стандартларға муўапық комплекс билимлерге ийе жетик қәнигелер таярлаў сапасын жақсылаў, спортта илим-пәнди жедел раўажландырыў, жоқары маманлықтағы тренер-оқытыўшылар, қәнигелер хәмде илимий хызметкерлерди таярлаў процесслерин еле де жетилистириўге бағдарланған.

Жоқарыда сөз етилген ҳужжетлердин барлығы да елимизде саламат турмыс тәризин ен жайдырыў, жаслардың турақлы спорт шынығыўлары менен шуғылланыўлары, келешекте физикалық саламат хәм руўхый дүньясы бай шахслар етип тәрбиялаўға тийкар жаратады.

Соңғы жыллары республикамызда дене тәрбиясы хәм спорт тараўында қабыл етилген Президент пәрманлары менен қарарларының орынланыўын тәмийинлеў мақсетинде Өзбекстан Хүкимети тәрәпинен 30 дан артық ҳужжет қабылланды. Олардың ишинде, аймақларда спорттың ғалабалығына ерисиў, спорт мәкемелеринин материаллық-техникалық базасын беккемлеў, тараўда мәмлекет–жеке шерикликти, исбилерменлик хәм жеке секторды раўажландырыў, жоқары мағлыўматлы қәнигелер таярлаў, қайта таярлаў хәм қәнигелигин жетилистириў, тренерлик хызмети, халықтың кең қатламлары арасында спорт шынығыўлары хәм жарысларын турақлы түрде өткерий, спортшыларды хәр тәрәплеме хошаметлеп барыў, миллий сайланды командалар қурамын талантлы спортшылар менен тәмийинлеў, тараўға санлы технологияларды енгизиў бойынша Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинетинин қарар хәм бийликлерин атап өтиўимизге болады.

Усылар менен бир қатарда, Өзбекстан Республикасының «Дене тәрбиясы хәм спорт ҳаққында»ғы, «Билимлендириў ҳаққында»ғы (жаңа редакциядағы), «Кадрлар таярлаўдың миллий бағдарламасы ҳаққында»ғы нызамлары, Өзбекстан Республикасын раўажландырыўдың бес тийкарғы бағдары бойынша Хәрекетлер стратегиясы, мәмлекетлик бағдарламалар хәм басқа да бир қатар нызам және нызам асты ҳужжетлери дене тәрбиясы хәм спорт системасының тутас ҳуқықый тийкарлары сыпатында хызмет етип келмекте.

Жуўмақлап айтқанда, хәзир мәмлекетимизде хәр тәрәплеме саламат әўладты кәмалға келтириў, саламат турмыс тәризин ен жайдырыў, дене тәрбиясы хәм спортты ғалабалық хәрекетке айландырыў, тараўды раўажландырыў бойынша ҳуқықый-нормативлик база қәлиплести. Ал, заман талаплары менен зәрүрликтен келип шығып нызам ҳужжетлери еле де жетилисип, беккемленип бара береди.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Х.Болтабоев¹, З.Хатамов²

*¹Наманганский государственный университет,
²Кокандский государственный педагогический институт*

В последнее время особенно актуальными стали проблемы формирования и поддержания здорового образа жизни среди молодежи. Укрепление здоровья подрастающего поколения и профилактика болезней - один из приоритетов здравоохранения и образования. Результаты медицинского обследования студенческой молодежи показывают, что система высшего образования не в полной мере обеспечивает здоровье студентов. Многие исследователи отмечают ухудшение здоровья и физической подготовки студентов за последнее десятилетие.

88% молодых людей с нарушениями здоровья ежегодно поступают на первый год высшего образования; почти 20% студентов имеют избыточный вес, около 50% - отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. Исследования заболеваемости студентов вузов показали, что среди хронических заболеваний лидируют патологии дыхательной системы, сердечно-сосудистой, нервной системы, органов чувств.

На старших курсах количество студентов с ограниченными возможностями увеличится с 19 до 24,5%. За годы учебы в средней школе заболеваемость будущих профессионалов вырастет в 3-8 раз, чем социалистов. Для сравнения: пятая часть каждой тысячи студентов первого года обучения получает диспансерную регистрацию. 25—30% студентов сообщают о плохом самочувствии и плохой физической форме. 50-60% студентов не сдали нормативы контроля.

В научной литературе есть свидетельства того, что последствия сердечнососудистой дисфункции и психоэмоционального воздействия на дыхательную систему сохраняются до конца стресса. Негативное влияние высшего образования на здоровье студентов - стрессы, отношения - специфические заболевания вузовского профиля.

Необходимость профилактики заболеваний, пропаганды здорового образа жизни, формирования соответствующих установок в воспитании подрастающего поколения должны быть поставлены на первое место. Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения в настоящее время признана педагогической. В связи с этим продолжается изучение способов сохранения, сохранения здоровья подрастающего поколения в условиях педагогического процесса и педагогических методов. Многолетние научные исследования в области формирования навыки здорового образа жизни студентов базируются на использовании различных алгоритмов в системе физического воспитания в высших учебных заведениях. Ведущими специалистами в области физической культуры и спорта разработаны концептуальные основы теории и методики физического воспитания, ориентированные на приоритетность здоровья человека.

При этом многообразии учебных программ высших учебных заведений по физическому воспитанию не направлено на воспитание у учащихся приоритета здоровья как одной из важнейших человеческих ценностей. В учебные программы и планы включаются все различные разделы воспитания здорового образа жизни с его проявлениями: оптимальная двигательная активность и тренировка иммунитета, рациональное питание и психофизическая саморегуляция, закаливание и правильная организация режима труда и отдыха.

Кроме того, в современной системе физического воспитания в университете используется преимущественно в режиме готовых знаний, то есть в презентации знаний в готовом виде. С помощью этого метода учитель физкультуры предлагает определенный набор задач, предоставляя стандартную информацию для ощущения и повторения. При таком подходе практически не учитываются личностные особенности и мотивация студентов, а творческая активность сводится к минимуму. Как следствие, потеря интереса к физическому воспитанию, снижение активности, неуважение к предмету и учителю, консьюмеризм.

Оценка двигательных способностей и способностей обычно проводится на основе нескольких показателей типовых нормативов, в которых не учитываются личные достижения школьника, нет зависимости от возрастных особенностей, нет промежуточных баллов.

Особенностью современной концепции физического воспитания должно стать повышение роли образовательной направленности личности воспитанника, а не специального физического воспитания, т. е. инновационные средства физической культуры направлены на повышение общего уровня образованности и обеспечение психофизической готовности воспитанников к будущей профессиональной деятельности. Ориентация студента на здоровый образ жизни в рамках дисциплины "физическая культура" может быть реализована через активное использование его теоретической части.

При этом в вузовской практике трудно полностью реализовать теоретическую часть дисциплины "физическая культура". С одной стороны, для освоения этого раздела требуется много времени, с другой стороны, тренировка не для физических упражнений.

Необходимость повышения теоретических знаний учащихся основ здорового образа жизни и развития двигательных качеств противоречива. Решить ее можно за счет внедрения инновационных информационно-коммуникационных программ, самостоятельной разработки теоретического раздела. Применение современных информационных технологий является основным способом качественной доставки информации. Информатизация учебной дисциплины "физическая культура" позволяет решать задачи развития личности (мышления и эстетического восприятия), формировать новую информационную культуру и информационное мировоззрение, повышать информационную направленность образовательного процесса.

Компьютерное обеспечение учебного процесса позволяет самостоятельно получать знания, создавать условия для самоконтроля, стимулирования и повышения интереса к занятиям упражнениями, закреплению знаний, полученных на практике. Внедрение информационно-компьютерного обеспечения процесса

физического воспитания в высших учебных заведениях позволяет дистанционно обучать студентов специальным медицинским группам. Преимущества дистанционного обучения в этом случае неоспоримы.

Получение знаний в любое удобное время позволяет учащимся не только оставаться в привычной обстановке и поддерживать привычный ритм жизни, но и выбирать индивидуальную программу обучения. У вас будет возможность выбрать наиболее подходящие спортивные и оздоровительные программы. Такая система воспитания открывает новые возможности - воспитание и творческое самовыражение, устраняет тревожность и неуверенность в себе, обусловленные субъективными факторами.

Эффективными формами компьютерного сопровождения в процессе физического воспитания являются: электронные учебно-методические пособия, мультимедийные инновационные программы совершенствования физических качеств, методы самооценки уровня физического развития, психосоматического и функционального состояния организма, методы самоконтроля основных показателей здоровья. Данная система образования усиливает гуманитарную составляющую процесса физического воспитания, позволяет использовать потенциал кафедры физического воспитания, удовлетворять запросы и потребности обучающихся, побуждать их к занятиям физической культурой.

Литература:

1. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2008. № 5. С. 91-92; Железняк Ю.Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов не физкультурного профиля // Теория и практика физической культуры. 2006. № 12. С. 46-48.
2. Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Сушкова Л.Т. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. Владимир, 2004; Васенков Н.В. Указ.соч.; Железняк Ю.Д. Указ. соч.
3. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 2-4.
4. Ханкельдиев Ш.Х, Абдуллаев А. Ва бошқалар. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, Ўқув кўл. “Фарғона”, 2010-228 б.
5. Бишаева А.А.Профессионального-оздоровительная физическая культура студента :учебное пособие/А.А.Бишаева.-М.:КНОРУС,2013.-304с.- (Бакалавриат).
6. Кузнецов В.С.Коррекция состояние здоровье школьников средствами физической культуры/. - М., 2012.
7. С.Я. Вайнбаум Жисмоницй тарбия гигиенаси.,ўқув. кўл.Тошкентн “ЎҚИТУВЧИ”. 1988 й.216 б.
8. Искандаров Т.И .,Исхаков В.И.”Здоровый образ жизни:восточный традиции и современность”.-Т.:Медицина,1989.-120 с..
9. Бенджамин Л.”Красота спорта”.Москва.,-“Радуга”-1984 г.
10. Муравов И.В.Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта.Киев:Здоровье,1989 г.103 с.
11. Хатамов З.Н. UK-European journal of Research and Reflection in Educational Sciencas.-7.12.2019 Part IV. ISSN:2056-5852. Impact Factor: 7-Б.1009-1013.

КРОССФИТ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ

А.Частоедова, В.Ефимова

*Узбекский государственный университет физической культуры
и спорта*

С каждым годом армия спортсменов республики Узбекистан расширяет свой численный состав, завоеывая все более высокие и прочные позиции на международной арене. Высокие достижения атлетов страны укрепляют авторитет республики на международной арене. Исходя из опыта многих стран, можно сделать вывод, что государственная забота о судьбах национального спорта, физической культуры обязательно оборачивается многократной пользой. Потому что поддержка этих статей социальной сферы помогает создать все необходимые предпосылки для морально-физического оздоровления молодежной и детско-юношеской среды общества [1].

Гребля на байдарках – это один из самых популярных и зрелищных видов спорта, который является одним из базовых видов спорта в Узбекистане. Это один из немногих видов спорта, в котором задействуются 95% мышц всего тела

Актуальность – современное состояние и развитие мировой гребли на байдарках характеризуется неустанным поиском все более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортивных резервов.

В современном спорте возрастает необходимость повышения специальной выносливости гребцов, основными компонентами которой являются уровень развития и совершенствования физических качеств и функциональных возможностей спортсменов [2]. Одним из важных видов специальной выносливости в гребле является силовая. Наиболее высокие результаты имеют те спортсмены, которым свойственны более высокие показатели силовой выносливости, но ее изучение в этом виде спорта до настоящего времени широко и детально не проработано.

При этом необходимо отметить, что в физической подготовке разновидности проявления силовых способностей раскрывается в различной степени. На степень реализации силовых способностей спортсмена достаточно серьезное влияние оказывает степень технической подготовленности спортсмена. Более подготовленные спортсмены (с точки зрения технической подготовки) используют свой потенциал силовой выносливости на 80-85%, у менее подготовленных технически спортсменов этот показатель составляет менее 80%.

На уровень силовых способностей спортсмена оказывают влияние следующие факторы:

- уровень развития координационных способностей;
- уровень развития общей выносливости;
- уровень развития абсолютной силы отдельных групп мышц.

Кроме того, определенное влияние на уровень развития силовых качеств оказывают индивидуальные анатомо-физиологические возможности человека:

мышечный состав, топография мышц и суставов, размеры тела, энергетический потенциал организма [3].

Последние двадцать лет в мире набирает популярность совершенно новая и уникальная система функциональной тренировки – кроссфит. Кроссфит можно определить как систему общей физической подготовки, состоящую из функциональных, постоянно варьируемых движений, выполняемых с высокой интенсивностью. Кроссфит воспитывает максимально разносторонних атлетов, то есть они должны быть и сильными, и выносливыми, быстрыми, взрывными, координированными, в общем готовыми к любой физической нагрузке. Методика тренировок в кроссфите в отличие от других видов фитнеса способна гармонично влиять на все виды физических качеств. Причина столь широкого влияния кроссфита на функции организма в том, что он гармонично объединяет в себе множество различных методик тренировки спортсменов.

Можно сказать, что все методики, используемые в подготовке гребцов, отчасти являются составными частями кроссфита. Все они развивают ту или иную часть физических способностей занимающихся. Но современный спорт сформировал потребность в гармоничном развитии всех кондиционных качеств спортсмена. Методика кроссфит-тренировки может удовлетворить эту потребность [4].

Методика кроссфит-тренировки имеет следующие очевидные преимущества:

- улучшает физическую форму спортсмена;
- позволят снизить вес и уменьшить жировую ткань;
- улучшает общее состояние здоровья: физическое и психическое, повышает стрессоустойчивость организма перед различными факторами;
- повышает все показатели физического развития: силу, мощь, выносливость, скорость, гибкость и координацию;
- при грамотных тренировках позволяет быстрее восстанавливаться без переутомления;
- огромное разнообразие комплексов позволяет удерживать интерес и мотивацию к тренировкам.

Цель исследования: подобрать средства для целенаправленного развития силовой выносливости гребцов на байдарках на этапе углубленной спортивной специализации в подготовительном периоде на основе использования средств кроссфита.

Материалы и методы исследования: педагогический эксперимент проводился с целью подбора средств развития силовой выносливости с помощью тренировочной системы кроссфит. Для его осуществления нами были сформированы две группы юношей 14–15 лет по 10 человек в каждой – контрольная и экспериментальная. Эксперимент проводился на базе СДЮСШ по ВВС г. Ташкента.

Тренировочные занятия в контрольной группе проводились по традиционной программе, а в экспериментальной – с применением предложенных комплексов упражнений. Нашей задачей было повысить силовую выносливость юных гребцов за счет применения средств кроссфита, что даст возможность в дальнейшем улучшить спортивный результат. Для этого 4 раза в неделю в тренировочные занятия по ОФП были включены комплексы с использованием средств кроссфита.

Программа кроссфит-тренировок использовалась следующая:

Понедельник – кардио тренировка: эйрбак и концепт – 30 минут работы
 Вторник – скоростно-силовая выносливость: 3 группы мышц 40с через 40с 3 серий.

Четверг - кардио тренировка: Эйрбак и концепт – 30 минут работы

Пятница - скоростно-силовая выносливость: 3 группы мышц 30 с через 20с 5 серий

Длительность одной тренировки в системе кроссфит не превышала 30 минут. В одной тренировке по кругу повторяли 3–4 упражнения. Задача тренировки заключалась в выполнении каждого упражнения в максимальном темпе. Количество кругов зависело от вида выполняемых упражнений и ограничивалось временем тренировки. Поэтому основная задача тренировки – увеличение числа выполненных упражнений (кругов) при постоянном лимите времени.

Тестирование проводилось в начале и в конце исследования для определения силовой выносливости гребцов на байдарках 14–15 лет. Использовали тесты на те мышечные группы, которые непосредственно участвуют в процессе гребка. Силовая выносливость наиболее значимых мышц гребца оценивалась по результатам:

- мышц плечевого пояса – подтягиваний на высокой перекладине,
- мышц брюшного пресса – поднимания ног к перекладине,
- широчайшей мышцы спины – тяги штанги 30 кг, лежа на груди за 1 минуту;
- грудных мышц – жима штанги 30 кг, лежа на горизонтальной скамье за 1 минуту.

Таблица 1

Результаты тестирования силовой выносливости в ходе исследования

Показатели		Контрольная группа			Экспериментальная группа		
		$\bar{x} \pm \sigma$	Прирост (%)	P	$\bar{x} \pm \sigma$	Прирост (%)	P
Подтягивание на перекладине	До	23,6 ± 0,24	4,2	<0,05	23,5 ± 0,26	14,9	<0,05
	После	24,6 ± 0,22			27,0 ± 0,30		
Поднимание ног к перекладине	До	24,4 ± 0,25	3,3	<0,05	24,3 ± 0,23	17,7	<0,05
	После	25,2 ± 0,24			28,6 ± 0,24		
Жим штанги лежа на скамье за 1 мин,	До	35,1 ± 1,21	5,4	<0,05	36,0 ± 1,31	15	<0,05
	После	37,0 ± 1,40			41,4 ± 1,36		
Тяга штанги лежа на груди	До	43,0 ± 1,79	3,9	>0,05	44,0 ± 1,87	14,3	<0,05
	После	44,7 ± 1,91			50,3 ± 1,73		

Проведенный эксперимент и его анализ исходных и итоговых среднegrupповых результатов (табл 1) показал рост показателей силовой

подготовленности наиболее значимых для гребца мышц в обеих изучаемых группах, однако более существенных изменений данных показателей за время исследования достигли юноши-гребцы 14–15 лет экспериментальной группы. Достоверные изменения произошли у них по всем силовым показателям, тогда как в контрольной группе эти показатели достоверно улучшились в меньшей степени, а по показателям тяги штанги лежа на груди достоверных улучшений не произошло.

Выводы: Из-за длительных тренировок в избранном виде спорта, часто возникает монотонизм и функциональные способности у спортсмена падают. Методика кроссфит-тренировки призвана помогать в таких случаях. Основное преимущество данной методики заключается в повышении функциональных способностей спортсмена, то есть спортсмен может входить в подготовительный этап к соревнованиям с большой, всеобъемлющей, фундаментальной функциональной базой. Эта база призвана помочь построить на себе мощный каркас из подготовки спортсмена к непосредственно соревновательной деятельности данного спортсмена.

Литература:

1. Постановление Кабинета министров Республики Узбекистан №118 «Об утверждении концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы» от 13.02.2019 г.

2. Абрамова Т.Ф. Взаимосвязь показателей физической подготовленности и спортивного результата у спортсменов, специализирующихся в академической гребле / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Никитина, Н.И. Кочеткова и др. // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 5. – С. 28–36.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004.

4. Шарина Е.П., Лагутенко Л.В., Москальнова Н.А., Чумаш В.В. Кроссфит в повышении силовой выносливости гребцов на байдарках // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 11 (часть 1).

УСЛОВИЯ ВНЕДРЕНИЯ РОБОТОТЕХНИКИ В ДОУ

Р.Е.Жандилдина, магистр педагогических наук, доцент

К.Б.Коньсбаев, старший преподаватель, доцент

Аркалыкский педагогический институт им. И.Алтынсарина, Казахстан

Освоение конструктора и его использование должно быть процессом направляемым, а не спонтанным. Для этих целей обязательным элементом процесса обучения является наличие у педагога четкой стратегии использования конструктора в учебно-воспитательном процессе.

Для эффективной организации занятий по Лего конструированию необходимо обустроить среду, где будут проводиться занятия с детьми. После первого занятия педагогу уже понятно, как лучше дать ребенку детали конструктора — в коробке или россыпью. Ребенок должен свободно передвигаться и не быть ограниченным рамками стола. Чтобы в дальнейшем использовать ЛЕГО на занятиях, он должен пощупать, потрогать элементы, попробовать варианты их скрепления, привыкнуть к

пестроте и яркости этих волшебных кирпичиков, просто поиграть с ними и начать свободно ориентироваться в элементах, лежащих в коробке.

Конструкторы ЛЕГО - это специально разработанные конструкторы, которые спроектированы таким образом, чтобы ребенок в процессе занимательной игры смог получить максимум информации о современной науке и технике и освоить ее. Необычайная популярность LEGO объясняется просто — эта забава подходит для людей самого разного возраста, склада ума, наклонностей, темперамента и интересов. Для тех, кто любит точность и расчет, есть подробные инструкции, для творческих личностей – неограниченные возможности для креатива (два самых простых кубика LEGO можно сложить 24-я разными способами). Для любознательных – обучающий проект LEGO, для коллективных – возможность совместного строительства. Робототехника сегодня - одна из самых динамично развивающихся областей промышленности[1].

Путь развития и совершенствования у каждого человека свой. Задача образования при этом сводится к тому, чтобы создать среду, облегчающую ребёнку возможность раскрытия собственного потенциала, позволит ему свободно действовать, познавая эту среду, а через неё и окружающий мир. Роль педагога состоит в том, чтобы организовать и оборудовать соответствующую образовательную среду и побуждать ребёнка к познанию, к деятельности. Основными формами учебной деятельности являются: свободное занятие, индивидуальное и занятие с группой детей.

Робототехника в детском саду решает несколько задач. Познавательную: развитие интереса к робототехнике, информатики, физики. Образовательную: формирование умений и навыков конструирования, приобретения первого опыта при решении конструкторских задач по механике.

Развивающую: развитие творческой активности, самостоятельности в принятии оптимальных решений в различных ситуациях, формирование внимания, оперативной памяти, воображения, мышления. Воспитательную: воспитание ответственности, высокой культуры, дисциплины, коммуникативных способностей.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на формирование творческой личности, живущей в современном мире. XXI в внёс в систему образования дошкольников новые игры и развлечения. Дети легко осваивают информационно-коммуникативные средства, и простыми иллюстрациями в книжках их уже сложно удивить. Работа с конструктором LEGO способствует развитию пространственного мышления, так как объемное конструирование существенно сложнее выкладывания каких-либо моделей на плоскости. При этом ребенок уделяет внимание не только общему виду будущей конструкции, но и каждой её детали [2].

В процессе конструирования дошкольники развивают математические способности, пересчитывая детали, кнопки крепления на пластине или блоке, вычисляя необходимое количество деталей и их длину. Легоконструирование развивает речевые навыки: дети задают взрослым вопросы о различных явлениях и объектах.

Цель программы — научить детей младшего школьного возраста конструировать модели Lego-роботов и программировать их, находить и решать

сложные и нестандартные технические задачи, развивать образное мышление и умение выразить свой замысел, развивать умения работать по предложенным инструкциям по сборке моделей, расширять словарный запас, развивать мелкую моторику и навыки работы в команде и общения в группе.

Реализация данной программы позволяет стимулировать интерес и любознательность, развивать способности к решению проблемных ситуаций, способствует формированию у обучающихся целостного представления о мире техники, устройстве конструкций, механизмов и машин, их месте в окружающем мире, развитию творческих способностей.

– умению исследовать проблему, анализировать имеющиеся ресурсы, выдвигать идеи, планировать решения и реализовывать их, расширить технический и математический словари.

Важной особенностью детского творчества является то, что основное внимание уделяется самому процессу, а не его результату. То есть важна сама творческая деятельность и создание чего-то нового. Вопрос ценности созданной ребёнком модели отступает на второй план. Однако дети испытывают большой душевный подъём, если взрослые отмечают оригинальность и самобытность творческой работы ребёнка.

Детское творчество неразрывно связано с игрой, и, порой, между процессом творчества и игрой нет границы [3].

Творчество является обязательным элементом гармоничного развития личности ребёнка, в младшем возрасте необходимое, в первую очередь, для саморазвития. По мере взросления, творчество может стать основной деятельностью ребёнка.

Результаты реализации программы:

- ребенок овладевает робото-конструированием, проявляет инициативу и самостоятельность в среде программирования LEGO WeDo, общении, познавательно-исследовательской и технической деятельности;

- ребенок способен выбирать технические решения, участников команды, малой группы (в пары);

- ребенок обладает установкой положительного отношения к робото-конструированию, к разным видам технического труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;

- ребенок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместном конструировании, техническом творчестве имеет навыки работы с различными источниками информации;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, способен объяснить техническое решение, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации творческо-технической и исследовательской деятельности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он может контролировать свои движения и управлять ими при работе с Lego-конструктором;

- ребенок может соблюдать правила безопасного поведения при работе с электротехникой, инструментами, необходимыми при конструировании робототехнических моделей;

Из конструктора LEGO WeDo можно создать 12 тематических заданий, которые разбиты на четыре раздела, по три задания в каждом.

В каждом разделе дети занимаются технологией, сборкой и программированием:

«Забавные механизмы»

- «Танцующие птицы»
- «Умная вертушка»
- «Обезьянка-барабанщица»
- «Звери»

Используя этот конструктор, дети строят Лего-модели, подключают их к Лего-коммутатору и управляют ими посредством компьютерных программ. Еще одним положительным фактором является то, что дети занимающиеся робототехникой становятся уверенными пользователями ПК, интерактивной доски и средой программирования, это облегчает в последующем занятия в школе по информатике и другим предметам. За этой технологией - большое будущее. Робототехника прекрасно развивает техническое мышление, и техническую изобретательность у детей. Робототехника показала высокую эффективность в воспитательном процессе, она успешно решает проблему социальной адаптации детей практически всех возрастных групп [4].

Соревнования по робототехнике – это яркие воспитательные мероприятия, объединяющие детей и взрослых.

Литература:

1. Комарова Л.Г. «Строим из ЛЕГО»
2. Наука. Энциклопедия. – М., «РОСМЭН», 2010. – 125 с.
3. Энциклопедический словарь юного техника. М., «Педагогика», 1988. 463 с.
4. Ишмакова М.С. Конструирование в дошкольном образовании в условиях введения ФГОС. Пособие для педагогов

Интернет – ресурсы:

<http://int-edu.ru>

<http://7robots.com/> <http://www.spfam.ru/contacts.html>

<http://robocraft.ru/> <http://iclass.home-edu.ru/course/category.php?id=15>

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ШКОЛАХ-ИНТЕРНАТАХ КАРАКАЛПАКСТАНА ПОДРОСТКОВ 10-13 ЛЕТ СО СЛУХОВЫМИ НАРУШЕНИЯМИ (ГЛУХОНЕМЫХ)

С.Н.Сатбаев

Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Аннотация: В данной работе освещаются проблемы обучения вольной борьбе в специализированных школах-интернатах Каракалпакстана 10-13 лет со слуховым нарушением (глухими) подросткам. А также методами обучения вольной борьбе для слабослышащих (глухонемых) подростков.

Annotation: This work highlights the problems of teaching freestyle wrestling in specialized boarding schools in Karakalpakstan for 10-13 years old with hearing impairment (deaf) adolescents. As well as methods of teaching freestyle wrestling for hearing impaired (deaf and dumb) adolescents.

Ключевые слова: вольная борьба, слабослышащий, глухой, подросток, школа, соревнования.

Keys words: freestyle wrestling, hard of hearing, deaf, teenager, school, competitions.

Спортивная борьба является одним из самых древних видов спорта и имеет очень интересную и яркую историю. История вольной борьбы уходит своими корнями в Древнюю Грецию. Как известно, основу общей физической подготовки древних греков составляло комплексное испытание из различных видов спорта. Борьба вольным стилем имела наибольшее значение среди всех видов спорта [1]. Одной из важнейших государственных задач является физическое воспитание подрастающего поколения. Целенаправленная двигательная деятельность обеспечивает необходимый уровень физического развития, а также коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухих детей, что способствует их полноценной адаптации в социуме[2].

О.А. Лымарь считает что физическое развитие имеет тесную связь с такими важными факторами, как пол человека, его возраст, наследственной предрасположенностью, состоянием здоровья и условиями в которых проживает индивид, это процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, подчиненного определенным закономерностям [3].

В Узбекистане по данным статистики заболевания, связанные с нарушением слуха, отмечаются у 7,5 % населения страны, из них количество глухих детей и школьников составляет 1,6 % и возрастает год от года [4]. Исходя из этого адаптивной физической культуры и спорта, является действенным средством социальной адаптации и интеграции, коррекции психомоторных нарушений и развития ведущих физических качеств и двигательных способностей депривированный по слуху детей и подростков. Однако, несмотря на перспективность использования средств вольной борьбы в системе адаптивной физической культуры и спорта, методика занятий данным видом единоборства с подростками с нарушением слуха до сих пор не выступала предметом специально-организованного исследования.

Необходимо подчеркнуть, что школьникам с нарушением слуха, как и их здоровым сверстникам, необходимо крепкое физическое и психическое здоровье для того, чтобы более успешно вливаться в социум здоровых граждан и интегрироваться в общество. Это возможно при условии вовлечения глухих школьников в активные занятия физическими упражнениями и спортом [5]. Одним из таких видов спорта является вольная борьба.

При различных нарушениях слуха организм подростка находится в неблагоприятном состоянии не только из-за основного дефекта, но и вследствие вынужденной гипокинезии [6]. Недостаток двигательной активности влияет на состояние организма и в большинстве случаев способствует прогрессированию заболевания. Физические упражнения и активная двигательная деятельность

являются действенным средством воздействия на все функциональные системы организма и нервно-психического тонуса глухих школьников, что в свою очередь требует активизации их моторики.

Одной из ведущих проблем современной сурдопедагогики является разработка эффективных программ по физической культуре в силу того, что средства и методы, используемые для здоровых подростков, не могут быть в полной мере применимы для глухих школьников [7]. Большое внимание уделяется разработке методик, способствующих компенсаторному воздействию на различные анализаторы и системы, а также коррекции основных двигательных способностей [8]. Актуальным остается вопрос о разработке коррекционных программ, направленных на обучение детей и подростков с нарушением слуха в процессе внешкольных (вне учебных) занятий [9].

По нашему мнению, вольная борьба обладает широкими возможностями в работе со школьниками, имеющими нарушения слуха. Учитывая наличие большого количества акробатических элементов (кувырки), приемов со сложной биомеханической структурой в арсенале технических действий единоборств, этот потенциал можно с успехом использовать для воспитания основных двигательных способностей глухих школьников, в особенности в специализированных школах интернатов.

В настоящее время в Узбекистане есть подростки с различными видами нарушения слухового анализатора, воспитывающихся в специальных школах-интернатах, но нет тренеров по вольной борьбе.

Литературы:

1. Керимов Ф.А. «Теория и методика спортивной борьбы» Учебное пособие, Ташкент 2001.
2. Домбровская А.Ю. Социальная адаптация людей с ограниченными возможностями здоровья в современной России: дис. ... д-ра соц. наук: 22.00.04 / Домбровская Анна Юрьевна. – Тула, 2015. – 431 с.; Мукина Е.Ю. Подвижные игры как средство интеграции глухих и слабослышащих детей младшего школьного возраста / Е.Ю. Мукина, А.В. Карвацкий // Вестник тамбовского университета. Серия: гуманитарные науки. – 2012. – №12(116). – С. 199–205.; Овсянникова Е.Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания: дис. ... кан. пед. наук: 13.00.04 / Овсянникова Елена Юрьевна. – Киров, 2006. – 165 с.
3. Лымарь О.А. Морфофункциональные особенности физического развития детей младшего школьного возраста общеобразовательной и специальной коррекционной школ /О.А. Лымарь, В.В. Абушкевич // Современные проблемы науки и образования. – 2008. – №4 – С. 84–85 URL: www.science-education.ru/25-1010 (дата обращения: 20.06.2015).
4. Шодиева Г.У. Председатель общества глухих. Статистика г. Ташкент 2021
5. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: учебное пособие / Л.И. Акатов. – М.: Изд. центр Владос, 2003. – 368 с.
6. Байкина Н.Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников: авто-реф. дис. ... д-ра пед. наук / Н.Г. – Москва, 1992. – 32 с.
7. Калмыков С.А. Методика коррекции и развития силы и гибкости у глухих детей среднего школьного возраста в специальных (коррекционных)

образовательных учреждениях: ав-тореф. дис. ... кан. пед. наук / С.А. Калмыков. – Тамбов, 2007. – 27 с.

8. Осколкова Е.А. Адаптивное физическое воспитание в системе профессиональной адаптации глухих учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений: авто-реф. дис. ... кан. пед. наук / Е.А. Осколкова. – Москва, 2008. – 25 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРЫЖКОВ СТРУКТУРНОЙ ГРУППЫ «ТОЙ ТАЧ» ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ СЛОЖНОСТИ В ЧИР СПОРТЕ

В.В.Шмидт, М.В.Сафонова,

Научный руководитель: к.б.н., доцент Л.Н.Ботова

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, Казань, Россия*

Актуальность. Чир спорт характеризуется наличием пируэтов, акробатики, прыжковых элементов и тематической хореографии. Большую часть программы составляют прыжковые элементы. Наиболее распространенными являются прыжки [2] структурной группы «той тач». Выполняя прыжки структурной группы «той тач» прогрессирующей сложности, мы оказываем прямое влияние на 4 критерия из 10 возможных, а это практически 50% от общей оценки. Следовательно, практически 50% от общей оценки [1] мы можем повысить при помощи добавления критериев сложности в самый распространенный прыжок [3] – «той тач».

Цель исследования. Теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить методику совершенствования прыжков структурной группы «той тач» прогрессирующей сложности для девочек 10–11 лет в дисциплине чир–фристайл.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проходило в спортивном клубе CheerLab на базе Федерации Чир спорта и Чирлидинга Республики Татарстан в городе Казань. В исследованиях приняли участие 16 девочек 10–11 лет, занимающихся Чир спортом, третьего года обучения, имеющие II юношеский разряд, тренирующиеся 3 раза в неделю по 1,5 часа у одного тренера высшей квалификации. На основе контрольных заданий мы изучили техническую подготовленность спортсменок, выявили слабые и сильные стороны, разработали и экспериментально проверили методику совершенствования прыжков структурной группы «той тач» прогрессирующей сложности для девочек 10–11 лет в дисциплине чир–фристайл.

На начало эксперимента было установлено, что обе группы однородные и статистически значимых различий нет. В результате внедрения в тренировочный процесс разработанной нами методики: «Совершенствование прыжков структурной группы «той тач» прогрессирующей сложности для девочек 10–11 лет в дисциплине чир–фристайл», мы наблюдаем изменения в показателях технической подготовленности, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, однако в экспериментальной группе изменения выражены в большей степени.

Результаты технического исполнения прыжков структурной группы «той тач» прогрессирующей сложности на конец педагогического эксперимента представлены в таблице-1. Результаты исполнения стандартного прыжка в шпагат «той тач» показали, что различие между выборками во всех критериях статистически незначимое. Уровень выполнения прыжка так и остался на высоком уровне. При исполнении прыжка «той тач» с асимметричным положением рук контрольная группа выполнила все критерии на среднем уровне, а экспериментальная группа на высоком. Различие между выборками во всех критериях статистически значимое. Прыжок «той тач» без подготовки, был выполнен контрольной группой на среднем уровне, а экспериментальной на высоком. Различие между выборками во всех критериях статистически значимое. При исполнении прыжка «той тач» из исходного положения-упор присев, лишь один критерий «шпагат» был выполнен на среднем уровне. Различие между выборками во всех критериях статистически значимое. Исполняя прыжок в шпагат «той тач» со сменой ракурса после завершения педагогического эксперимента, были получены значения, указывающие на то, что различие между выборками во всех критериях статистически значимое.

Таблица – 1. Оценка техники исполнения прыжков структурной группы «той тач» прогрессирующей сложности девочками 10–11 лет в дисциплине Чир-фристайл на конец педагогического эксперимента (в баллах)

Группы испытуемых	Шпагат	Натянутость ног	Положение рук	Положение корпуса	Приземление
Стандартный прыжок в шпагат «той тач»					
КГ (n=8)	4,88±0,13	4,75±0,16	4,75±0,16	4,88±0,13	4,88±0,13
ЭГ (n=8)	5,0±0	4,88±0,13	5,0±0	4,88±0,13	5,0±0
U расч	28	28	24	32	28
U крит	15	15	15	15	15
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
«той тач» с асимметричным положением рук					
КГ (n=8)	3,75±0,16	3,38±0,18	3,25±0,16	3,25±0,16	3,38±0,18
ЭГ (n=8)	4,63±0,18	4,25±0,16	4,25±0,16	4,25±0,19	4,38±0,18
U расч	9	9	6	4	7,5
U крит	15	15	15	15	15
p	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05
«той тач» без подготовки					
КГ (n=8)	3,5±0,19	3,38±0,18	3,25±0,16	3,0±0,19	3,25±0,16
ЭГ (n=8)	4,63±0,18	4,63±0,18	4,5±0,19	4,75±0,16	4,63±0,18
U расч	6	4,5	4	1	3
U крит	15	15	15	15	15
p	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05
«той тач» из исходного положения – упор присев					
КГ (n=8)	3,75±0,16	3,63±0,18	3,38±0,18	3,25±0,25	3,5±0,19
ЭГ (n=8)	4,63±0,18	4,5±0,19	4,38±0,18	4,5±0,19	4,63±0,18
U расч	9	10	7,5	6	6
U крит	15	15	15	15	15

p	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05
«той тач» со сменой ракурса					
КГ (n=8)	3,5±0,19	3,63±0,18	3,13±0,13	3,25±0,16	3,13±0,13
ЭГ (n=8)	4,5±0,19	4,5±0,19	4,25±0,16	4,13±0,23	4,0±0,19
U расч	8	10	3	10	7,5
U крит	15	15	15	15	15
p	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05	≤0,05

* – различия между КГ и ЭГ ($p \leq 0,05$)

Выводы. В результате проведенного эксперимента было выявлено, что при техническом исполнении прыжков структурной группы «той тач» экспериментальная группа улучшила свои результаты по всем критериям и подняла уровень технического исполнения с низкого на высокий. Контрольная же группа улучшила свои результаты лишь до среднего уровня. Различия между итоговыми оценками статистически значимо.

Литература:

1. Гуторова, А.А. Критерии оценивания исполнительского мастерства спортсменов в черлидинге / А.А. Гуторова, Е.А. Поздеева // РаДуши. — 2017. — № 1. — С. 80–86. — Текст : электронный // РИНЦ : национальная библиографическая база данных научного цитирования. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29681779>.

2. Курьеров, Н.А. О профильных движениях при обучении упражнениям на гимнастических снарядах / Н.А. Курьеров // Теория и практика физической культуры. – 1971. – № 12. – С. 23– 26.

3. Смирнова, А.Э. Особенности обучения технике приземлений гимнастов 7-8 лет / А.Э. Смирнова, Л.Н. Ботова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 387-3. – Текст : электронный // РИНЦ : национальная библиографическая база данных научного цитирования. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=2332177973>.

ОЦЕНКА КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ПЕРЕЛЕТОВ «ШАПОШНИКОВОЙ» НА РАЗНОВЫСОКИХ БРУСЬЯХ

К.В.Сабалдаш

Научный руководитель: к.п.н., доцент С.В.Вельдяев

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Казань, Россия*

Актуальность. Современная спортивная гимнастика характеризуется неуклонным ростом технического мастерства и сложности соревновательных программ на разновысоких брусьях, как ведущих спортсменов мирового класса, так и перспективных юных гимнастов [1].

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о важности исследования техники гимнастических, упражнений и обучения им с учетом знаний о положении тела и управляющих движений спортсмена. Базовая техническая подготовленность спортсменов в сложно-координационных видах спорта, является

одним из наиболее существенных факторов достижения высоких спортивных результатов [1,2].

Вопросы, связанные с поиском и обучением техники исполнения перелетных элементов с нижней жерди на верхнюю на разновысоких брусьях, в настоящее время, еще недостаточно полно изучены.

Цель исследования. Провести сравнительный анализ кинематических характеристики дать оценку наиболее перспективных перелетов типа «Шапошниковой» на разновысоких брусьях.

Результаты исследования и их обсуждение. Чтобы определить наиболее распространенные перелеты структурной группы «Шапошниковой», используемые гимнастками в соревновательных комбинациях, мы провели наблюдение по видеоматериалам с Чемпионатов мира 2017, 2018, 2019 годов (данные представлены в таблице 1).

Таблица 1. Количество перелетов типа «Шапошниковой», выполненных гимнастками на ЧМ (2017,2018,2019)

Год	Перелет Шапошниковой со «Штальдера»		Перелет Шапошниковой / Перелет Шапошниковой с поворотом на 180 градусов с оборота согнувшись		Перелет Шапошниковой с оборота не касаясь в стойку	
	Кол-во	Трудность	Кол-во	Трудность	Кол-во	Трудность
2017	1	D (0.4)	5/7	D/E (0.4/0.5)	0	D (0.4)
2018	2		7/5		1	
2019	0		7/6		0	

Исходя из полученных данных, мы видим, что самым распространенным перелетом является «Шапошниковой с оборота согнувшись» и «Шапошниковой с оборота согнувшись с поворотом на 180 градусов», благодаря их стоимости (0.4 и 0.5 балла, соответственно)[4], а также функциональности исполнения.

Чтобы выявить различия в исполнении перелетов мы провели кинематический анализ звеньев тела, перелетов типа «Шапошниковой» выполненных различными способами на разновысоких брусьях (данные представлены в таблице 2).

Таблица 2 – Хронограмма перелетов типа «Шапошниковой»

Подготовительная фаза(сек)			Фаза основных действий (сек)			Фаза завершающих действий(сек)		
Оборот согнувшись	Штальдер	Оборот не касаясь в стойку	Оборот согнувшись	Штальдер	Оборот не касаясь в стойку	Оборот согнувшись	Штальдер	Оборот не касаясь в стойку
0,93	1,5	1,53	0,73	0,8	0,76	0,63	0,73	0,7

По данным хронограммы мы видим, что по временным показателям перелет «Шапошниковой» с оборота согнувшись превосходит исполнение этого перелета другим способом, так как на его выполнение затрачивается меньше времени во всех фазах движения.

Мы определили угловую скорость перелетов «Шапошниковой»: при выполнении с «оборота согнувшись» она составляет **4,9** (рад/сек); «штальдера» **3,4** (рад/сек); «оборота не касаясь в стойку» **3,9** (рад/сек).

Угловая скорость при движениях, выполняемых в висах и упорах, одинакова как для звеньев, так и для всего тела исполнителя. Высокие показатели скоростей движения при исполнении движений, означают и высокую степень энергонасыщения, а, следовательно, и возможность успешного выполнения сложных упражнений[1].

Заключение. Сравнив результаты кинематических характеристик, определено, что перелет «Шапошниковой с оборота согнувшись» является наиболее перспективным, так как показатели при его выполнении наиболее соответствуют механике и биомеханике движений на разновысоких брусьях и одновременно отвечают прагматическим соревновательным требованиям.

Литература:

1. Гавердовский, Ю.К. Совершенствование техники движений и специальной технической подготовки как основа высших достижений в современной спортивной гимнастике / Ю.К. Гавердовский // Наука в олимпийском спорте. – 2012. - №1. – С.7-26.
2. Гущина, Е.П. Совершенствование методики обучения юных гимнасток базовым элементам на разновысоких брусьях / Е.П. Гущина 2002 г. - 145 с.
3. Терехина, Р.Н. Сложность соревновательных программ гимнасток / Р.Н. Терехина, Л.В. Бурда-Андреанова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, - Санкт-Петербург, - 2008. - № 7. – С. 92-95.
4. Fédération internationale de gymnastique, правиласоревнований 2017 – 2020 г.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЮНИФАЙД-КОМАНДЫ ПО ФЛОРБОЛУ В СПЕЦИАЛЬНОМ ОЛИМПИЙСКОМ ДВИЖЕНИИ.

Н.А.Цухлов, Е.А.Герасимов

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Казань, Россия*

Аннотация. В статье отражены результаты исследования, направленного на выявление особенностей формирования юнифайд-команды по флорболу.

Ключевые слова. Юнифайд-флорбол, лица с ментальными особенностями, юнифайд-программа.

Актуальность. В 2022 году впервые в России состоится Всемирные Зимние Игры Специальной Олимпиады. На них будет представлено 7 видов спорта, среди которых лыжные гонки, бег на снегоступах, шорт-трек, горные лыжи, сноуборд, фигурное катание и флорбол. В перечне дисциплин есть лишь один командный вид

спорта – флорбол. Этот вид спорта имеет ряд особенностей. Во-первых, помимо стандартного дивизионирования, в соревнованиях учувствуют команды атлетов и юнифайд-команды. Юнифайд-спорт — это особые соревнования, где за одну команду выступают обычные спортсмены и люди с особенностями развития. Во-вторых, тот факт, что данный вид спорта может развиваться в любое время года дает обширный спектр возможностей по изучению спортсменов, их взаимоотношений и влияния спорта на их жизнь. Данный факт дает нам понять, что для нас в частности и для мирового сообщества в целом – это перспективное направление для исследований не только в области адаптивного спорта, но и психологии детей с ментальными особенностями.

Флорбол – это молодой вид спорта, но Сборная команда России уже имеет достижения. В январе 2016 года в Австрии женская сборная смогла занять 3 место. Это дает стимул развивать данный вид спорта в нашей стране, особенно принимая во внимание тот факт, что ближайшие игры Специальной Олимпиады пройдут именно здесь.

Юнифайд-флорбол, как и любая другая юнифайд-программа, позволят наглядно показать, каким образом происходит социальная адаптация и интеграция в общество людей с ментальными особенностями. Занятия построенные на основе программ объединённого спорта позволят достичь максимально возможный психологический комфорт [1]. Любая юнифайд-команда – это микросоциум, поэтому крайне важно изучать их, чтобы использовать положительный опыт и учитывать ошибки, перенося микросоциальный опыт на более широкие слои общества. Флорбол как быстро развивающийся и перспективный вид спорта подходит для этого в наибольшей степени.

Цель исследования. Изучение особенностей формирования юнифайд-команды.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время в программе «Юнифайд-спорт» для лиц с умственной отсталостью тренеры используют на практике методики тренировки здоровых спортсменов, которые имеют значительные различия в показателях уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма [2]. Более года мы вели исследование по созданию юнифайд-команды по флорболу. Основу команды составляли дети старшего и среднего школьного возраста Казанской школы-интерната №1, которые ранее занимались футболом и хоккеем. В качестве спортсменов без ментальных нарушений были взяты студенты Поволжской ГАФКСИТ. Создание юнифайд-команды было разделено на 3 условных этапа:

- 1 этап – знакомство команды;
- 2 этап – тренировочный процесс;
- 3 этап – создание юнифайд-команды.

1 этап. Первая задача, которая стояла перед нами – правильно начать диалог не только между спортсменами, но и между тренерами, поскольку одна из особенностей юнифайд-команды заключается в том, что зачастую с командой работает не один тренер, а сразу два. Важной частью знакомства выступило то, что не знакомых ранее членов команды представлял тренер, который у этих детей имеет особенное уважение и уровень доверия. Безусловно, в любой команде есть капитан,

поэтому было принято решение, что этим человеком будет тот, кто имеет влияние на ребят. Им стал выпускник интерната. Таким образом нам удалось собрать команду, согласно международному регламенту юнифайд-программы по флорболу.

2 этап. Наша работа заключалась в наблюдении за процессом интеграции и социализации членов команды. Тренировочные занятия по видам спорта проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного тренировочного занятия зависит от вида спорта, контингента, возраста [3]. За это время нам удалось выявить ряд особенностей:

1. Несмотря на первичное недоверие со стороны команды, нам удалось наладить рабочие отношения внутри команды уже на 2-ую неделю тренировок, такого результат удалось достичь благодаря открытому отношению студентов, которые искали возможность взаимодействия с первой же тренировки.

2. На 4 месяц тренировок тренеры стали отмечать, что наилучшее понимание и взаимодействие как в оборонительной линии, так и в атакующем звене именно между членами команды с ментальными особенностями и без таковых.

3. На 5 месяц тренировок мы заметили, что процент передач спортсменов без ментальных особенностей на спортсменов с таковыми в разы выше, чем между собой. Обратной тенденции не обнаружено.

4. Мы заметили, что с начала формирования команды, у ребят было отношение к студентам, как к воспитателям, они обращались на «Вы» и старались вести себя по возможности сдержанно, однако после первых же соревновательных игр отношение резко изменилось и стало более открытым и искренним.

5. Так же мы обратили внимание, на то что как во время тренировочного процесса, так и во время соревнований очень часто дети с ментальными особенностями брали пример с ребят без таковых. Они продолжали играть до тех пор, пока видели, что их партнеры не сдавались.

6. Во время игр против команд, состоящих из полностью здоровых спортсменов, по статистике юнифайд-команда проигрывала первые 15 минут в 64% случаев и выигрывала вторые 15 минут в 71% случаев.

3 этап. После временного отрезка в один год и 2 месяца мы можем подвести промежуточные итоги для уже сформированного коллектива. За это время было проведено более 50 тренировок и более 10 соревновательных матчей на различных уровнях. Стоит отметить: как и для любого другого коллектива в юнифайд-команде не стоит ждать, что каждый из ребят найдет близкого друга в лице своего партнера по команде. Не так важно, есть ли ментальные особенности у людей или их нет, члены коллектива стали друзьями, которые близки друг другу по характеру.

Наша работа показывает важность создания юнифайд-команд по всем видам спорта, включенным в перечень дисциплин Специальной Олимпиады в целом и по флорболу в частности.

Заключение. В заключении хочется отметить, что юнифайд-флорбол является прекрасной площадкой для исследований. Формирование юнифайд-команд – это сложный и многогранный процесс, который должен проходить под наблюдение специалистов по адаптивной физической культуре. Важно подбирать членов команды, учитывая не только спортивные, но психологические данные и навыки.

Юнифайд-программы - это уникальный шанс проследить все этапы формирования инклюзивного общества.

Литература:

1. Грец Г. Н., Виноградова Л. В., Бобкова Е. Н. инклюзивный подход в обучении детей с интеллектуальными нарушениями на примере функционирования секции по хоккею на полу //Вестник спортивной науки. – 2019. – №. 6.

2. Сидоренко В. В., Громова О. В. показатели уровня физической подготовленности и функциональных возможностей организма волейболистов в соревнованиях по программе специальная олимпиада" юнифайд-спорт" //Молодые ученые. – 2019. – С. 217-221.

3. Южакова Н. Н., Мелентьева Н. Н., Лопухина А. с. к вопросу о внедрении программ специальной олимпиады в учреждениях социального обслуживания //Современные технологии в физическом воспитании и спорте. – 2020. – С. 196-202.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГЕМОДИНАМИКИ У ГИМНАСТОК С РАЗНЫМ ВЕГЕТАТИВНЫМ СТАТУСОМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Ю.М.Мутигуллина

Научный руководитель: к.б.н. Л.Н.Ботова

*Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма, г. Казань, Россия*

Актуальность. В настоящее время данная тема актуальна, так как с каждым годом спорт высших достижений предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма гимнасток. Поэтому на сегодняшний день важно выявлять у гимнасток с разным вегетативным индексом уровень функциональных резервов, для улучшения состояния механизмов вегетативной регуляции физиологических функций [1,С.3].

Целью данного исследования явилось провести сравнительный анализ гемодинамики у гимнасток с разным вегетативным статусом при выполнении физических упражнений.

Организация и методы исследования. Обследование проводилось на базе научной лаборатории кафедры медико-биологических дисциплин Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В исследовании участвовали студентки 1-2 курсов в возрасте от 18-20 лет, занимающиеся спортивной гимнастикой, имеющие квалификацию КМС и МС.

Для исследования гемодинамических показателей системы кровообращения (частота сердечных сокращений, ударный объем и минутный объем крови, общее периферическое сопротивление сосудов) была использована реография [5, С.126].

В качестве функциональных проб были проведены:

- 1) Ортостатическая проба;
- 2) проба «стойка на руках»

Результаты исследования. При помощи индекса Кердо были выделены группы гимнасток с различным исходным вегетативным статусом.

Анализ полученных данных показывает, что в обследуемой группе зарегистрировано – 60% гимнасток с преобладанием симпатикотонии и 40% – с нормотонией. Определяли статистическую значимость различий на основе сравнения при помощи F-критерия Фишера.

Проанализировав фоновые исследования в состоянии покоя у гимнасток с преобладанием симпатикотонии, выявлены на уровне тенденции большие значения ЧСС, и меньшие УОК, что отражает преобладание хронотропной функции ССС в состоянии покоя.

Таблица 1. Показатели гемодинамики в состоянии покоя у гимнасток высокой квалификации.

Покой				
Вегетат. статус/ Показатели	ЧСС	УО	МОК	ОПСС
	уд/мин	мл	л/мин	дин*сек*см ⁻⁵
симпатикотоники М ± m	68,6 ± 1,44	78 ± 3,91	5,3 ± 0,26	1150,6 ± 113
нормотоники М ± m	63 ± 4,62	86 ± 9,53	5,25 ± 0,14	1119 ± 84,9

При исследовании гемодинамики в ответ на специфическую нагрузку (“стойка на руках” в течение 15 секунд) мы наблюдали у гимнасток увеличение показателя МОК относительно состояния покоя.

Таблица 2. Показатели гемодинамики при выполнении стойки на руках у гимнасток высокой квалификации.

Стойка на руках				
Вегетат. статус/ Показатели	ЧСС	УО	МОК	ОПСС
	уд/мин	мл	л/мин	дин*сек*см ⁻⁵
симпатикотоники М ± m	98± 5,68	68,6± 3,5	6,6± 0,16	866±34,2
нормотоники М ± m	92± 1,2	83,5± 1,44	7,65± 0026	931,5 ±206

Статистически значимых различий показателя ЧСС не наблюдалось, однако у гимнасток с нормосимпатикотонией ЧСС ниже на уровне тенденции. Тогда как у гимнасток с преобладанием симпатикотонии выявлены меньшие значения УОК, что отражает преобладание хронотропной функции ССС, но гимнастки с нормосимпатикотонией имеют большие значения УОК - отражающие инотропный механизм увеличения МОК при выполнении стойки на руках.

Заключение. Таким образом, у гимнасток в ответ на специфическую нагрузку – “стойка на руках” увеличивается показатель МОК, характеризующий ответную реакцию ССС на нагрузку, следовательно, у гимнасток с преобладанием симпатикотонии за счет увеличения хронотропной функции происходит повышение ЧСС, тогда как у гимнасток с нормотонией - за счет инотропной функции происходит увеличение УОК, что является более экономным механизмом повышения МОК.

Литература:

1. Ботова Л.Н., Индивидуальные особенности гемодинамики у гимнасток 8-10 лет в тренировочном процессе / Ботова Л.Н. // Автореферат. – ПГАФКСиТ, 2014. – С.3.
2. Ботова Л.Н., Результаты соревнований и состояние вегетативной регуляции у юных гимнасток / Л.Н. Ботова // Научный-теоретический журнал. – 2013. – С. 50-51.
3. Давиденко, Д.Н. Проблема резервов адаптации организма спортсмена / Д.Н. Давиденко // Ученые записки. - 2005. – №18. – С.15-18.
4. Курзанов, А.Н. Функциональные резервы организма / А.Н. Курзанов, Н.В. Заболотских, Д.В. Ковалев // Академия Естествознания, Монография – 2016. – С.2-4.
5. Солопов, И.Н. Физиологические основы функциональной подготовки спортсменов/И.Н.Солопов, Е.П.Горбанёва, В.В.Чёмов, А.А.Шамардин, Д.В.Медведев, А.Г. Камчатников // Монография. - ВГАФК, 2010. - С.126.

QORAQALPOG‘ISTON RESPUBLIKASIDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TARAQQIYOTI (2017-2019-yillar misolida)

Т.А.Аметов, t.f.f.d. (PhD)

Toshkent davlat agrar universiteti Nukus filiali dotsenti

O‘zbekiston Respublikasida Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi “2019-2023-yillarida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish konsepsiyasi hamda uni amalga oshirish chora-tadbirlari dasturi to‘g‘risida”gi 118-son qarori bilan konsepsiya tasdiqlandi.

Konsepsiyada aholining barcha qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan keng qamrab olishni ta‘minlaydigan innovatsion shakllar va mexanizmlarni ishlab chiqish va joriy etish, ilg‘or jahon tajribasi asosida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirishni ilmiy-metodik ta‘minlashni takomillashtirish, yangicha fikrlaydigan trener kadrlarni hamda innovatsion tafakkurli ma‘muriy kadrlarni tanlash va tayyorlashni tashkil etish, sport tibbiyotini takomillashtirish, sog‘lom turmush tarzini va sog‘lom ovqatlanishni targ‘ib qilish chora-tadbirlarini ishlab chiqish va amalga oshirish, seleksiya yo‘li bilan iqtidorli sportchilarni tanlash, seleksioner trenerlar faoliyatini qo‘llab-quvvatlash chora-tadbirlarini kuchaytirish, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni, sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish ishlarini tashkil etish va amalga oshirish jarayonida axborotlashtirishning yuqori darajasini ta‘minlash va multimedia mahsulotlaridan foydalanish, energiya va resurslarni tejaydigan texnologiyalarni faol joriy etish asosida davlat sport muassasalarining moddiy-texnika bazasini mustahkamlash, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni hamda sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish bo‘yicha innovatsion chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirish vazifalari va ustuvor yo‘nalishlar etib belgilandi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 19-martdagi videoselektor hamda 3 aprel kungi yig‘ilishlarida belgilangan topshiriqlar ijrosi yuzasidan Qoraqalpog‘iston Respublikasi tuman va shaharlarida 14-30 yoshdagilar o‘rtasida sport turlariga qiziqishi

bo'yicha savolnoma o'tkazish orqali 95043 nafar (shundan 37674 nafar qizlar) yoshlarning ro'yxati shakllantirilib hamda sport inshootlarini inventarizatsiyadan o'tkazildi.

Hurmatli Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev: «Bu siyosatning asosiy maqsadi shundan iboratki, biz har bir fuqaro o'zining kuch va imkoniyati, qobiliyati va salohiyatini ruyobga chiqarishi uchun keng sharoit va imkoniyat yaratib berishimiz kerak»¹, - deb ta'kidlagan edi.

2019-yil holatiga Qoraqalpog'iston Respublikasida sport inshootlari jami 3202 tani tashkil etadi. Jumladan, Xalq ta'limi vazirligi tizimida 2478 ta, Jismoniy tarbiya va sport vazirligi 152 ta sport inshootlari, o'rta maxsus va kasb-hunar kollejlari va akademik litseylarda 391 ta, oliy ta'lim muassasalarida 38 ta va boshqa turli tashkilotlar tasarrufida 143 ta sport inshootlardan iborat. SHundan, 742 ta sport zallar, 22 ta futbol stadionlari, 2419 ta sport maydonchalari (ulardan 88 ta sun'iy qoplamali futbol maydonchalari), 1 ta manej, 8 ta tir, 10 ta yopiq suzish basseynlari faoliyat ko'rsatmoqda. Qoraqalpog'istonda 2017-yilgacha jami 6 ta, shundan, Nukus shahrida 3 ta, Ellikqala, Beruniy, Xo'jayli tumanlarida bittadan yopiq suzish havzalari faoliyat ko'rsatgan bo'lsa, 2019-yilgacha esa, Mo'ynoq tumanida 1 ta, Qorao'zak tumanida 1 ta CHimboy tumanida 1 ta, Amudaryo tumanida 1 tadan yopiq suzish havzalari qurilib foydalanishga topshirildi².

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 15-16-noyabr kunlari Qoraqalpog'iston Respublikasiga tashrifi munosabati bilan Mo'ynoq tumanini 2019-2021-yillarda ijtimoiy-iqtisodiy kompleks rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlar dasturi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi bilan birgalikda ishlab chiqilib, Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish jamg'armasining mablag'lari hisobidan 2019-yilning manzilli dasturiga Qoraqalpog'iston Respublikasi Mo'ynoq tumaniga jami 4 (2 yangi qurilish, 2 rekonstruksiya), jumladan, Muynoq tumani markazidan 25x11 o'lchamda so'zish havzasi va sportning o'yin turlariga mo'ljallangan 18x36 o'lchamdagi sport zal ob'ekti yangidan qurildi. SHuningdek, harakatdagi bolalar va o'smirlar sport maktabi va tuman markazidagi futbol maydonini (stadion) rekonstruksiya qilish oxiriga etkazilib, "Вахыт Miratdin qurғылыс" MCHJ tomonidan tantanali ravishda foydalanishga topshirildi.

Ushbu sport inshootlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida jami 370463 nafar bo'lib, (shundan 181498 xotin-qizlar) sport seksiyalarida muntazam shug'ullanuvchilar 133488 nafar bo'lib, shundan 45313 nafar xotin-qizlarni tashkil etadi.

Qoraqalpog'iston Respublikasida hozirgi vaqtda jami 3202 sport inshootlari mavjud bo'lib, jumladan, 23 ta stadion, 747 ta sport zal, 11 ta basseyn, 8 ta tir, 1 ta manej va 2405 ta sport moydanchalari iborat. Jismoniy tarbiya va sportning 47 turi bo'yicha seksiya mashg'ulotlarida shug'ullanuvchilar 370463 nafarni tashkil qilgan bo'lsa, shundan, 181498 nafar xotin-qizlar o'z salomatliklarini mustahkamlab kelmoqda.

Qoraqalpog'iston Respublikasida Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tasarrufida jami 24 ta sport ta'lim muassasalari bo'lib shundan, 1 ta oliy sport mahorati maktabi, 1 ta olimpiya zahiralari maktab-internati, 4 ta ixtisoslashtirilgan Bolalar-o'smirlar sport maktabi va 18 ta Bolalar-o'smirlar sport maktablari mavjud. Ushbu sport ta'lim muassasalarida jami 954 nafar trenerlar bo'lsa, shundan 219 nafar xotin-qizlarni tashkil etadi. Qoraqalpog'iston Respublikasida ommaviy sport tadbirlarini o'tkazish bo'yicha

¹ Мирзиёев Ш.М. Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб янги босқичга кўтарамиз. – Тошкент: Ўзбекистон, 2018. – Т.1. – Б. 158.

² Қорақалпоғистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги маълумотлари йўғма жилди. – Нукус, 2019.

tasdiqlangan rejaga asosan 2019-yil davomida shahar va tuman hokimliklari, turli davlat hamda jamoat tashkilotlari bilan hamkorlikda 2309 ta turli sport musobaqalari o'tkazildi. Sport musobaqalarida 156201 nafar ishtirokchilardan, 59611 nafari xotin-qizlar va yosh sportchilarni tashkil etdi.

Qoraqalpog'iston Respublikasi terma jamoasi 2019-yil davomida Olimpiya o'yinlari, Jahon, Osiyo va O'zbekiston chempionati va kuboklarida hamda Xalqaro turnirlarda 834 ta medallarni olishga sazovor bo'ldi. SHundan:

O'zbekiston chempionati va kuboklarida: 722 ta medal (182 oltin, 220 kumush va 320 bronza);

Osiyo chempionati va kuboklarida: 31 ta medal (9 oltin, 7 kumush va 15 bronza);

Jahon chempionati va kuboklarida: 1 ta medal (1ta bronza);

Xalqaro turnirlarda: 80 ta medal (18 oltin, 27 kumush va 35 bronza).

Alohida ta'kidlash lozimki, "Zulfiya" nomidagi davlat mukofoti tanlovida sportchi qizimiz Qoraqalpog'iston Respublikasidan S.Qayipnazarova davlat mukofotini qo'lga kiritdi. U qo'l jangi bo'yicha 2 marotaba, ushu bo'yicha 2 marotaba, regbi bo'yicha 2 marotaba, regbi bo'yicha 1 marotaba O'zbekiston chempioni, 1 marotaba Osiyo chempionatida 1 o'rinlarni qo'lga kiritgan.

Mamlakatimizda yoshlarni jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga keng jalb etish uchun qulay shart-sharoitlar yaratilmoqda. Ayniqsa, aholining jismoniy tarbiya va ommaviy sport mashg'ulotlari bilan qamrab olish tizimini boshqarishning innovatsion usullari joriy etildi. Xususan, yangidan qurilayotgan sport inshootlarida zamonaviy energiya va resurslarni tejaydigan innovatsion qurilish texnologiyalarini joriy etish, yangi texnologiyalarni hisobga olgan holda sport ob'ektlari va infratuzilmasini jihozlash va to'liq jihozlash asosida umumta'lim va sport muassasalarining binolari va sport inshootlarini qurish, rekonstruksiya qilish va kapital ta'mirlash ishlari kengaytirildi.

Zero, sportning ommaviy turlarini, shuningdek, boshqa qo'shimcha omillar va yo'nalishlarni (tibbiy, psixologik va shu kabilar) rivojlantirishga va aholining barcha qatlamlari uchun ko'rsatiladigan jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va sport xizmatlarining sifati, dolzarbligi va xilma-xilligini, manzilliligini oshirishga ko'maklashadi.

O'ZBEKISTONDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI VA OMMAVIY SPORTNI HAYOTGA KENG TADBIQ ETISH MASALALARI

N.I.Isoyev, A.A.Qurbonov

Samarqand davlat universiteti

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020-yil 30-oktabrdagi sanasidagi "Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoniga muvofiq, eng avvalo jahon hamjamiyati qatorida O'zbekistonda ham COVID-19 KARONAVIRUS pandemiyasi sharoitida olib borilayotgan jamiyat hayotida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, kasalliklarga qarshi immun tizimini shakllantirish, shu vaqtning o'zida sport ishlarini tashkil qilish va ularning samaradorligini oshirish uchun targ'ibot ishlarini tashkillashtirish bugungi kunning dolzarb masalasiga aylangani o'z

aksini topgan. Ushbu maqolada aholi va nogironligi mavjud bo'lgan shaxslar salomatligini saqlash va mustahkamlashda ommaviy sportning samarasiga qaratilgan so'nggi chora-tadbirlar to'g'risidagi keng ko'lamlı ishlarning mazmuni yoritilgan. Respublikamiz Prezidentining ushbu farmonida eng asosiy vazifa etib, bolalar, ayollar, keksalar, salomatligi tiklanayotgan bemorlar, qisqa qilib aytganda jamiyatimizning barcha qatlami orasida, xususan, davlat organlari, korxonalar, muassasa va tashkilot rahbarlari hamda hodimlari, ularning oila a'zolarining ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlarini ta'minlash, zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirishda yeratlicha shart-sharoitlar yaratish, ular o'rtasida muntazam ravishda musobaqalar tashkil etish, sog'lom ovqatlanishga va sanitariya-gigiyena qoidalariga o'rgatish, zararli odatlardan halos bo'lish kabi masalalar ko'zda tutilgan. Respublikamizda farmonni tadbir qilishda: yurish, yugurish, mini futbol, velosport badminton, stritbol, Workout (mahalla va ko'cha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilangan. Bundan tashqari "Sog'lom ayol-buyuk kelajak" g'oyasini o'zida mujassam etgan xotin-qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini mustahkamlash va ommaviy sport bilan shug'ullanishga jalb qilish ko'zlangan. Bu vazifalarni ya'ni uzoq yillarga mo'ljallangan strategiyani bajarish bosqichma-bosqich amalga oshirilib boriladi. Bunga ko'ra 2020-yil 15-noyabrga qadar har bir tuman va shahar markazlari piyoda va velosipedda yurish uchun salomatlik yo'laklarini tashkil etish uchun tegishli loyihalar ishlab chiqilib keng jamoatchilik muhokamasiga joylashtiriladi. 2021-yil 1-yanvardan qurilish ishlari boshlanadi va 2021-yil 1-mayga qadar yakunlanadi. 2021-yil 1-yanvardan boshlab:

-mehnat jamoalarida faoliyat yuritayotgan hodimga "sport targ'ibotchisi" qo'shimcha vazifasini yuklash va uning ish haqiga 20% miqdorda ustama belgilash yo'lga qo'yiladi.

-ish vaqtidan so'ng haftada kamida bir marta raxbar va barcha hodimlarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishi ta'minlanadi.

-har shanba kuni soat 14:00dan hodimlar va ularning oila a'zolari o'rtasida ommaviy sport musobaqalari tashkil etiladi. 2021-yil 1-iyuldan boshlab vazirlik, idora, korxonalar, tashkilot, mahalliy davlat hokimiyati organlari rahbar va hodimlarining antropometrik ko'rsatkichlarini baholash yo'lga qo'yiladi.

Bu farmon nafaqat ommaviy sportni rivojlantirishga qaratilgan, balki kengroq, ya'ni, aholimizga sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish va kundalik hayotga amal qilish to'g'risidagi kompleks chora-tadbirlarini o'ziga qamrab olgan. Farmonning ijrosi natijasida aholini ommaviy sport va jismoniy tarbiya bilan doimiy shug'ullanish darajasi hozirgi 16%dan 2 baravar ya'ni 30% gacha ko'tariladi. Oxirgi 3yil ichida sport bilan shug'ullanuvchi aholi soni 4,8 (14,7%) mln nafardan 5,6 (16,5%) mln nafargacha ko'tarilgan. Bundan tashqari, 30 yoshgacha bo'lgan yoshlar soni 20,8% dan 28,5% gacha oshganligini ko'rishimiz mumkin. Butun dunyo ko'lamida kechayotgan COVID-19 pandemiyasiga qarshi kurashishning eng asosiy usuli etib belgilangan jismoniy mashqlar va sog'lom turmush tarziga rioya etishning samarasi xususida jahon tibbiyot ilmiga poydevor yaratgan shaxslardan biri bobomiz Abu Ali ibn Sinoning: "Agar jismoniy mashq qilsangiz dori-darmonga ehtiyoj qolmaydi" degan o'gitini ham misol qilib keltirsak mubolag'a bo'lmaydi. 10 asr ilgari aytilgan bu fikrni zamonaviy tibbiyot ham tasdiqladi. Inson sog'lom turmush tarziga amal qilsa 100-120 yil, hatto undan ham ko'proq umr ko'rish imkoniyati mavjud. Shu sababli ham bu dasturni davlat siyosatining ustuvor sohasi

etib belgilash ko'plab kasalliklarning avj olish havfini kamaytiradi. Hisob-kitoblar o'tkazilganda shu narsa ayon bo'ldiki, aholini sog'lomlashtirish tadbirlarini to'g'ri tashkillashtirishga erishilsa, tibbiyot sohasiga sarflanadigan harajatni 10 karra kamaytirishga erishishga imkon yaratiladi.

Yurish va yugurish eng oson va ko'p harakat talab etilmaydigan sport turlaridan bo'lib hozirgi kunda ko'chalarimizda ko'plab piyodalar yo'laklari hamda veloyolachalar tashkil etilmoqda. Turizm va sport vazirligi, Axborot texnologiyalari va kommunikatsiyalarini rivojlantirish vazirligi, Adliya vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi va Moliya vazirligining aholini kunlik yurish va yugurishga targ'ib qilish maqsadida "Sog'lom turmush tarzi" platformasini yaratish taklifi ma'qullangan holda, platformada turli sog'lomlashtirish tadbirlari o'tkazilish tartiblari belgilanib boriladi. Shu jumladan, O'zbekiston hududida bir sutka davomida 10 ming va undan ortiq qadam yurgan 18 yoshdan yuqori bo'lgan O'zbekiston fuqarolarining platformadagi elektron hamyoniga 3000 so'mdan 1mln so'mgacha bo'lgan qo'shimcha mablag'lar o'tkazilib beriladi. "Salomatlik yo'laklari" nomida qurilishi rejalashtirilgan yo'lakchalarning sifati va jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslarni e'tiborga olib, "To'siqsiz muhit" tashkil etilishi, mavsumbop bo'lishi hamda havfsiz, energotejamkor harakat sensorlari bilan jihozlangan yoritish vositalari va yo'l belgilari bilan to'la ta'minlanishini Qurilish vazirligi tomonidan puxta loyihalar asosida nazoratga olinishi belgilangan. Ushbu tajribaga tayanib 2022-yildan boshlab Nukus, Buxoro, Nurafshon, Samarqand, Termiz, Xiva, Shaxrisabz va Qo'qon shaharlarida hamda 2023-yildan boshlab respublikaning barcha yirik shaharlarida piyoda va velosipedda yurish uchun "salomatlik yo'laklari tashkil etilishi ta'minlanadi. Viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari bilan birgalikda xududlarda yangidan barpo etilayotgan ko'p qavatli turar-joylarni qurish bo'yicha tasdiqlangan amaldagi shaharsozlik normalariga aholi va uy-joylarning joylashuvini inobatga olgan holda zamonaviy sport maydonchalarini, salomatlik yo'lakchalari va velosiped turar joylarini barpo etishga ahamiyat qaratish vazifasi belgilangan. BMT jismoniy faoliyatga katta ahamiyat beradi. Chunki, bu ko'plab kasalliklarning oldini olishga ko'mak beradi. Pandemiya sharoitida sport va sog'lom turmush tarziga alohida e'tibor qaratish lozim. BMTning Sog'liqni saqlash vazirligi bilan hamkorlikda tayyorlangan hisobotda qayd etilganidek YaIMning 4,7% 9,3 trln so'm noinfektsiyali kasalliklarni davolashga yo'naltirilgan. Hozirda 45 yoshdan oshgan odamlarda kamida 3ta hamroh kasalliklar qayd etilmoqda. Bu esa kam harakatlilik sababidan demakdir. Farmonda bolalikdan sog'lom turmush tarziga rioya qilish jismoniy faollik uchun kerakli infratuzilma yaratilishi aks etadi. Farmonning ijrosini ta'minlash maqsadida 204 ta tuman(shaharlar)dagi 9146ta mahalla fuqarolar yig'ini o'rtasida har chorakda "Sog'lom turmush tarzi rivojlangan mahalla" tanlovlari tashkil etiladi va g'olib jamoalar "Mahalla" hayriya-jamoat fondi tomonidan 10, 5 va 3 mln pul mablag'i miqdorida moddiy rag'batlantiriladi. Birlamchi sport jihozlari va anjomlari bilan ta'minlash uchun 2021-yilda 6021ta maktabgacha ta'lim tashkilotiga 2 mln so'mdan, 9942ta umumta'lim muassasasiga 5 mln so'mdan ajratiladi.

O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Qonunchilik palatasi va Senatning barcha qo'mitalar, deputatlar, senatorlar, siyosiy partiyalar fraktsiyalari o'rtasida "Parlament o'yinlari" sport musobaqalarini joriy etiladi. Davlat hizmatchilarining jismoniy faolligi oshiriladi, rahbarlarga shaxsiy o'rnak ko'rsatish talabi qo'yiladi.

Xulosa qilib aytganda, mazkur farmon fuqarolar salomatligi davlat va hukumatning eng ustuvor vazifalaridan biri ekanligini amalda namoyon etadi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3 iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi qarori.
2. O'zbekiston Respublikasining 2015-yil 4-sentyabrdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi (yangi tahriri) Qonuni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
4. Nurmatova Sh.M. "Zamonaviy sportda muammo va yechimlar" xalqaro anjumani to'plami.–Chirchiq.: 2021.- 648 b.

СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСЫНЫҢ РАЎАЖЛАНЫҰ ТАРИЙХЫ

А.У.Елмуратова, пс.и.ф.д. (PhD), доцент

*Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы хәм спорт университети
Нөкис филиалы*

Спорт психологияси бул спортшыларымыз ушын ең керекли хәм әхмийетли болған тараўларыдң бири. Себеби, спортшыларымыздың өзин өз аңлаўлары, қатар қурбылары менен болатуғын қарым-қатнаслары процессинде соның менен бирге оларың хәр күни орынлайтуғын шынығыўлары хәм жарыс ўақтында оптимал түрде өзлерин тутыўлары ушын керек болатуғын тараўдың бири. Соның ушында спорт психологиясы хәзирги күнде кең түрде раўажланып келмекте.

Бул спорт психологиясының раўажланыў тарийхына итибар береді екенбиз оның дәслепки раўажланыў дәўирлеринде инсанлардың минез қулықларын оларың сана сезимлерин үйрениў бойынша Вунт, Фрейд, Торндайк, Уотсонлардың мийнетлеринде көрсек болады. Буннан алдын XIX әсирдин екинши ярымында психология философияның ишинен айрылып шыққан ўақытларында хәр қыйлы мәмлекетлердин алымларын қызықтырған еди. Буннан алдын Вильгелм Вунттың Лейпциг университетте шөлкемлестирген лабораториясында алымлар өз тәжирийбелерин өткерип психологияның өз алдына тәжирийбе пән екенлигин дәлийллеп береді. Сол ўақытлардан баслап енди инсанлардың психологияларын үйрениўге алымлар қызығып баслайды. Соның ишинде спортшылардың психологияларынада қызығыўлар күшейип баслайды. Дәслеп «спорт психологиясы» деген түсиник 1900-жылы заманагөй олимпия ойындарының тийкарын салыўшы Пьер де Кубертениң «Спорт психологиясы» деген философиялық көз-қарасқа ийе мақаласында өз көринисин табады. 1913-жылы Пьер де Кубертениң басламасы менен Лозандағы Халық аралық олимпия комитетиниң арнаўлы конгресинде спорт психологиясының тийкары жаратылады. Бирақ, спорт психологиясы бойынша сол ўақытларда илимий исленбелер жоқ еди. Спорт психологиясын өз алдына илимий тараў сыпатында да тән алынбады. Себеби, спорт психологиясы сол ўақытлары толық раўажланбаған еди. Соған қарамастан Пьер де Кубертаның Лозан конгресиндеги усынысы бул-спорт психологиясының раўажланыўына түртки болды.

XX асрдың 20-жылларында Франция, Германия, АҚШ, Россия мемлекетлерінде бул тараўға қызығыўлар күшейип баслады.

Соның менен бирге рус алымы И.М.Сеченов, П.Ф.Лесгафт өзлериниң тәжирийбелеринде хәрекетлеридиң инсан психикасының раўажланыўлары бойыншады бир қанша жаңалықлар киргизди.

Бурынғы совет мемлекетлеринде биринши мәрте профессор П.А.Рудиков спорт психологиясы бойынша өз тәжирийбесин өткерди. Буннан басқада бир қанша алымлар спорт психологиясын раўажландырыўда бир қанша тәжирийбелер өткерип өз үлеслерин қосты. Спорт психологиясының раўажланыўында бурынғы совет мемлекетлериндеги пионерлер қатарына Т.Стрельцов, Г.М.Гагаев, О.А.Черникова хәм тағы басқаларды киргизсек болады. 1913-жылдан соң 1965-жылы Римде спорт психологиясы бойынша Конгресс шөлкемлестириледи. Бул конгресте Халық аралық спорт психологлар шөлкеми дүзиледи хәм буған президент етип Ф.Антонелли сайланады. Римдеги конгрестен соң 1968-жылы АҚШ та, 1973-жылы Испанияда, 1977-жылы Чехияда, 1985-жылы Швейцарияда, 1986-жылы Францияда хәм тағы басқа мемлекетлерде болып өтти. 1970-жылдан баслап «Спорт психологиясы» журналы шөлкемлестириледи. 1987-жылы бурынғы совет мемлекетлеринде спорт психологлар Федерация шөлкемлестириледи, оған Президент етип А.В.Родионов сайланады хәм усы федерацияның президумына З.Г.Гаппаров сайланады.

Өзбекстанда спорт психологиясының раўажланыўына бир қанша алымлар өз үлеслерин қосады. Спорт психологиясы илим сыпатында Өзбекстан мемлекетлик дене мәденияты институтында педагогика хәм психология кафедрасы қурамында пайда болды. Сол ўақытлары бул кафедраға доцент Л.Е.Лебемянская басшылық етеди. Ол бул кафедраны 1962-жылдан 1972-жылға шекем басқарады. Усы ўақытлар арасында ол «Спорт психология» сының методологиылық тийкарларын жаратады. Өзбекистанда спорт психологиясының раўажланыўында дәслепки хўжетлерин ислеп шығып онда талабалар ушын қалай сабақлар өтилиўи кереклиги хәққинда көрсетпелер берилген еди. Спорт психологиясын пән сыпатында өтилиўи профессор П.А.Рудик басшылығында дене мәденияты бойынша жоқары оқыў орынларында, яғный ЎзМДМИ дағы педагогика хәм психология кафедрасы менен Москва МОДМИ байланысы тийкар болды. Спорт психологиясы менен улыўма психология сабақлары сол ўақытларда лекция сабақларынан соң семинар емес ал, лаборатория сабақлары өткерилген. Талабалар лекция сабақларынан алған билимлерин сабақтан соң бир-биринде тәжирийбелер өткерий арқалы үйренген. Спорт психология сабақларын өзбек тилинде доцент Н.А. Яхьяров хәм З.Т.Сайитметовалар алып барған. 2003-жылдан баслап миллий университетте «Спорт психологиясы» кәнигелиги бойынша магистратура ашылады.

Усы жерде соны айтып өтиўимиз орынлы болар еди, З.Г.Гаппаров басшылығындағы биринши психология бойынша илимий оқыў-лабораториясы 1966-жылы ЎМДМИ педагогика хәм психология кафедрасы тийкарында шөлкемлестириледи. Бул шөлкемлестирилген лаборатория илимий излениўлер ушын тийкар болды. Доцент Л.Е.Лебемянская басшылығында (1966-1969-жж.) З.Г.Гаппаров фехтования менен шуғылланыўшылардың ассиметриялық қозғалыўларына бағдарланған психофизиологиялық характерди үйрениўге қаратады. 1967-жылы Л.Е.Лебемянская менен З.Г.Гаппаров спорт психологиясы бойынша

Тбилиси қаласында болган психология бойынша халық аралық конференцияда «Двигательная асимметрия у фехтовальщиков» ҳам «Функциональная асимметрия как критерий спортивной формы у фехтовальщиков» атлы докладлары менен қатнасады. Буннан соң доц. Л.Е.Лебедевская ҳам З.Г.Гаппаров басшылығында Өзбекстанда спорт психологиясының тийкары жаратылады яғный спорт психологиясын раўажландырды деген жуўмаққа келсекте болады. доцент З.Г.Гаппаров басшылығында педагогика ҳам психология кафедрасы бир қанша дене мәденияты институтлары менен яғный Санкт-Петербург, Омский, Кёльнский институтлары менен байланысты күшейтеди. Ҳәзирги күнде спорт психологиясы кең түрде раўажланып бир қанша тәжирийбелер өткерилип келинбекте. Демек, спорт психологиясы раўажланыў тарийхы бар болып ҳам келешеги уллы екенлиги мәмлекетимиздеги спортшылардың дүнья ареналарына шығыўда психологларымыздың орынлары гиреўли.

Әдебиятлар:

1. Спортивная психология [Текст]: Учебник для студ. ин-та физкультуры / З.Г.Гаппаров; МВ и ССО РУз. - Т.: ООО «Мехридарё», 2009, - 312 б.

2. Ильин Е.П. Спортивная психология. Учебник для студ. ин-та физкультуры /З.Г.Гаппаров; МВ и ССО РУз. - Т.: ООО «Мехридарё», 2009, - 312 б.

PROFESSIONAL SPORT FAOLIYATIDA YUQORI NATIJALARGA ERISHISHNING IKKI MUHIM OMILI

S.Juraev, O.Ziyoyev

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Barcha davr va zamonlarda insoniyatning bilib va bazan bilmay qiladigan amallari o'zi uchun, tabiat uchun ma'lum natijalarga olib kelgan. Ta'rixda juda ko'p sohalar, fanniy bilimlarning debochasi aslida bilib bilmay qilingan amallar, bilimlar, tushuncha va odatlarga borib yetadi. Ammo sport deb ataladigan faoliyatning maxsus turi va jismoniy madaniyatning xos sohasi insoniyat tamaddunining daslabki davlatlar shakllanish bosqichida ham birmuncha takomillashgan formada edi. Aytish joizki sportchilar professional faoliyati ham ancha uzoq o'tmishga borib taqaladi. Gap shundaki, sport va professional sport yani yuqori natijalar sporti orasida maxsus omillarning ta'siri natijasida jarayon birmuncha shiddatligi bilan farqlanadi.

Inson iste'dodi tushuncha sifatida ko'plab tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi; Ulardan biri, xususan sport mashg'ulotlari uchun juda muhim. Gap shundaki hama ham bu iste'dodni yuzaga choqara olmagan. Qobiliyatli sportchilar va taniqli professional sportchilar orasidagi farqlardan biri tanlangan to'g'ri mashg'ulot bo'lsa, boshqa tomondan ruhiy tayorgarlikning yaxshi shakl berilganligi. Jismoniy mashqlar mohiyatini, unga bog'liq bo'lgan imkoniyatlarni va sport mashg'ulotlari jarayonining cheklanishlarini tushunish uchun biz quyidagi savollarga javob berishimiz lozim:

Irsiyat chindan ham katta sport muvaffaqiyatiga hissa qo'shadimi? Genetik shartlar sportchining asosiy somatik va funktsional xususiyatlariga qanday ta'sir qiladi? Mashq yuklamasiga reaksiya (o'quv effekti) genetik jihatdan bog'liqmi?

Yuqoridagi savollar asosan sport genetikasi sohasiga taalluqlidir, bu erda irsiyatning jismoniy faoliyat va sport ko'rsatkichlariga ta'siri keng miqyosda o'rganiladi. Chet el olimlari asosan fitnes orqali bir oila a'zolaridagi xususiyatlarni birxil tartibdagi mashq berish bilan regulyar nazorat qilish tajribasini bajarganlar. Bolalar va o'smirlarning sportga moilligini aniqlashda esa barchaga ma'lum bilimlarni ishga solamiz: Bular biologik va psixo-pedaogik jihatlaridir:

➤ Bolada irsiy omillar va rivojlanish muhitining ta'siri batafsil ko'rib chiqiladi, diagnostika va tadqiqot usullari taqdim etiladi. Bu bilan bolalarning individual imkoniyatlari to'g'risida ob'ektiv tasavvur hosil qilish uchun ma'lumotlar yig'ish mumkin.

➤ Psixologik ko'rsatkichlar temperament va xarakter xususiyatlari ba'zi stressga chidamlilik testlarini o'tkazish mumkin.

➤ Pedaogik jihatdan esa ushbu bilimlar tahlil qilinib ta'sir etuvchi eng yaxshi metod tanlab olinadi. Etiborga sazovor jihati buy uchun juda murakkab formulalar, qimmat asbob uskunalarning hojati yo'q. jahon sporti sport genetikasi rivoji ta'sirida anchayin klonlashtirildi, amo insoning irsiy omili bizning xalq tilida aytganda "avlodiy meros" tuahunchasi amalda boshqa suniy omillarni chetlab o'tadi.

Irsiyat tuzilishi va sportning jismoniy ko'rsatkichlari holatini belgilovchi asosiy omillarni o'rganish mobaynida sport yutuqlari, irsiy belgilar, atrof muhit ta'sirini hisobga olmay turib samarali prognozlash seleksion bashoratni asoslab bo'lmaydi.

Dastlabki holatda katta yutuqning aslida to'g'ri tanlangan ixtisoslikga bog'liqligini hisobga olib, sport ixtisosligini tanlashni aniqlaydigan usullarni bilish lozim antropometrik, psixomotor xususiyatlar, jismoniy sifatlari va boshqa faoliyatlar kesimida. Albatta, har qanday faoliyat turida muvaffaqiyat qozonish uchun sabr-toqat, mehnat, mahorat kerak. Ammo bularning barchasini bola tanasiga singdirish bir vaqtda bo'lmaydi. Oddiy kuzatish va guruhlarga ajratib olib tajriba qilish bu masalaning birinchi yechimi. Ikkinchi bosqich tanlangan ixtisoslikga bolaning moslashib qolish va erkin imkoniyatlarni ko'rsatish jarayoni yo'lga qo'yilishi lozim. Xorijiy mamalakatlarida bu ikki bosqich bilan ikki va undan ortiq tor doiradagi mutaxassislar ish olib boradilar. Xulosa qilish mukinki, yuksak natijalarning dastlabki bo'g'inida ham malakali mutaxassisning xizmati beqiyosdir.

Yuqorida kuchni rivojlantirish orqali ko'p ko'rsatkivhlarni yuzaga chiqarish mumkinligini bilib oldik. Ilmiy jihatdan inson biologik rezervlar asosida hayot kechiradi. Bu materiallarning qo'shimcha to'plami yoki qoplamasi barcha organizmda turlicha bo'ladi, ma'lu sharoitda ta'sir natijasida yuzaga keladi bu anatomik va fiziologik meros bo'lib, qulay shart-sharoitlar yaratilganida qobiliyatlarga aylanishi mumkin. Odamda o'ziga xos bo'lmagan qobiliyatlarni rivojlantirish mumkin emas; Chunki me'yorda bo'lmagan rezerv material ortiqcha samara bermaydi aksincha kuchli travma, qattiq charchash va shunga monand holatlar yuz beradi.

Bolalarning sport tanlovi uchun, ayniqsa uning boshlang'ich bosqichlarida irsiyat bilan cheklangan va konservativ bo'lgan sport faoliyatining muvaffaqiyatini belgilovchi omillar alohida ahamiyatga ega. Bu tushunarli, chunki har qanday muvaffaqiyatli seleksiya faqat barqaror, bashorat qilinadigan rivojlangan (shakllangan) omillarga asoslangandagina haqiqatga aylanadi. Ushbu omillardan biri tananing konstitutsiyaviy tuzilishi, uning antropometrik ma'lumotlari. Bundan tashqari, irsiyat tananing uzunasi o'lchamlariga (magistral uzunligi, yuqori va pastki ekstremitalarning uzunligi va hokazo) eng katta ta'sir ko'rsatadi. Kenglik o'lchamlari (tos bo'shlig'i, elkalarining kengligi kamroq va hajm

o'lchamlari bo'yicha kichikroq (bilak, tizzasidan yuqorisiga, pastki oyoq va oyoqqa). Bularning barchasini irsiylik darajisini o'rganish lozim.

Agar prognozni tayyorlash maxsus omillarga asoslangan bo'lsa, (ya'ni atrof-muhit ta'siriga bog'liq bo'lsa), unda bolalik davrida tananing to'liq shakllanmaganligini hisobga olsak, bashorat qilish deyarli mumkin emas diyish mumkin, ammo bu fikrni ba'zi qarashlar bilan rad etamiz.

Futbol-Yoshli Ronaldiniyo Gauchoning akasi mahalliy Gremio o'yinchisi edi. Kichik Ronaldiniyo bir machda 23 ta gol kiritib katta sahnaga chiqqanda mutaxassislar oldida ikkita yo'l bor edi: katta yoki kichik futbol. Shaxmat-Javohir Sindorovning ko'rsatgan natijasi ukasida ham takrorlandi. O'ta og'ir vanzda faoliyat olib borgan Valuev aslida basketbol bilan shug'ullangan. Shvetsiyalik futbol yulduzi Zlatan Ibrahimovich aslida taekvondo bilan shug'ullangan.

Bu kabi misollar juda ko'p etiborli jihati esa: ularning irsiyati, qobiliyati va jismoniy ko'rsatkichiga berilgan to'g'ri ta'sir. Bu bilan bir fikrni ilgari surish mumkin. Bolalarda yosh davrida bixildagi rezerv qoplamlari anatomo-fiziologik jihatdan yaqin va bixil bo'lishiga qaramay to'g'ri tanlanadigan oddiy mashg'ulot va sport turlari bilan ham eng yaxshi bashoratni berish omili 50 foizgacha ortadi. Chunki barcha sport turiga moillik bo'lgani bilam ma'lun turlarda imkoniyat ortishini kuzatish mumkin. Ko'zga tashlanadigan moyilliklar va qulay atrof-muhit ta'siri (birinchi navbatda ta'lim, o'qitish) mavjud bo'lganda iste'dod shakllanadi.

Bir so'z bilan aytganda professional sport faoliyatigacha bo'lgan yo'lni oldindan bilish qanchalik ilmiy yondashsakda, suniy omillarga doim ham bo'ysunmasligi ma'lum. Ammo inson faoliyatini o'z imkoniyatiga mos ravishda rejalashtirish usul va omillarini bilish seleksiyaning asosiy qismidir, irsiyatning esa chuqur ta'siri bo'lsada qobiliyatli yalqov shug'ullanuvchidan ko'ra maqsadga ruhiy qat'iyat va irodaviy yondashadigan sportchi afzalroq. Zero irsiy boylikning yuzaga chiqib qobiliyat bo'lishi uchun to'g'ri tanlov va kuchli harakat lozim.

Adabiyotlar:

1. A. Abdullayev. Sport jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti "Toshkent" -2016.
2. F.T. Miravmedov. Trenerlik metodikasi Toshkent. "Faylasuf" 2017.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИ ЖАРАЁНИДА СОВМАТИК САЛОМАТЛИК ВА УНИ НАЗОРАТИДА ИННОВАЦИЯЛАР

З.Хатамов¹, Х.Болтабоев²

¹Қўқон давлат педагогика институти

²Наманган давлат университети

“Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) индивидни саломатлиги ҳолати (совматик саломатлиги) даражасини баҳолашнинг аниқ шартларини белгилаб қўйди.” Шунинг учун ҳам жамиятимизнинг ҳар бир аъзоси, жумладан ўқувчи ёшларимиз аввало ўзини, сўнг тенг кури, замондошининг совматикасига оид махсус бошланғич билимларга эга бўлиши, тана аъзоларининг айнан шу пайтда қайси бирида хушхолик,

қайси бирида нохушликга мансуб сигналларни хис қилиши малакаларига эга бўлишлиги биз кўтарган муаммонинг ҳақиқий мазмунини ташкил қилади.

Бунга фақат соҳа мутахасислари маъсул, деган тушунча мазмун моҳиятига кўра эскирди. Устига устак ҳозирги замон Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти таълими тарбияси жараёнининг асосий камчилиги ўқувчиларга “ўз организмнинг ҳолатини эшитиш”ни билишга мансуб билимларни ўқитилмаслиги (фаннинг давлат дастурларига ўқув материали сифатида киритилмаганлиги), жамиятимиз аъзолари, жумладан ўқувчилар саломатлиги маданиятининг даражасига салбий таъсир кўрсатмоқда.

Чунки ҳозирги замон турмуш тарзи жамият аъзоларини ўз танининг сихатлиги, танаси аъзоларини хизмати (функцияси)нинг ҳолатига оид хабарлар-сигналларини ижобийми, салбийми “тинглаш”ни билиши, “фахмлаши” маданиятига эга бўлишини тақазо этади. Индивид бир биридан органларини, тузилмаларини ҳолати даражаси билан фарқланиши ҳам шунда. Бу фарқлар ўқувчи организмни барча аъзолари ва тузилмаларининг хизмати даражаси ҳолати-ишчанлигини юқорилиги ёки унинг акси, руҳий фаолияти шу ишга “созланганлиги” ёки йўқлигини, кунлик ҳаракат фаолиятни бажариш учун функционал таъминланганлиги ва х.к.ларнинг умумий мазмунидан танамизнинг умумий ҳолати тушунчаси юзага келади. Фанда буни органларимиз ва тузилмаларимизнинг “совматик саломатлик” деб аташ қабул қилинган.

Совматик саломатликка оид билимларсиз соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти таълимининг назарий асосларини амалиётга қўллашда нохушликлар содир бўлиши мумкин. Инсоннинг ҳаётий-зарурий ҳаракатлари инсон танаси аъзоларининг меҳнат ва бошқа фаолиятлари ёки ҳаракатларидан юзага келадиган энергия миқдори, қуввати даражаси шаклланади.

Саломатликка оид билимлар “нима учун соғломлаштириш жисмоний маданиятининг назарий асослари таркибидаги назарий билимлар бўлиши керак?”- деб савол қўйиб, унга илмий тадқиқотлар, махсус адабиётларнинг хулосалари билан жавоб берсак, организмнинг функционал фаолияти учун зарур бўладиган инсон вжудидаги қувват тана скелети мушакларининг ривожланганлиги, машқланганлиги ҳамда уларда мушаклар иши пайтида юзага келадиган ва сарфланадиган қувват билан боғлиқ.

Демак, бундай қувватнинг манбайи танамиз аъзолари ва тана скелети мушаклари фаолияти билан боғлиқдир. Шунинг учун ҳам вжудимиз аъзоларининг функционал, жисмоний фаоллиги учун энергияни юзага келиши, уни сарфланиши, тикланиши, вжудимиз ва тана скелети мушаклари ривожланганлигини даражаси билан боғлиқ.

Юртимизда Мамлакатимиз Президентининг ташаббуси билан жамиятимиз аъзоларини саломатлиги маданиятини шакллантиришнинг сиёсий, ижтимоий стратегияси ва тактикасини қандай бўлиши кераклигига оид белгиланган янги мўлжаллар режалаштирилди. 2020-2025 йилларда жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш концепцияси тасдиқланди. Мана охириги 30 йиллик давомида Хорижнинг қатор мамлакатларида намунага арзигулик урф, жамияти аъзоларини аста секинлик билан “мажбурий, регламентлаштирилган жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларидан”дан, аста-секинлик билан “мустақил регламентлаштирилмаган машғулотларга ўтиш анъанага айлана бошлади.

Чунки жисмоний машқлар шундай хусусиятга эгаки у билан мунтазам шуғулланиш шуғулланувчининг ташқи қиёфасини белгиланган даражада

ўзгартириш, ташқи кўриниши эстетикасига таъсир этиш хусусиятига эга. Демак, жисмоний машқ билан шуғулланиш нафақат ўқувчи жисмининг саломатлигини, унинг етуклиги, камолоти ва баркамоллигини йўлга қўяди.

Ҳозирги иш билармонлар замонида вакант жойга номзод танлаш сайловларида тенг овоз тшплаш содир бўлса вакансияга устиворлик ташқи кўриниши яхши, ўзига ярашган, қадди-қомати расо номзодларга берилмоқда. Жисмоний машқлар билан доимий шуғулланувчи, кам касал бўладиган, жисмоний бақувватлар тўпланган корхонада иш унумдорлиги ҳам юқори бўлади.

Шунинг учун ҳам мамлакатимиз ўқувчиларини саломатлигини, асраш, авайлаш, маданиятига муносабатини қайта кўриб чиқиши турмуш тарзида устиворлигини йўқотгани йўқ.

Махсус адабиётларнинг таҳлили (И.В.Муравов, 1989; И.Т.Искандаров, 1989; А.М.Шлемин, 1998; Ю.И.Евсеев, 2008; Ж.К.Холодов, В.Ц.Кузнецов, 2011; А.А.Бишаева, 2013; А.Абдуллаев, Ш.Ханкельдиев, 2005, 2009, 2017 ва бошқалар) жисмоний маданият, соғломлаштириш жисмоний маданиятини жамият ҳаёти, унинг аъзоларини турмуш тарзига таъсир этадиган индивидуал омиллардан бири, организмнинг структуравий таркибидаги тузилмалар тизимининг функционал ҳолати, яъни уларнинг совматик саломатлиги деб такидланмоқда.

Тажрибаларимиз давомида ўқувчиларимиз совматик саломатликга оид соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг назарий асосларига мансуб назарий билимлари даражаси билан қизиқдик. Улар; мамлакатимизда ўқувчи талаба ёшлар учун хатто ривожланган давлатлар ҳавас қиладиган даражадаги шароит, имкониятлар, яратилганига қарамай, ўқувчиларимизнинг Хорижлик тенгдошлари совматик саломатлиги омилларидан бири “овқатланиш рационали”, истемолдаги озуқанинг каллориясининг кунлик, ҳафталик миқдорий сатистикаси эканлигини аниқладик.

Тажриба-синов синфлари ўқувчиларининг 70% дан ортиғини совматик саломатлигига таъсир этувчи танаси аъзоларининг анатомиясига оид энг содда назарий билимлар, куннинг қайси пайтида, қачон, неча дақиқа, қандай машқлар билан шуғулланиши, уларнинг жисмоний юкламаси-машқларининг умумий ҳажми, машқни ҳар бир уринишдаги такрорланиши, такрорлашлар интервали ва бошқалар қизиқтирди.

Ривожланган мушакларда энергияни пайдо бўлиши ҳақидаги билимларга эга бўлмай туриб, елка камар мушакларини кўр қурона ҳажмини катталаштиришни мақсад қилиб “атлетик заллари”га бориб вақт ўтказаётган ўқувчиларимиз сони кўпайса кўпайдики камайгани йўқ. Тажрибамизни бошлашимиздан аввал 70 нафар тажриба-синов синфлари ўқувчиларининг 13 нафари ҳали ёши етмаган бўлса ҳам Наманган шаҳрининг номдор атлетика залларига қатнаётганлигини гувоҳи бўддик.

Бенжамин Лоунинг (1987) “Спортнинг гўзаллиги ” деб номланган, инглиз тилидан таржима қилинган китобида “Атлетнинг идеал танаси” бўлимида совматик саломатликнинг жисмоний ривожланганликка мансуб- “келишган қадди-қомат, тана аъзолари бўлақларининг ривожланганлик симметрияси, ҳаракатларининг ўзига ярашганлиги, касби-ҳунари бўйича лозим бўлган ҳаракатлари, ҳаётий шароитдаги ҳаракатларнинг ташқаридан кўринишидаги нафислиги, уларнинг чиройи, ҳаракатларни ижросидаги ортикча мускул зўриқишининг намаён бўлмаслиги, меъёрида ривожланган

мушаклари, уларни кўпол шаклланмаганлиги, куч ёки қатор бошқа сифатларини бирини-биридан устун эмаслиги”даги гўзаликни таърифланганлигини гувоҳи бўлдик.

Қуйида биз махсус адабиётларнинг маълумотларига таяниб экспериментал гуруҳ ўқувчиларида гавда тузилишининг хушбичимлигини тана аъзоларимизнинг айримларини ўлчамини бир бирига тахминий нисбатини қиёслаб, ўлчамлари қандай бўлиши кераклиги ҳақидаги прогноз (башорат) жадвалини эътиборингизга ҳавола қилдик.

Тажриба синов синфи ўқувчилари (астеник, атлетик, гиперстеник қадди қомат соҳиблари) нинг кўрсаткичлари

<i>Қизлар</i>				<i>Ўсмирлар</i>			
Бўйи, см	Вазни, кг			Бўйи, см	Вазни, кг		
	Ш	Ш	Ш		Ш	Ш	Ш
140	40,5	43,5	48	155	49	50	58
145	43	45	51	160	50	52	60
150	47	52.5	56.5	165	52	56	62
155	49	55	62	170	53.5	60	66

Қадди қоматнинг типлари. а) “астениклар”(I) қадди қомат-озғин, кўкрак қафаси нисбатан яссироқ, мушаклари заифроқ, юзи чўзғин, тенгқурларидан бўйдор бўладилар.

б) “атлет”(II) қадди-қомат(айрим адабиётларда қадди-қоматнинг бу типини “*нормастеник*” деб ҳам атайдилар); анкета сўровида иштирок этган ўсмирлар ва қизларимизнинг аксарияти (29,2%, 34,4%) атлетик қадди-қоматни соҳиби бўлишни ёқтиришларини эътироф этдилар. Уларнинг кўкраклари эътиборли даражада кенг, яғринли, мушаклари сезиларли даражада ривожланган, (агар, ортикча ривожлантириб юборилган мушакларининг сони кўп бўлмаса), қомати ҳавас қилгулик, тана аъзолари ва уларнинг ҳаракатлари ўзига ярашган бўлиши кузатилади.

в) “гиперстениклар”(III) қадди-қомат соҳиби-микти гавдали, нисбатан бақувват, қоматининг” виқорлилиги, танасининг пишиқлиги (суяк, мушак боғловчиларини кучлилиги), ҳаракатларининг салмоқлилиги билан ажралиб туради³.

Қуйида эътиборингизга қоматдаги камчиликлар-тўғри ва нотўғри, уни текшириш усуллари ва қоматни эгрилигини турли кўринишини ҳавола қилдик.

Сабаби танамиз аъзоларини ташқи кўринишини ифодаловчи аъзоларимизни ўлчамларидаги ўхшашликга оид анкетамиз саволларига жавоб беришда иштирок этган 70 дан ортик экспериментал синфларимиз ўқувчилари 10 фойиздан ортик, ҳатто жаҳоннинг гўзаллик конкурсларида қабул қилинган нисбий кўрсаткичларига оид кўпчилик хорижлик тенгдошлари жавоб берган саволларга, тўғри (иловага қаранг М.С.Тартаковский (1989), усулида) жавоб бермадилар.

Аслида ўқувчи совматикасининг биз тавсия қилган тана аъзоларининг нисбий қиёсий тахлили кўрсаткичлари фақат ўқувчилар учун эмас, ҳозир жисмоний маданият амалиётида аҳён-аҳёнда учраб турадиган, енгил елпи мураббийлик сертификатини қўлга киритиб фаолият кўрсатаётган спорт мураббийлари, ўқувчиларимиз учун ҳам фойдали.

³У.А.Ғаппоров. жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва методикаси мутахассислиги бўйича магистр академик даражаси учун диссертация. ФарДу 2019 й. 90-91 с.

Шунга кўра бу нисбий қиёсий ўлчамлар жисмоний маднийат таълими ва тарбиясида фойдали. Аслида бу тана мушаклар ўлчамлар билан унинг пропорционал ривожланган бўлақларининг бирикмаси ҳисобланади.

Уларни:

а) экспериментал синфларимизнинг ўқувчиларини айтарли барчаси ҳар бир инсон бўйинининг айланаси билагининг айланасига қараганда икки марта ортиқроқ ва белнинг айланасидан икки ҳисса камроқ бўлиши ҳақидаги маълумотларга эга эмасликларини;

б) соннинг айланаси, болдир айланасидан бир ярим ҳисса ортиқ бўлишини;

в) болдирининг айланаси тахминан бўйиннинг айланасига (қизларда) ва зўриқиб ишлаётган бицепс-икки бошли мускул айланасига (йигитларда) тенг бўлиши мумкинлигини билмасликларини аниқлаганимиздан сўнг, қайд қилингандан ўлчамларни аутентлигини тажрибаларимизда синаб кўрдик.

Келишган қадди-қомат қисмлари кўрсаткичларини мушаклар билан мутаносиблиги

3.4.1-жадвал

Бўйи, см	Тана масаси, кг	Айланаси, см				
		Кўкрак қафас	Елка	Бел	Сон	Тўпик
152,5	58,5	101,5	38,0	67,5	53,0	37,0
157,0	63,7	104,5	39,5	70,0	55,5	38,0
162,5	70,5	111,0	40,5	76,0	57,0	39,0
167,0	79,0	116,5	42,0	78,5	58,0	40,0
172,0	83,5	118,0	43,0	80,0	59,5	40,5
177,0	90,0	121,5	44,0	82,5	62,5	41,5

Тананинг мутаносиблик кўрсаткичлари

3.4.2-жадвал

Кучоққа сизигиш индекси ўлчамлари: Бўйи, см Кучоғи, см	Оғиши даражаси			
	Гўзаллик конкурси қатнашчиларини кўрсаткичлари	Лозим бўлган даражаси	Ахамиятсиз даражадаги ортиқлиги	Ахамиятли даражадаги ортиқлиги
Елка индекси	≤ 4,7	5,6-6,6	4,8-5,5	≤ 6,7
Бел индекси	≤ 1,6	2,0-2,5	1,65-1,9	≤ 2,6
Сон индекси	≤ 2,2	2,6-3,1	2,3-2,5	≤ 3,2
Қорин индекси	≤ 1,4	1,5-1,7	1,4-1,45	≤ 1,8

Аёллар тана тузилишини пропорцияси индексини аниқлаш учун тана узунлигини кучоғига сиғадиган ўлчамининг рақамига тақсимланади. Эстетик жиҳатдан камолотга эришган қадди-қомат(жусса) деб қабул қилинган ёки тана пропорциясининг индекси сифатида гўзаллик конкурсларида риоя қилинадиган кўрсаткичлар мавжуд бўлиб (А.А.Бишаева, 2013), уларда совматик саломатликнинг алоҳида кўрсаткичларининг, масалан;

- кўл кафтини мушт қилгандан сўнг унинг айланасини ўлчами оёқ кафти узунлигига тенглиги;

- инсон бўйинининг айланаси унинг тос қисмини айланасидан икки мартага қисқалиги;

- оёқ кафтининг узунлиги елка суяги узунлиги(тирсакдан юқори қисми) билан тенглиги;

- билакнинг айланаси бўйин айланасидан икки мартага кичиклиги;

- елканинг кенглиги бўйимиз узунлигининг ¼ қисмига тўғри келиши ва бошқалар жисмоний маданият фанининг назарий материали эмасми? деб савол қўйишимиз ўринли.

Қайд қилинган нисбатларнинг рақамлари нисбий, улардан асосан мўлжал олиш учун фойдаланилади. Аслида гавданинг шакли-шамойили унинг рельефи, мушаклари орқалигина вжудга келади. Бу гаплар ёшлар учун ҳам, кизлар учун ҳам бирдек, барчаларига таълуқли, қадди қоматини ҳақиқатдан ҳам хушбичим бўлишини истаган ўқувчилар 14 ёшдан бошлаб ўз мушакларини ривожлантиришга астойдил бел боғлашлари лозим. Фақат уларнинг мушак толаларини йўғон қилиш эмас, унинг симметрияси устида ишлаши ҳам муҳимлигинидан далолатдир

Билиб қўйган яхшики, йигитларнинг елкалари уларнинг белига қараганда 6-10 см.гача кенроқ бўлишини (экспериментал синфлардаги ўқувчиларимиздан 14 ёшдагиларда 3-5см гача кенлигини 11 нафарида) аниқладик.

Қизларда бу мьёр икки хиссага камроқдир. Лекин қизларнинг тери ости ёғлари болаларникига нисбатан айтарли даражада кўпроқ. Шунинг учун ҳам улар жисмоний машқлардан фойдаланмай вазнини камайтиришга уринишлари бефойдалиги Россия олимларининг тадқиқотлари орқали ҳам исботланган.

Шунинг учун ҳам, ишлаб чиқилган жисмоний тарбия фани ўқув материалини ўқувчи организмда содир бўладиган анатомио-физиологик, биомеханик, гигиеник ва қатор бошқа функционал ўзгаришларни содир бўлишига ижобий таъсир ўтказадиган, амалда синалган, натижаси тахлил қилинган дастурларга эҳтиёж зарурлигини аниқладик.

Адабиётлар:

1. “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” 2020.30.10, ПФ-6099-сонли Фармони

2. Ханкельдиев Ш.Х, Абдуллаев А. Ва бошқалар. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, Ўқув қўл. “Фарғона”, 2010-228 б.

3. Кузнецов В.С. Коррекция состояние здоровье школьников средствами физической культуры/. - М., 2012.

4. Бишаева А.А. Профессионального-оздоровительная физическая культура студента :учебное пособие/А.А.Бишаева.-М.:КНОРУС, 2013.-275с. - (Бакалавриат).

5. Бенджамин Л. ”Красота спорта”. Москва,-“Радуга”-1984 г.

6. Абдуллаев А. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси (1 - жилд, 2 тўлд. нашр) Тошкент/ ”НАВРУЗ” нашр.2017. 400 б.56.

ТРАНСФОРМАЦИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Б.Утемуратов, к.и.н.¹, Г.Ерназарова²

*¹Заместитель директора по учебной работе Нукусского филиала
Узбекского государственного университета физической культуры и спорта*

²Общеобразовательная школа №2 Бузатауского района

Аннотация. В данной статье приведены примеры развития информационных технологий, которые способствуют становлению новой образовательной системы и

могут обеспечить миллионам людей образовательные услуги высокого качества, как в сфере образования так и в физической культуре и спорте, будущее за компьютерными технологиями и при этом будут сокращены затраты на образование.

Ключевые слова: Компьютерные технологии (КТ), системы мультимедиа, видеотекст, телетекст, ТВ-информ, модем, пад, компьютерные сети, электронная почта, электронные конференции Компьютерных программ (КП), НИТ, сканер, клавиатура, информационно-поисковые системы, CD-ROM.

В настоящее время стремительно развиваются информационные технологии, которые трансформируются во все сферы человеческой деятельности, в том числе и в физическую культуру и спорт.

Развитие информационных технологий способствовало становлению новой образовательной системы, которая может обеспечить миллионам людей образовательные услуги высокого качества и при этом будут сокращены затраты на образование. В данное время преподаватель должен обладать навыками и методами применения новых технических средств, которые действуют в новой образовательной системе и обеспечивают успешное функционирование образования в современном мире.

Применение новых информационных технологий в образовании должно рассматриваться как стратегическое решение, ориентированное на формирование новой образовательной системы [1].

В данное время разработано и эксплуатируется значительное число различных технологий и они меняется почти ежегодно. К средствам и системам НИТ, которые используются и потенциально могут быть использованы в образовании, относятся компьютеры всех классов (от «супер» до «палм-топ»), дисплей, принтер, память, устройство ввода речи в компьютер, сканер, клавиатура, базы данных, базы знаний, системы мультимедиа, видеотекст, телетекст, ТВ-информ, модем, пад, компьютерные сети, электронная почта, электронные конференции, информационно-поисковые системы, цифровые фотокамеры, экспертные обучающие системы, устройства вывода графической информации, гипертекстовые системы, телевидение, радио, телефон, факс, голосовая электронная почта, телеконференции, электронная доска объявлений, программные средства навигации в Интернете, автоматизированные библиотеки, программные средства учебного назначения, засекречивающая аппаратура, редакционно-издательские системы, CD-ROM, системы распознавания текста, программные комплексы (языки программирования, трансляторы), синтезаторы речи по тексту, средства передачи данных, радиостанции (КВ, УКВ, спутниковые), пейджеры, системы «виртуальной реальности», геоинформационные системы. Этот список далеко не полный, но он дает представление о многообразии систем и средств НИТ.

Анализ научной литературы по проблеме исследования позволяет утверждать, что компьютерные технологии как часть информационных технологий формируют принципиально отличный стиль работы, который оказывается более психологически приемлемым, комфортным, мобилизующим творческие возможности и интеллектуальный потенциал человека [2].

Создание новой компьютерной техники - не самоцель, а прежде всего оно направлено на использование компьютерных технологий в научных исследованиях, производстве, быту, спорте, для реализации образовательных и других социально

значимых задач. Обеспечение образовательного процесса компьютерными программами всегда сопутствовало развитию теоретической и практической мысли по эффективному их использованию в педагогической деятельности. В этой связи представляют научный интерес вопросы развития теории и практики использования компьютерных технологий в образовательном процессе.

Технология компьютерного обучения рассматривается как обучение с учетом конечных результатов деятельности студентов, причем ему придается характер устойчивого, целенаправленного и эффективного процесса познания [3].

Использование компьютерных технологий (КТ) в обучении одна из разновидностей процесса управления познавательной деятельностью.

Компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в рамках существующего учебного процесса, поэтому должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом с точки зрения управляющих воздействий, но в то же время создаваемые или созданные КТ могут активно влиять на изменения не только методики преподавания, но и целиком на всю технологию учебного процесса.

Реализация новых видов управляющих воздействий в условиях применения КТ в значительной степени упрощается благодаря индивидуализации обучения и возможностям быстрого контроля знаний как нового материала, так и любого пройденного.

В условиях существующей организации учебного процесса, принятой за основу для его последовательного совершенствования и повышения качества подготовки специалистов, нужно выделить критерии необходимости, возможности и целесообразности использования КТ.

Возможность применения КТ появляется в том случае, когда выполняемые преподавателем и студентом задачи могут быть в достаточной степени формализованы и адекватно воспроизведены с помощью технических средств при условии выполнения требований по качеству достигаемого результата.

Принципиальное отличие КТ от любой другой системы обучения состоит в том, что необходима безусловная и достаточная активность управляемого субъекта. Студент, получая информацию из обучающей программы, вводит новую информацию в виде ответов, вопросов и просьб о помощи.

Управление обучением включает в себя два взаимосвязанных процесса: организацию деятельности студента и контроль за этой деятельностью. Эти процессы непрерывно взаимодействуют: результат контроля влияет на содержание управляющих воздействий, т.е. на дальнейшую организацию деятельности. В свою очередь, организация определенной деятельности требует и определенной формы контроля, и конкретного способа регистрации этой деятельности. Возможны сочетания этих процессов и переходы от одного к другому. Такой или подобный подход рекомендуется при создании программ не только для высшей, но и для средней школы [4].

В Университете им. Н.Э. Баумана была создана информационно-методическая система, которая функционирует в интерактивном режиме. Эта компьютерная программа (КП) решает три основные задачи:

1. контроль и управление ходом учебного процесса;

2. создание и ведение методических и информационных документов в виде базы данных;

3. поиск и чтение информации [5].

Коллективом специалистов была подготовлена компьютерная система которая планировала тренировки бегунов на средние дистанции сроком до двух месяцев для обще подготовительного и пред соревновательного этапов подготовки [6].

В спортивной деятельности Компьютерные технологии (КТ) стали применять значительно раньше, чем в учебном процессе по физическому воспитанию. В ряде некоторых видов спорта компьютеры прочно вошли в процесс подготовки спортсменов и стали неотъемлемой частью подготовки спортсменов.

В Санкт-Петербургском Научно исследовательском институте (НИИ) физической культуры с помощью КТ осуществляется контроль и обучение технике гребли, что значительно облегчило процесс обучения. Эта программа может использоваться и как система отбора. Также для системы отбора, но уже не в конкретном виде спорта, а практически во всех видах, служит автоматизированная система контроля стандартизированной оценки уровня развития двигательных функций [7].

Проанализировав все существующие научные разработки можно оценить всю полноту применения КТ и сделать вывод, что Компьютер способствует эффективности интеллектуальной деятельности в процессе учебного и вне учебного процессов. По аналогии со спортом, где качественный спортивный инвентарь позволяет показывать лучшие результаты, компьютер усиливает и разнообразит умственную деятельность.

Компьютерные программы, компьютерные технологии как технические средства обучения развиваются в рамках существующего процесса обучения, поэтому должны в большей или меньшей степени быть совместимыми с этим процессом с точки зрения управляющих воздействий. В то же время эти программы могут активно влиять и влияют на изменения не только отдельных методик преподавания, но и целиком на весь учебный процесс.

Литература:

1. Латышев В.А. Технологии обучения: формирование и развитие: Учебное пособие. -М.: Изд-во МАИ, 1995. - 44 с.

2. Петров П.К. Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. — 1999. — № 10. - С. 6-9.

3. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе: Монография. - СПб.: СПбГТУ, 1997.

4. Шаркевич И.В., Марусин Д.В., Коваленко Т.Г. Применение мультимедиа-технологий для корректировки и исследования динамики общеразвивающих упражнений // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы /Матер. междунар. конф. 2000.

5. Жбанков О.В. Информационно-методическая система - инструмент формирования информационного пространства процесса физического воспитания /Матер. междунар. конф. 2000.

6. Хасин Л.А. и др. Информатизация отрасли "Физическая культура и спорт" и экспертные технологии (сообщение второе) //Теор. и практ. физ. культ. 1996, №10.

7. Булкин В.А. и др. Отраслевой стандарт комплексного научно-методического обеспечения и отбора спортсменов и ШИСП и МЦОП с использованием автоматизированной системы контроля подготовленности по видам спорта/Рекл.-информ. бюл. Вып. 1. Л., 1990.

АКАДЕМИК ЭШКАК ЭШИШДА КАТТА ЭКИПАЖНИ ШАКЛЛАНТИРИШ: ХОРИЖИЙ МАМЛАКАТЛАРНИНГ ЗАМОНАВИЙ ТАЖРИБАСИ

И.М.Мамбетназаров

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Калит сўзлари: Академик эшкак эшиш,экипажни саралаш,экипаж мақбул таркиби, экипажларни шакллантириш, саккиз кишилик экипаж, кичик экипажлар, Concept 2 эргометр, саралаш босқичлари.

Мамлакатимизда сув спорт турларининг, айниқса, академик эшкак эшиш спорт турининг ривожланиб келаётганлиги ва охириги йиллардаги натижалари кўзни қувонтиради. Сўнги Осиё ўйинларида жамоавий қайиқларда (1 та олтин, 2 та кумуш, 1 та бронза) кўрсатилган натижалар бу спорт турида кўпроқ жамоавий қайиқларга эътибор кўрсатилиши кераклигини бу турлардаги қайиқларда потенциал кўплигини кўрсатиб берди.

Тадқиқотнинг долзарблиги. Ҳозирги кунда академик эшкак эшиш спортида кучли рақобат ва спорт натижаларининг доимий ўсиб бориши шароитида тренеровка жараёни ва мусобақа фаолиятни бошқариш тизимини такомиллаштириш, оқилона спорт тайёргарлигининг самарали йўналишларини танлаш, коп йиллик тайёргарлик босқичининг ўзига хос хусусиятларини ақс эттирувчи вазифаларни амалга ошириш тренер ва олимлар учун долзарб муамолардан бири болиб қолмоқда [2,3,5].

Шундай муамолардан бири спортчиларни танлаш ва жамоани ёки экипажни шакллантиришдир, мусобақалардаги рақобатнинг кескинлашиши жамоаларни тайёрлаш ва комплекшлашда мураббийларга қўшимча талабларни қўйди. Техник ва жисмоний тайёргарликнинг оптимал усулларини излаш билан бир қаторда битта экипажни ташкил этадиган спортчилар ўртасидаги ўзаро таъсир самарадорлигини ошириш йўллари излаш зарурати ортди.

Тадқиқотнинг мақсади. Хорижий ва маҳаллий мутахассисларнинг академик эшкак эшишда саккиз кишилик экипажни шакллантириш бўйича услубиятини ўрганиш ва қиёсий таҳлил қилиш.

Урганилган маанбалар муҳокамаси. Ҳозирги кунда чет эл мутахассислари спортчининг жисмоний тайёргарлиги ёки имкониятларини тавсифловчи бутун жамоа ёки экипажнинг биргаликдаги ҳаракатларини ҳисобга олмасдан спортчиларнинг алоҳида кўрсаткичлардан фойдалан ҳолда баҳолаш усилдан фойдаланмоқдалар [1,5,7].

Эшкак эшиш бўйича экипажларни шакллантиришда хорижий мамлакатларнинг этакчи жамоалари эшкак эшувчиларнинг биомеханик, функционал, психологик ва

антропометрик хусусиятларини ҳисобга олган танлов тизимидан кенг фойдаланадилар.

Академик эшкак эшиш бўйича мусобақаларда муваффақиятли иштирок этадиган мамлакатларнинг миллий терма жамоалари экипажга спортчиларни якка тартибда танлаб олишади ва улардан катта экипажларни шакиллантиришади[4]. Тор Нилсен таъкидлашича, жамоага спортчиларни танлашда индивидуал жисмоний тайёргарликни, ҳар бир спортчининг бошқаларга нисбатан даражасини аниқлаш муҳим аҳамиятга эга.

Спортчиларнинг тажриба назорати пайтида жуда ўхшаш натижаларида, уларнинг кўп ўринили қайиқлардаги ўрни аниқлаш учун одатда турли комбинацияси билан текширилади ва энг яхши натижа аниқланади [6, 14].

Этакчи мамлакатлардаги саралаш регатталари (АҚШ, Канада, Австралия) [10,11,13]. Халқаро эшкак эшиш федерацияси томонидан тасдиқланган қоидаларга биноан фақат кичик экипажларда ва умумий стартдан 2000 м стандарт масофада амалга оширилади (FISA).

Алоҳида стартлари Германия, Буюк Британия, Франция каби мамлакатларда ўтказилади [8,9,12], аммо фақат тайёргарлик даврида истиқболли спортчиларни аниқлаш ва уларни экипаж таркибини шакллантириш учун захира сифатида жамоада марказлаштирилган машғулотларга жалб қилинади. Тўғридан-тўғри катта экипажларга саралаш старлари катта қайиқ классларида ўтказилмайди.

Академик эшкак эшиш спортида саккиз кишилик экипажни комплекшлаш методикаси (У-23) 1-илова

Хулосалар. Академик эшкак эшиш бўйича хорижий мамлакатларда саралашнинг амалий тажрибаси, экипаж таркибини шакллантириш ёндашувларини таҳлил қилиш ва унинг ўтказилишининг умумий ва турли хусусиятларини аниқлашга, бунда қўлланиладиган мезонларни белгилашга имкон берди. Жамоага спортчиларни танлашда ҳар бир спортчининг бошқаларга нисбатан индивидуал тайёргарлиги даражасини аниқлаш керак. Шундай қилиб, аксарият мамлакатларда селекция тизимлари эшкак эшувчиларнинг тайёргарлик даражасини ҳар томонлама баҳолаш ва уларнинг имкониятларини энг объектив баҳолаш учун экипаж таркибини шакллантиришнинг бир неча мезонларидан фойдаланади. Терма жамоага кириш пайтида спортчида мавсумнинг фақат битта асосий мусобақаси режалаштирилган. Ўзбекистонда экипажни танлаш учун кичик ва айрим вақтларда катта қайиқ

ГЕРМАНИЯ 5:36,41	БУЮК БРИТАНИЯ 5:34,18	АҚШ 5:36,21	ЎЗБЕКИСТО Н5:47,02
<ul style="list-style-type: none"> • 1-БОСҚИЧ. Ҳар битта спортчини индивидуал саралаш (Эргометрда 2000м) • 2-БОСҚИЧ. Биринчи тортта жуфтликлар (умумий старт 2- + 2- + 2- + 2-) • 3-БОСҚИЧ. Сараланган экипажлардан саккизталиқда қайси номерларда отиришини белгилаш (антрометрик, морфологик, жисмоний тайёргарлик, эшиш техникаси асосида) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-БОСҚИЧ. Ҳар битта спортчини индивидуал саралаш (Эргометрда 2000м) • 2-БОСҚИЧ. Биринчи тортта жуфтликлар (умумий старт ва алоҳида старт 2- + 2- + 2- + 2-) • 3-БОСҚИЧ. Сараланган экипажлардан саккизталиқда қайси номерларда отиришини белгилаш (антрометрик, морфологик, жисмоний тайёргарлик, эшиш техникаси асосида) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-БОСҚИЧ. Ҳар битта спортчини индивидуал саралаш (Эргометрда 2000м) + Бир кишилик қайиқда эшкак эшиш • 2-БОСҚИЧ. Биринчи тортта жуфтликлар (умумий старт ва алоҳида старт 2- + 2- + 2- + 2-) • 3-БОСҚИЧ. Сараланган экипажлардан саккизталиқда қайси номерларда отиришини белгилаш (антрометрик, морфологик, жисмоний тайёргарлик, эшиш техникаси асосида) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-БОСҚИЧ. Биринчи тортта жуфтликлар (умумий старт 2- + 2- + 2- + 2-) • 2-БОСҚИЧ. Биринчи иккита тортик (умумий старт 4 - , 4-) • 3-БОСҚИЧ. Сараланган экипажлардан саккизталиқда қайси номерларда отиришини белгилаш (жуфтликлар орасидан тажрибалироқ ва техник қорсагичка қараб танлаш)

классларида саралаш усуллари мавжуд ва экипаж ичидаги жойларнинг тақсимланиши мураббийларнинг уз амалий тажрибаси орқали қилинади.

Терма жамоага кириш пайтида спортчида мавсумнинг фақат битта асосий мусобақаси режалаштирилган. Ўзбекистонда экипажни танлаш учун кичик ва айрим вақтларда катта қайиқ классларида саралаш усуллари мавжуд ва экипаж ичидаги жойларнинг тақсимланиши мураббийларнинг уз амалий тажрибаси орқали қилинади. Академик эшкак эшишда экипажларни шакллантириш бўйича биз таклиф қилган ёндашув тизимга асосланган. Унинг моҳияти шундан иборатки, ҳар бир объект, уни ўрганиш жараёнида катта ва мураккаб тизим сифатида ва шу билан бирга янада умумий тизимнинг элементи сифатида қаралади. Эксперимент натижаларига кўра, катта экипажларни шакллантириш учун техник, жисмоний, функционал ва морфологик каби жиҳатларни ўз ичига олган спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолашнинг комплекс тизимидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир, деб таъкидлаш мумкин. Саралаш жараёни бирнеча босқичлардан иборат бўлиши керак, уларнинг ҳар бири ўз мақсадлари, мазмуни ва спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш тизимига эга.

Хорижий ва маҳаллий мутахассисларнинг академик эшкак эшишда саккиз кишилиқ экипажни шакллантириш бўйича услубиятини ўрганиш ва қиёсий таҳлил қилиш якунида биз қайиқда турли хил функцияларни бажарадиган ва ўзига хос фарқлари ва хусусиятларига эга бўлган учта тоифадаги эшкак эшувчиларни экипажлар таркибига танлашнинг тўрт босқичини аниқладик: эшкак эшиш бошқарувчилари (stroke), саккизталиқдаги 3-7 рақамларни, 1-2 рақамларни эгаллаган спортчилар. Тақдим этилган танлов алгоритми халқаро миқёсда рақобатбардош экипажларни шакллантиришга, экипаж таркибидаги ўриндиққа қараб машғулотларни йўналтиришга ва экипаж таркибидаги эшкак эшувчиларнинг позицияларини ўз вақтида тузатишга имкон беради.

Адабиётлар:

1. Баранова М. В. Основы командообразования в гребном спорте / М. В. Баранова, Л. А. Егоренко // Учен зап. ун-та им. П. Ф. Лесгафта. – 04 фев. 2010. – Вып. 1 (59). – С. 6–9.
2. Давыдов В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук / В. Ю. Давыдов. – М.: МГУ, 2002. – 40 с.
3. Запорожанов В. А. Система отбора (селекции) – важнейший фактор формирования резерва для олимпийской подготовки / В. А. Запорожанов, А. И. Кузьмин, В. Ф.
4. Нильсен Т. Подготовка спортсменов национальной сборной Италии по академической гребле / Т. Нильсен // Доклад в г. Рига 6–8 фев. 1990 г. – М., 1990. – 38 с.
5. Пестерева Ж. В. Существующие проблемы отбора спортсменов в национальные команды / Ж. В. Пестерева, И. Л. Александрович, Д. Г. Фридман // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Минск, 2004. – с. 110-111.
6. Шинкарук О. Система відбору та орієнтації в різних країнах світу / О. Шинкарук // Спорт. вісн. Придніпров'я. – № 1. – 2014. – С. 191–198.
7. Duncan H. Seat Racing as part of selection [Електронний ресурс] /– 2006. – www.rowperfet.co.uk

- 8.[Электронный ресурс] –<http://www.avironfrance.fr/>
- 9.[Электронный ресурс]– <http://www.britishrowing.org/>
- 10.[Электронный ресурс]–<http://www.rowingaustralia.com.au/>
- 11.[Электронный ресурс]–<http://www.rowingcanada.org/>
12. [Электронный ресурс] –<http://www.rudern.de/>
- 13.[Электронный ресурс] –<http://www.usrowing.org/>
- 14.[Электронный ресурс] –<http://www.worldrowing.com/>

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИНИНГ “ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТЎҒРИСИДА”ГИ ҚОНУНИНИНГ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТНИ РИВОЖЛАНТИРИШДАГИ АҲАМИЯТИ

Б.Тлеуов, Г.Зийнатдинова, М.Тастайбекова

Нукус давлат педагогика институти

Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни, жисмоний маданият факультети профессор– ўқитувчиларининг илмий салоҳиятини ошириш муҳим аҳамият касб этади, илмий-педогоик ходимларгина ҳозирги кун мутахассисларни халқаро стандарт талаб даражасида тайёрлашга асос яратади.

“Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуннинг янги таҳрири (Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрда қабул қилинган) мамлакатимизда жисмоний маданият ва спортга бўлган эътибор ва унинг давлат сиёсати даражасига кўтарилганлиги бу борада жисмоний маданият ва спорт таълими тизими ходимлари олдига муҳим вазифаларни амалга оширишни юклайди.

Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун спортнинг барча турларини юқори савияда амалга ошириш учун кўзда тутилган Вазирлар Маҳкамасининг барча спорт турлари бўйича қабул қилган қарорлари бунинг исботидир.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги ва Халқ таълими вазирлигининг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида қуйидагилари амалга ошириш қонунда белгилаб қўйилган яъни:

-ўқув-тарбия жараёнининг соғломлаштиришга йўналтирилган бўлишини рўёбга чиқариш, соғлом турмуш тарзи нормаларини жорий этиш учун шарт-шароитларни таъминлаш.

-ўрта махсус, касб-ҳунар таълими муассасалари ўқувчилари ва олий таълим муассасалари талабалари ўртасида оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ташкил этиш.

-жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги мутахассисларни тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини оширишни ташкил этиш.

-жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги ўқув-услубий адабиётларни тайёрлашда иштирок этиш

-ўрта махсус, касб-ҳунар таълими муассасалари ўқувчилари (Баркамол авлод) ҳамда олий таълим муассасалари талабалари (Универсиада) ўртасида спорт мусобақаларини ташкил этишда иштирок этиш.

-олий ва ўрта махсус таълим муассасалари ҳамда ташкилотлари спорт объектларининг моддий-техника ва ресурс базаси сақланиши ҳамда ривожлантирилишини таъминлаш.

-ўқувчилар ва талабаларга соғлом турмуш тарзини, спорт билан шуғулланишнинг муҳимлиги, жисмоний ва маънавий комилликка интилиш тушунчасини сингдиришга, уларни салбий таъсирлардан ҳимоя қилишга ҳамда зарарли одатлардан халос этишга доир чора-тадбирлар мажмуини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш.

-талабаларни жисмоний тарбиялашнинг замонавий шакллари ҳамда усуллари, жинси ва ёшига қараб уларга спорт кўникмаларини сингдиришнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишни йўлга қўйиш.

-болалар ва ўқувчи ёшлар ўртасида жисмоний тарбия-соғломлаштириш ва спорт тадбирларини ташкил этиш ва режалар ишлаб чиқиш.

-ўсиб келаётган авлодда спорт билан шуғулланиш, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, жисмоний ва маънавий комилликка интилиш муҳимлиги тушунчасини шакллантириш, болаларни салбий таъсирлардан ҳимоя қилишга ва зарарли одатлардан халос этишга доир чора-тадбирлар мажмуини амалга ошириш.

Қонунда қуйидаги асосий тушунчалар қўлланилиши белгилаб қўйилган бўлиб буни барча мутахассис (жисмоний маданият бўйича) билиши ва амал қилиши шарт яъни:

жисмоний реабилитация—одам организмнинг бузилган ёки вақтинча йўқотилган функцияларини ҳамда ногиронларнинг ва жисмоний имкониятлари чекланган бошқа шахсларнинг ижтимоий ҳамда касбий фаолиятга бўлган қобилиятларини жисмоний тарбия ва спорт воситалари ҳамда усулларидан фойдаланган ҳолда тиклаш (тузатиш ва компенсация қилиш);

жисмоний тарбия—маданиятнинг инсонни жисмоний тарбиялаш, жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик орқали жисмоний ҳамда интеллектуал жиҳатдан камол топтириш, унинг қобилиятини ва ҳаракат фаоллигини такомиллаштириш, соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, ижтимоий мослаштириш мақсадида жамият томонидан яратиладиган ҳамда фойдаланиладиган қадриятлар, нормалар ва билимлар йиғиндисидан иборат бўлган қисми;

жисмоний тарбиялаш—юксак маданиятга эга бўлган ҳар томонлама етук ҳамда жисмонан соғлом инсонни шакллантириш мақсадида шахсни тарбиялашга, инсоннинг жисмоний имкониятларини ривожлантиришга, унинг жисмоний тарбия ва спорт соҳасида малакава билимларини орттиришга қаратилган жараён;

оммавий жисмоний тарбия тадбирлари—аҳолини жисмоний тарбия машғулотларига жалб этишга ва аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган тадбирларда иштирок этишими зшарт;

оммавий спорт—спортнинг ташкил этилган ва (ёки) мустақил машғулотлар, шунингдек оммавий жисмоний тарбия ва спорт тадбирларини ўтказиш орқали аҳолини жисмоний тарбиялаш, соғломлаштириш, камол топтириш ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига жалб этишга эришиш;

профессионал спорт—спортнинг спорт мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказишга доир қисми бўлиб, спортчилар уларда ўзининг асосий фаолияти

сифатида иштирок этганлиги ва уларга тайёргарлик кўрганлиги учун мукофот ёки иш ҳақиолади;

спорт—одамларнинг муайян қоидалар бўйича ташкил этилган, уларнинг жисмоний ва интеллектуал қобилиятини таққослашдан иборат бўлган ҳаваскорлик асосидаги ва профессионал асосдаги фаолияти, шунингдек ушбу фаолиятга тайёргарлик кўриш ҳамда бу фаолият жараёнида одамлар ўртасида юзага келадиган муносабатлар эканлигини соҳа мутахассислари билиши лозим.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031- сонли қарори.

2. Брода С.И. Соревновательная надежность борцов-женщин вольного стиля и методы ее совершенствования. Автореферат дисс. кан. пед.наук. –М, 2003, С. 5.

3. Godik M.A. Kompleksniy kontrol v sporte. Trener. –M., 1992.

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАРНИНГ ЁШИГА МУВОФИҚ ТАВСИЯ ЭТИЛАДИГАН СПОРТ ТУРЛАРИ

М.Утегенов

Нукус давлат педагогика институти

Ўсиб келаётган ёш авлодни жисмоний такомиллаштирадиган энг таъсирчан восита спорт ҳисобланади. Спорт машғулотларини 5-7 ёшдан бошлаш мумкин. Лекин у оширилган жисмоний юклама талаб қилганлиги туфайли, врач ўқувчига спорт турини танлашга ёрдам бериши ва ёшини кўрсатиши керак. Шундан сўнг, у шуғуллана бошлаши мумкин. Спорт турини тўғри танлаш касалланишни профилактика қилувчи омил ҳамда бирмунча юқори натижаларга эришиш воситаси сифатида ҳам муҳимдир. Танланган спорт турига барқарор қизиқишнинг ривожланиши узоқ вақтгача спортни такомиллаштириш имконини беради. Ҳар бир ўсмир учун спорт турини танлаш спорт йўналишининг вазифасидир. Бунда морфофункционал хусусиятлар, физиологик кўрсаткичлар, жисмоний сифатлар, олий асаб фаолиятининг индивидуал хусусиятлари ва бола ҳамда ўсмирнинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олиб, педагогик, тиббий-биологик, шунингдек, психологик услублардан фойдаланиш зарур. Ўсмирнинг индивидуал хусусиятлари танланган спорт турига мос келиши зарур.

Ёш спортчининг қобилиятини аниқлашда шифокорнинг вазифаси муҳимдир. Спорт врачлари ёш спортчининг қобилиятини баҳолаши мумкин бўлган кўрсаткичлар мажмуи-«предекантлар» ўз ичига турғун морфологик ва физиологик тавсифларни олади, мазкур моторика ва анализаторлар ёш спортчининг олий асабий фаолияти ҳамда шахс сифатидаги хусусиятларига доир индивидуал ўзига хослик ҳисобланади.

Морфологик кўрсаткичлар: бўй-танаузулиги, оғирлик, тананинг ёлланма ҳажмлари, тананинг фаол оғирлиги, скелет мушаклари толаларининг таркиби («тезкор» ёки «секинлашувчи» мушаклитолалар).

Физиологик кўрсаткичлар: ўпкаларнинг ҳаётий сиғими, нафас олишнинг дақиқали ҳажми, кислород етишмовчилигига турғунлик (гипоксия) ва CO₂ концентрациясига сезгирлик, хотиржамлик пайтидаги юрак қисқаришларининг сони, зўриқишлардан сўнг максимал даражадаги кислород истеъмоли.

Моторика кўрсаткичлари: ҳаракатларнинг тезкорлиги, эгилувчанлик, вестибуляр турғунлик, бўшлиқдаги йўналишни топа олиш, нисбатан мушак кучлари.

Психофизиологик кўрсаткичлар: марказий асаб тизимининг ўзига хослиги, темперамент ва шахс сифатидаги хусусиятларнинг ўзига хослиги. Спорт тиббиёти соҳасидаги етакчи олимлар ва мутахассислар томонидан спорт машғулотларини ёшга оид бошлаш меъёрлари, спортга тайёрлаш гуруҳлари аниқланган.

Жисмоний тарбия амалиётига маълум бир тизимни кенг татбиқ этиш тавсия этилади, бунга мувофиқ ҳолда болалар мактабгача ёшдаги пайтидан бошлаб, спорт билан шуғуллана бошлашади. Айнан мактабгача ёшда айрим жисмоний сифатларни ривожлантириш анча самарали амалга оширилиши исботланган.

Биринчи навбатда бу-чаққонлик, эгилувчанлик, ҳаракатларнинг тезкорлигини тарбиялашга тааллуқлидир. Маълум бир спорт тури билан мунтазам равишда шуғулланиш тана тузилиши, болаларнинг функционал ва жисмоний ривожланишига катта таъсир кўрсатади.

Шу билан бирга спортда юқори натижаларга янада муваффақиятли эришиш учун «яроқлилиқ»ни тўғри аниқлаб олиш муҳим аҳамият касб этади, ундан кўзланган мақсад-шундай спорт тури танлаб олинishi лозимки, бу боланинг жисмоний функционал ва рухий хусусиятларига кўпроқ мос келсин. Болаларнинг спорт тайёргарлигини бошлаш, биринчидан, саломатлик ҳолати ва ривожланишнинг умумий даражаси, ҳамда иккинчидан у ёки бу спорт турининг физиологик тавсифи орқали аниқланади.

Спорт машғулотларини самарали танлаб олиш, болаларнинг хусусиятлари асосида бир қанча омиллар ҳисобга олинishi талаб қилади. Асосий аниқловчи омилларни санаб ўтамиз:

- боланинг хоҳиши (буларсиз қуйида келтириладиганларнинг биронтаси ҳам аҳамиятга молик эмас; болага, фақат ана шу хоҳишини инобатга олган ҳолда, уни спортнинг ҳар хил турлари билан таништирган ҳолда, маъқулини топишда ёрдам бериш мумкин);

- темперамент-холерик: бир турдаги спорт турларидан қочган яхши (бола уларни осонгина ташлаб кетиши мумкин), унинг учун аниқ рақиблар мавжуд бўлган спорт турларни танлаш лозим, бунда мулоқот ҳам бўлади, ҳаракатчанлик ва ўзининг бугун қобилиятини намоиш қилиш имконияти ҳам мавжуд бўлади;

- сангвиник: бундамардлик, чаққонлик талаб қилинадиган спорт турларини танлаш ўринли бўлади, унда каттагина дўстлар давраси ва ўз ғайратини яхшигина ташқарига чиқариш имкониятлари (рақслар, футбол) мавжуд бўлади;

- мелонхолик: бу вазиятда боланинг ички дунёсига ва унинг нозик руҳиятига назар ташлаш муҳим ҳисобланади, демак спортнинг жамоавий турлари, масалан, рақслар, гимнастика, бадий гимнастикани эмас, балки бошқасини танлаш лозим бўлади;

- флегматик: катта сабр-бардошни талаб қиладиган спорт турларини танлаш мумкин, масалан, сузиш, чанғида юриш;

•дилкашлик даражаси (боланинг хулқ-атвориға диққат-эйтибор қаратиш лозим; у вақтини бошқа болалар орасида ўтказишни ёқтиради, бу ҳолда унга спортнинг жамоавий турлари-баскетбол, волейбол, футболни таклиф қилинг, агар ёлғизликда қолишни афзал кўрса, бу ҳолда сузиш, гимнастика, теннис, велоспортни тавсия қилинг);

•ёш-бу ўринда маълум бир ёш чегараларидан ташқари, ҳар бир секцияда машғулотларни бошлаши учун боланинг ривож-ланиш хусусиятларини ҳам ҳисобга олиш муҳим, лоақал 8 ёшгача энг муҳим мезон-боланинг қониқиш ҳосил қилишидан иборат бўлиши зарур; 8 дан 10 ёшгача-агар бола танлов асосида бир неча спорт турларни алмаштирса, бу меъёрида ҳисобланади; 11-12 ёшда-мусобақаларга бўлган интилиш, айнан бу чинакам иқтидорни кўрсатиш учун яхши ёш ҳисобланади;

•спорт билан шуғулланишдан мақсад (маълум бир спорт секциясини танлаб олишга спортнинг тахминий мақсади ҳам таъсир кўрсатиши мумкин; саломатлик учун ёки катта ютуқларга эришиш учун, балки шунчаки фаолиятнинг ҳар тури бўлиши учун);

•саломатликнинг ўзига хос хусусиятлари (боланинг саломатлик ҳолати хусусида ва режалаштирилаётган спорт турининг мослиги ҳақида шифокор билан маслаҳатлашиб олиш, унинг тавсияларига қулоқ тутиш, шу жумладан мумкин бўлган юқламалар даражасини ҳам ҳисобга олиш яхши натижалар беради).

Адабиётлар:

1. Каримов И.А. “Ёшларимиз халқимизнинг ишончли таянчи”. Т. 2006.
2. Каримов И.А. Мамлакатни модернизация қилиш ва иқтисодиётимизни барқарор ривожлантириш йўлида. Т.16.-Т.: Ўзбекистон, 2008.
3. Усмонхўжаев Т.С. Жисмоний тарбия.Т.: “Ўқитувчи” 2006.

О ВЛИЯНИИ БАСКЕТБОЛА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

У.Т.Кубейсинова

Ўзбекский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация: в статье рассматривается вопрос о влиянии баскетбола на организм человека. Баскетбол полезный вид спорта, занятие которым развивает все системы органов, влияя на общее самочувствие человека. При регулярном применении физических упражнений при игре в баскетбол повышается жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшаются функции вегетативных систем, работоспособность.

Ключевые слова: влияние, баскетбол, организм, человек, полезный, вид, спорт, система, орган, самочувствие, упражнение, игра, тонус, иммунитет, функции, работоспособность.

Annotatsiya: Maqolada basketbolning inson tanasiga ta'siri masalasi ko'rib chiqilgan. Basketbol foydali sport turi bo'lib, uning amaliyoti insonning umumiy farovonligiga ta'sir ko'rsatadigan barcha organlar tizimini rivojlantiradi. Basketbol o'ynashda jismoniy mashqlardan muntazam ravishda foydalanish bilan bog'liq

bo'lganlarning tanasining hayotiy kuchi,uning tabiey immuniteti oshadi, vegetativ tizimlarning funktsiyalari yaxshilanadi, ish qobiliyati.

Kalit so'zlar: ta'sir ,basketbol, organizm, odam, foydali, mehribon, sport, tizim, organ, farovonlik, mashqlar ,o'yin, ohang, immtet, funktsiyalar, ish qobiliyati

Annotatsiya: The article deals with the question of the influence of basketball on the human body. Basketball is a useful sport, the practice of which develops all organ systems, influencing the general well-being of a person. With the regular use of physical exercises while playing basketball, the vitality of the body of those involved, its natural immunity increases, the functions of the autonomic systems improve the working capacity.

Key words: influence, basketball, organism, person, useful, kind, sport, system, organ, well-being, exercise, game, tone, immunity, functions, efficiency.

Физическая культура начала развиваться с давних времён. Она играет неотъемлемую часть в жизни каждого человека. Это часть культуры человека и общества. Ведь не может быть гармонично развитого и интеллектуально способного человека без физической культуры. Регулярное применение физических упражнений повышает жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность [8].

Баскетбол появился в 1891 году. С момента своего создания он приобрёл миллионы поклонник по всему миру. Баскетбол не только одна из самых зрелищных игр, но также одна из наиболее полезных. Некоторые упражнения современного баскетбола настолько полезны, что были включены во многие курсы лечебно-оздоровительной физкультуры. К примеру, такое упражнение для баскетбола как бросок мяча в корзину развивает кисти рук, мышцы ног и спины что может быть хорошей профилактикой болезни суставов. Интересная и подвижная игра с постоянными перемещениями поможет ослабленным и малоподвижным людям почувствовать себя намного лучше после регулярных тренировок.

Известно, что здоровье формируется под воздействием различных факторов. Один из факторов - это занятие физической культурой [4].

Игра баскетбол оказывает благоприятное действие на организм человека. Во время игры у человека развивается ловкость, умение сохранять равновесие, быстро бегать, ловить мяч и т.п. У человека в процессе игры в баскетбол сопровождается эмоциональный подъем, что вызывает возбуждение симпатического отдела нервной системы. Во время подвижных игр у человека улучшается зрение, умение ориентироваться в пространстве, укрепляется воля. Также игра отлично помогает отвлечься от умственной деятельности, на различные физические упражнения, которые не дают организму переутомиться. Удовольствие, получаемое от игры, способствует лучшему отдыху. Поэтому студентам будет особенно полезны подвижные и спортивные игры [7].

Баскетбол является динамической игрой, проходящей в постоянно изменяющихся условиях. Эффективность игры зависит не только от уровня владения приемами игры, но и от развития тактического мышления. Однако успех игры складывается от того, как игроки реализуют свои знания и умения в ходе соперничества за мяч. Здесь важно не только применять сыгранные тактические комбинации, но и умение мыслить более широко в постоянно изменяющихся условиях.

Обучение спортивной игре предполагает не только овладение всей совокупностью технических действий, но и возможностью их применять и применять результативно, т.е. владеть приемами тактического взаимодействия на площадке. Это способствует формированию интереса у школьников к игре в баскетбол, основанном на понимании и умении реализовывать освоенные технические навыки в ходе игры [5].

Баскетбол относится к тем средствам физического воспитания, которые наиболее существенно влияют на всестороннее развитие человека, совершенствуя его физиологические показатели. Движения в баскетболе заставляют организм, во время игры работать слаженно, как часы.

Регулярные тренировки способствуют увеличению жизненной ёмкости лёгких. Занятия баскетболом приводят к повышению частоты дыхательных движений, она достигает 50-60 циклов за минуту с объёмом в пределах 120-150 литров. Это оказывает благоприятное влияние на здоровье человека, который становится более выносливым и энергичным, постепенно развивая дыхательные органы

Взаимосвязь между величиной объема сердца и физической работоспособностью у спортсменов носит линейный характер. Чем больше объем спортивного сердца, тем выше физическая работоспособность спортсмена. Из всех игровых видов спорта у баскетболистов этот показатель самый высокий.

Необходимость переключения с одного уровня деятельности на другой определяет особый характер протекания нервных процессов. Такая большая нагрузка в тренировочном и соревновательном процессах совершенствует всю центральную нервную систему.

Пространственное (глубинное) зрение совершенствуется во время передач мяча движущемуся партнеру, ловли, ведения мяча.

Двигательный анализатор испытывает большую нагрузку в процессе дифференцированных усилий, связанных с высокой точностью движений при бросках, передачах мяча.

Эффективные занятия баскетболом создают благоприятные условия не только для развития физической силы спортсмена. Наряду с влиянием на здоровье, занятия баскетболом развивают волевой характер, самообладание и устойчивую психику. Процесс соревнования приводит к мотивации поиска креативных решений в трудных ситуациях. Играя с мячом, человек отлично развивает свою координацию в процессе двигательной активности, а так же становится более выносливым после длительных тренировок дыхательного аппарата во время резких напряжений, бросков, прыжков, пробежек и перемещений. Командная игра способствует развитию тактики на пути к цели, улучшает коммуникабельность и инициативность личности. Систематические тренировки ведут также к формированию самостоятельности, настойчивости и целеустремлённости.

В связи с изменением побудительных мотивов со стороны учебно-познавательной деятельности учащихся среднего возраста, на период которых приходится обучение игре в баскетбол, по формированию и развитию навыков взаимодействия возрастает роль и значимость целенаправленного формирования умения. С точки зрения практики проблема представляется актуальной вследствие

недостаточной разработанности методик формирования игрового взаимодействия [1, 6].

Сущность игры основывается на побудительных мотивах, которые вовлекают человека в игровое действие. «Положение, определяющее сущность игры состоит в том, что мотивы игры заключаются в многообразных переживаниях, значимых для играющего, различных сторон действительности», говорил С. Рубинштейн [5, 2].

«Личность и ее роль в жизни теснейшим образом взаимосвязаны; и в игре через роли, которые ребенок на себя принимает, формируется и развивается его личность, он сам» [6,].

Побудительными мотивами в игре могут быть: стремление к подражанию; стремление к состязанию; стремление к самоутверждению; стремление к соучастию; азарт и другие. Как видим, речь идёт о здоровых личностных потребностях духовного содержания, которые носят ценностно-ориентационную окраску.

Игра на протяжении многих веков служила созидательным процессом. Человек, играя, познавал мир. Игра позволяла стимулировать обучение; способствовала регулированию нагрузки, снимая напряжения; помогала формировать моральные ценности; учила нормам поведения, помогала человеку лучше узнать себя; раскрыть свои творческие и человеческие качества. В связи с этим исследователи выделяют следующие функции игры: формирование навыков социального поведения; коммуникативная функция; развлекательная функция; функция самопознания; функция обучения. Участвуя в игровой деятельности, подросток формирует культуру нравственного поведения и коммуникации. У любой игры есть своё содержание. Игровые занятия всегда связаны с достижением определённой цели посредством преодоления каких-то препятствий. В ходе их человек совершает разнообразные умственные и физические операции. Как и любая деятельность, игра предполагает обязательное овладение определёнными способами практического действия [2].

Практически во всех играх содержится элемент соревнования, борьбы за личное или командное первенство. Побеждает здесь тот, кто лучше других сможет проявить свою ловкость, быстроту, находчивость, сообразительность, эрудицию, творческие способности и т.д. Совершенно справедливо об этом пишет Й. Хейзинга. Он считает, что игра есть борьба за что-нибудь или же представление чего-нибудь. Обе эти функции без труда объясняются таким образом, что игра «представляет» борьбу за что-то либо является состязанием в том, кто лучше других что-то представит. Из этих аспектов и вытекают содержание и смысл игры [3].

Таким образом, баскетбол невероятно полезный вид спорта, занятие которым развивает все системы органов, влияя на общее самочувствие человека. А как известно в здоровом теле здоровый дух. И это именно так, не стоит недооценивать влияние баскетбола на психическое состояние человека. Что же полезного приносит баскетбол организму?

1. В первую очередь, человек, который умеет владеть мячом, не только очень сильный и выносливый. Он имеет очень хорошую координацию движений, а благодаря разнообразным прыжкам, хорошо отлаживается вестибулярный аппарат. Не менее позитивно влияет баскетбол на развитие дыхательной системы. Бег в

быстром темпе в комплексе с прыжками, очень хорошо укрепляет мышцы, которые отвечают за подвижность легких.

2. Нельзя не упомянуть нервную систему. Она очень хорошо укрепляется, благодаря постоянному поддержанию активности многих органов. Очень хорошо развивается периферическое зрение, которое намного улучшает восприятие внешних факторов.

Литературы:

1. Алимагомедов Ю.З. Мотивы формирования межличностных отношений в спортивном коллективе // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы всероссийской научно-практической конференции / ГОУ ВПО «Нижевартовске государственный гуманитарный университет». Нижевартовск: изд-во «Нижевартовске государственный гуманитарный университет», 2011.С. 7-9.

2. Голованова Е.В. Психология человеческого взаимопонимания/Е.В. Голованова. Киев: Политиздат Украины, 1989. 187 с.

3. Демиденко М.В. Психология рефлексии. Самара, 2004. 112 с.

4. Леньшина, М. В. Структура этапа непосредственной подготовки к главным соревнованиям в юношеском баскетболе: учеб. -метод. пособие / М.В. Леньшина, А.В. Сысоев, Р.И. Андрианова. — Воронеж: Научная книга, 2014. — 123 с.

5. Обозов Н.Н. Совместимость и вработываемость людей/ Н.Н. Обозов. СПб.: ЛНПП «Облик», 2000. 212с. дизайн механизма координации игроков в динамической игре с целью максимизации эффективности системы их взаимодействия 2014. №4. С. 163-166.

6. Педагогические умения как факторы эффективности обучения технико-тактическим действиям баскетбола детей младшего школьного возраста в ДЮСШ // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы X Междунар. науч.- прокат. конф., посвящ. проблемам физического воспитания учащихся / под ред. Б.Ф. Прокудина. Коломна: МГОСГИ, 2010. С. 284-288.

7. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте (учебное пособие), 2017. -288 с.

8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта //учебник/ЖК Холодов. -10-е изд., испр.-М.: Академия. – 2014. – Т. 480. – С.

JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA MILLIY KURASHNING TUTGAN O'RNI

F.X.Allamberganova, A.A.Niyazova

Nukus davlat pedagogika instituti

O'zbekcha milliy kurash – tarixan tashkil topgan jismoniy tarbiyaning maxsus vosita va metodlaridir. Jismoniy tarbiya tizimi xalqchilligi,

-birinchidan, uning maqsadlari xalqning hayotiy manfaatlariga mehnatga va vatan mudofasiga tayyorgarlik manfaatlariga mos kelishdan;

-ikkinchidan, bolalarni yoshligidan tortib gimnastika mashg'ulotlariga, o'yinlariga, sportga, turizmga muntazam ravishda izchillik bilan ommaviy jalb etishdan;

Fizkultura va sportning har bir kishining turmishiga singib borishdan jismoniy mashqlarning ko'pchilik orasida keng tarqalgan xalq milliy turlari vositalari bilan bir qatorda jismoniy tarbiya vositalaridan keng foydalanishdan iboratdir. Shuning uchun ham

O'zbekistonda keng tarqalgan milliy kurash sporti o'yinlari, gimnastika, turizim bilan bir qatorda O'zbekistonda (keng milliy kurash) aholining sog'lig'ini mustahkamlashda va ularni jismoniy kamol toptirishda alohida o'rin tutadi.

Milliy kurashni, ko'p qirrali jismoniy mashqlari o'z va ularni qullash metodlari, maqsadga muvofiq ravishda olib borilganda organizmning asosiy funksiyalarini rivojlantirishga ta'sir kursatadi. Shuning uchun milliy kurash faqat sport to'ri bo'lib qolmasdan, shug'ullanuvchilarni har tomonlama garmonik rivojlantirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Milliy kurash vositalaridan keng qirrada foydalanishni, uni har qanday yoshdagi kishilarga, jinsiy va jismoniy tayyorgarligiga qaramasdan shug'ullanishi mumkinligini taqozo etadi. Milliy kurashni mahsus vosita va metodlari shug'ullantiruvchilarga alohida tarbiyaviy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlarni maqsadni tashkil etish, mashqlarning ochiq aniq bajarilishiga quyilgan talab kurashchini jismoniy kamolga yetkazishga intilishi, ahloqiy irodaviy va jismoniy sifatlarni takomillashtirishga chorlaydi.

Milliy kurash jumhuriyatimizda jismoniy tarbiyaning ommaviy vositasi sifatida xizmat qilmoqda yosh avlodni jismoniy kamolotga yetkazishda uning ahamiyati kattadir. Kurash nazaryasi jismoniy madaniyat nazaryasi fanining bir qismi bo'lib (xizmat qiladi) hisoblanadi. Bu jismoniy tarbiya vosita va metodlarini yuqori samaradorlikda qo'llashni kurashning maxsus vazifalarini va mazmunini hisobga olgan holda va qayerda qo'llanilishi ishlab chiqadi.

Kurash nazaryasi sohasiga kurashning maqsad va vazifalari, uni jismoniy tarbiya mazmunida tutgan o'rni, o'quv mashg'ulot jarayoni tashkil qilish va rejalashtirishni ilmiy asoslab berish, kurashda qo'llaniladigan jismoniy mashqlarni turkumlarga bo'linishini, maxsus kurash atamalarini takomillashtirish, har xil yoshdagi va jinsdagi kishilar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda ularning sog'lig'i va jismoniy tayyorgarligiga nisbatan qo'llaniladigan har xil vosita va metodlarning samaradorligini tashkil etish va o'tkazish muammolari hamda kurashni targ'ibot qilish va uning ommaviyligini oshirishni ilmiy asosda yoritib berish kiradi.

Kurash jismoniy ma'daniyat nazariyasi fanining bir qismi sifatida kupgina aralash fanlarning yutug'iga suyanadi. Bularning ichida katta ahamiyatga ega bo'lganlari anatomiya, fizologiya, psixologiya, fizika, biomexanika, matematika va xakozolar hisoblanadi. Kurash nazariyasi amaliyot bilan birgalikda rivojlanadi. Fanning yangi yutiqlarini amaliyotda birlashtirgan kurash nazariyasi keng ravishda amaliy tajribadan foydalanadi, jismoniy tarbiyaning vositasi sifatida tashkil topishini taxlil qiladi. Kurash vositalaridan foydalanish metodikasini takomillashtirish uzluksiz jarayondir. Bunda asosiy ikki xarakterdagi kuchga inson organizimining yoshi funksiyasi va tuzilishi uni rivojlantirishiga maxsus tarbiyaviy ta'sir kursatish yordamida, jismoniy takomillashtirish jarayonining boshqarish imkoniyatiga asoslanadi.

Yuqoridagilarga tayanch holda hayot talablarini hisobga olib, kurash nazariyasi va metodikasidan, yangi, kuproq samaradorroq mashqlarni qo'llash usullarini, har xil usullarni vazifalarni yechish uchun foydalanadi. Kurashda qullaniladigan mashqlarga oldiga quyilgan vazifaga, shug'ullanuvchilarning yoshiga, mashg'ulotning shakliga va boshqalarga qarab aniqlik kiritiladi.

Kurash milliy qadriyatimiz bir bo'lagi - XX asr boshlarida o'zbekiston hududida 3 ta xonlik mavjud bo'lib ular buxoro, Qo'qon va Xiva xonliklari edi. Bularning xar qaysi

alohida mustaqil davlat bo'lib ulardagi madaniyat maorif soxasidagi ishlar ham mustaqil rivojlanib turdi.

Qo'qon xonligini 1860-yillarda va 1880-yillarda Xiva va Buxoro xonliklari Chor Rossiyaga qaram bo'lib qoldilar. Ana shunday notinch va tashvishli yillarda Oktyabr inqilobi deb atalmish “Qizil imperiya” vujudga keldi. Natijada barcha xonliklar birlashtirilib Turkiston muxtoriyat respublikasiga aylantirildi.

Umumiy madaniyatimizning ajralmas qismi bo'lgan milliy jismoniy madaniyatimiz xam o'z mavqeyini saqlab qolish uchun kurashdi va asta sekin rivojlanib bordi. Ayniqsa xalqimiz jonu – qoniga singib ketgan o'zbekcha kurash va ko'pkari bilan shug'ullanishi bayram va to'y marosimlarida musobaqalashish davom etib keldi.

O'zbek kurashida chiniqqan va voyaga yetgan polvonlar SSSR miqyosida o'tkazilgan Greko-rim kurash erkin va solibo kurashlari birinchilik chempionatlarida muvofaqiyatli qatnashib, sovrindor o'rinlarni egallab keldilar. Yurtimiz polvonlari birinchi bor 1933 yilda 4 SSSR birinchiligida qatnashib, yaxshi natija ko'rsatdilar. Rizayev, Qambarov va Zokirov sovrindor bo'lishdilar. Undan keyingi 1934 – 1938 yillarda o'tkazilgan mamlakat birinchiliklarida o'zbek polvonlari kuchli o'nlikdan joy oldilar.

O'zbekiston axolisining ayniqsa yoshlarning milliy kurashimizga qiziqishini xisobga olib 1936-yilda respublika Sport qo'mitasi Toshkent shaxrida maxsus milliy kurash seksiyasi ochib unga mashxur polvon Asqar Otayev raxbar, xam murabbiy etib tayinlandi. Shu yil O'zbekistonlik polvonlar Tataristonlik polvonlar bilan bo'lgan o'rtoqlik uchrashuvida g'olib chiqdilar.

1937-yilda Toshkent shaxrida birinchi bor respublikamizning 30 shaxridan 120 ta polvon yig'ilib kurash bo'yicha O'zbekiston birinchiligi o'tkazildi. Shu darajada musobaqa kurashi tariximizda birinchi bo'ldi.

1939-yildan boshlab kurash seksiyalari “Dinamo”, “O'qituvchi”, “Spartak” jamiyatlari, katta korxonalar va xo'jalik xuzurida xam ochila boshladi. Bu ishlarni amalga oshirishda xalqimizning kurashga bo'lgan mehr va muxabbati majbur etdi. Yetuk kurashchilar ovropaga kurash turlari texnikasini va qoidasini tezda o'zlashtirib olishar edilar.

Mamlakat miqyosidagi musobaqalarda muvofaqiyatli qatnashdilar. Ulardan respublikamiz axliga tanishlari: Rizayev, Xo'jayev, Zokirov, Muxammedov, Mirqosimov, respublika terma jamoasi tarkibiga qatnashdilar. 1938-yildan “Sambo” kurashning joriy qilinishi biz polvonlarga juda qo'l keldi, chunki sambo kiyimida kurash tushishi unga moslashish juda tez kechar edi.

1939-yilda o'zbekcha kurashning avval Farg'onacha va keyinchalik Buxoro turlari bo'yicha musobaqa qoidalari ishlab chiqildi. Musobaqalarni ishlab chiqarish va o'quv yurtlari jamoalaridan tortib tuman, viloyat va respublika miqyosigacha o'tkazishga xarakat qilindi. Ammo lekin kurashni doimo spartakiada yoki olimpiada sport turlari emas deb kamsitilar, ko'p xollarda etiborsiz qoldirar edilar.

Adabiyotlar:

1. R.Abdumalikov “Xalq milliy o'yinlarida ma'naviyat masalalari”. T., 2005.
2. J.Toshpulatov. “O'zbek kurashi”. T. 2000.
3. T.S.Usmonxujayev. “Jismoniy Tarbiya va sport mashg'ulotlari”. T., 2005.
4. F.A.Kerimov “Sport kurash nazariyasi va usubiyati”. O'zDJTSU. T. 2001.

MAKTAB O'QUVCHILARI ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA TARG'IBOT QILISH MASALALARI

M.T.Atashov

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Nukus filiali

Mamlakatimizda yuqumli bo'lmagan kasalliklar hamda ularning xavf omillarining oldini olish, davolash va nazorat qilish, aholining barvaqt o'lim hamda kasallanishini kamaytirish bo'yicha izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ekspertlarining ma'lum qilishicha, inson salomatligining 85 foizi uning hayot tarzi va atrof-muhitga, qolgan 15 foizi irsiy omillarga bog'liq. Shu bois rivojlangan davlatlarda sog'lom turmush targ'ibotiga sog'liqni saqlash tizimining asosiy yo'nalishi sifatida qaraladi.

Shu bilan birga, aholi salomatligini muhofaza qilish borasida profilaktika chora-tadbirlarini samarali muvofiqlashtirish tizimi mavjud emasligi fuqarolarning jismoniy faolligi darajasini qo'llab-quvvatlash va sog'lom turmush tarzini yuritishda kelishilgan choralar ko'rish imkonini bermayapti.

Aholining tibbiy va sanitar-gigienik madaniyati darajasining pastligicha qolayotganligi natijasida asosiy e'tibor profilaktikaga emas, kasalliklar bilan kurashishga qaratilmoqda.

Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faolligini oshirishni tashkil qilish va boshqarish mexanizmlarini takomillashtirish maqsadida hamda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 7-dekabrda «O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar to'g'risida»gi PF-5590-son, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 18-dekabrda «Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-4063-son qarorining 1-ilovasi «2019-2022-yillarda yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish» konsepsiyasi va dasturi tasdiqlandi.

Hujjatga muvofiq, Toshkent tibbiyot akademiyasi huzuridagi Respublika dietologiya o'quv-ilmiy markazi negizida Sog'liqni saqlash vazirligi tuzilmasiga kiruvchi hamda mamlakatning barcha hududlarida hududiy bo'limlariga ega bo'lgan Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish markazi tashkil etiladi.

Markaz sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yuqumli bo'lmagan kasalliklar va ularning xavf omillariga qarshi kurashish hamda oldini olish bo'yicha maqsadli dasturlarni ishlab chiqish va joriy etish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, zararli odatlarga qarshi kurashish, aholining tibbiy madaniyatini rivojlantirish, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport harakatini tibbiyot profilaktikasi bilan integratsiyalashtirish bo'yicha ommaviy tadbirlarni o'tkazish bilan shug'ullanadi.

Qarorda endilikda xodimlar jamoasining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash, ularning jismoniy faolligi darajasini oshirish maqsadida barcha zarur sharoitlarni yaratish,

ushbu vazifalarga erishishga qaratilgan chora-tadbirlarni muntazam ravishda tashkil qilib borish davlat organlari va tashkilotlari rahbarlarining faoliyati samaradorligini baholashning asosiy mezonlaridan biri etib belgilandi.

Davlat organlari va tashkilotlarida ish kuni davomida ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlari, haftasiga kamida bir marotaba xodimlarning jismoniy tarbiya-ommaviy tadbirlarda (yugurish, suzish, futbol, voleybol, basketbol, tennis va boshqalarda) ishtirok etishini nazarda tutadigan «Salomatlik kuni» hamda muntazam ravishda xodimlar orasida ommaviylashgan sport turlari bo'yicha sport musobaqalari va boshqa jismoniy tarbiya-ommaviy tadbirlar o'tkazib borilishi amaliyotga joriy etish topshirildi.

Davlat organlari va tashkilotlari texnologiya, ishlab chiqarish va ish sharoitlaridan kelib chiqib, xodimlariga ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlarini bajarishi uchun ish vaqtiga kiritiladigan maxsus tanaffuslar belgilaydi.

Aholining keng qatlamlari orasida «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus testlari o'tkaziladi. Test sinovlarida aholining turli yoshdagi guruhlari o'rtasida sport musobaqalari o'tkaziladi, yuqori ko'rsatkichlarga erishgan fuqarolar «Alpomish» va «Barchinoy» I, II va III darajali ko'krak nishonlari bilan taqdirlanadi.

Aholi, ayniqsa, yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni ommalashtirish bo'yicha tadbirlarni tashkillashtirish hamda aholining keng qatlamlari uchun sport inshootlari va inventaridan foydalanish imkoniyatini ta'minlash lozim.

Ta'lim muassasalari o'quv dasturlariga o'quvchilarni sog'lom turmush tarzini olib borish va jismoniy faolligi darajasini oshirishni ta'minlash tadbirlarini kiritish belgilandi.

Mamlakatimizda ham bu yo'nalishda yangicha tizim shakllantirilmoqda. Sog'liqni saqlash vazirligi tashabbusi bilan barcha mahallalarda sog'lom turmush tarzini mutlaqo yangicha tartib va ta'sirchan usullarda targ'ib qiluvchi "Salomatlik maktablari" tashkil etilmoqda.

Mazkur maktablar Sog'liqni saqlash vazirligi, Fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari faoliyatini muvofiqlashtirish bo'yicha respublika kengashi, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi, Maktabgacha ta'lim vazirliklari va O'rta maxsus, kasb-hunar ta'lim markazining "Aholini maqsadli patronaj bilan qamrab olish, ularda tibbiy madaniyatni shakllantirish hamda oila va ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish to'g'risida"gi qo'shma qarori ijrosi doirasida shakllantirilmoqda. SHu bois, ushbu maktablar faoliyatiga Sog'liqni saqlash vazirligi bilan bir qatorda yuqoridagi tashkilotlar ham mas'ul etib belgilandi.

Sog'liqni saqlash vazirligi Axborot xizmati tomonidan ma'lum qilinishcha, "Salomatlik maktablari" oldiga kasalliklarning oldini olish bo'yicha olib boriladigan profilaktika ishlarini nafaqat xonadonda, balki o'quv muassasalari, bog'cha va mahallarlarda ham tashkil etib, profilaktika qamrovini yanada kengaytirish, aholida o'z salomatligiga bo'lgan mas'uliyatni oshirish vazifasi qo'yildi. Ushbu maktablar o'z faoliyatida hisobot va ma'lumot yozish kabi qog'ozbozlik ishlaridan butkul chekinib, asosiy diqqat-e'tiborini aholi orasida sog'lom turmush tarzini ta'sirchan va samarali usullar orqali targ'ib qilishga qaratadi. Ularning faoliyatiga beriladigan baho ham aynan natijaga ko'ra bo'ladi.

Hozirda Sog'liqni saqlash vazirligi "Salomatlik maktablari" faoliyatini yo'lga qo'yish bo'yicha yo'riqnoma ishlab chiqdi. SHuningdek, bu yo'nalishda amalga oshirilishi rejalashtirilgan targ'ibot tadbirlar dasturi tayyorlandi.

“Salomatlik maktablari” har bir mahallada jamoatchilik asosida faoliyat yuritadi. QVPlar, qishloq va shaharlardagi oilaviy poliklinikalarning umumiy amaliyot vrachlari, patronaj hamshiralar, mahalla faollari, ta’lim muassasalarining ma’naviy-ma’rifiy ishlar bo’yicha mas’ul xodimlari, jismoniy tarbiya o’qituvchilari, ta’lim muassasalari shifokorlari hamkorlikda mazkur jamoat tuzilmasiga birlashib, oilalarda, aholi orasida, ta’lim muassasalarida o’quvchi yoshlar orasida sog’lom turmush tarzini targ’ib etadi.

SOG’LOM TURMUSH TARIZINI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI: ZAMONAVIY TARAQQIYOT TENDENTSIYALARI

K.K. Balmuratov

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Annotatsiya: Talaba yoshidagi jismoniy madaniyat har bir kishining bilim, e’tiqod, qadriyat yo’nalishlari va o’z sog’lig’iga bo’lgan shaxsiy munosabatining birligida, sog’liqni saqlash va sog’lomlashtirish bo’yicha faoliyatning shaxsiy tajribasida - umuman, sog’lom turmush tarzida namoyon bo’ladi.

Kalit so’zlar: universitet talabalari, sog’liqni saqlash texnologiyalari, sog’liqni saqlashni rivojlantiruvchi texnologiyalar, qadriyatlar yo’nalishlari, sog’lom turmush tarzi.

Jismoniy tarbiya uning sog’lig’i holatini jiddiy qabul qiladigan barkamol shaxsni shakllantirishda katta ahamiyatga ega. Shaxsning jismoniy barkamolligiga qaratilgan jismoniy tarbiya jarayoni ma’naviy jihatdan boy, axloqan pok va jismonan sog’lom, mukammalroq bo’lishga imkon beradi. Hozirgi vaqtda jismoniy tarbiya yoshlar uchun umumiy ta’lim tizimining zaruriy elementlaridan biri bo’lib, amaliy maqsad va vazifalarni hal qiladi: yoshlarni mehnat (ishlab chiqarish) faoliyatiga tayyorlash.

Shuni ta’kidlash kerakki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanadiganlarning axloqiy e’tiqodlarini kuchli, kundalik, sog’lom xulq-atvor me’yorlariga aylantirish o’z-o’zidan sport va jismoniy madaniyat emas, balki, avvalo, tajribali, vakolatli shaxs tomonidan tarbiyalanadi, ma’naviy va axloqiy jihatdan etuk o’qituvchi va murabbiylar, shaxsiyat shakllanadigan butun jamoa. Aynan universitetlar o’qituvchilari o’zlarining kasbiy va pedagogik faoliyati orqali o’zlarining sog’liqni saqlash madaniyatini oshirish, sog’lom turmush tarzi qadriyatlarini talabalarga singdirish imkoniyatiga ega.

Afsuski, oliy o’quv yurtlarida o’quv jarayonlarini boshqarish bo’yicha o’qituvchi va murabbiylarning kasbiy psixologik-pedagogik tayyorgarligi hali ham etarli emas. Ta’limga jalb qilingan shaxslarning shakllanishiga qaraganda ancha yuqori darajada amalga oshiriladi. Ehtimol, bu "shaxs" tushunchasi, uning tuzilishi va funktsiyalari va boshqalar to’g’risida hali umumiy fikr ishlab chiqilmaganligi bilan bog’liq.

Sog’lom turmush tarzining asosini quyidagi tarkibiy qismlar tashkil etadi: mehnat va dam olishning oqilona rejimi, muvozanatli ovqatlanish, optimal vosita rejimi va qattiqlashishi, shaxsiy va jamoat gigienasi qoidalariga rioya qilish va psixogigiena. Sog’lom turmush tarzining antipodlari - chekish, spirtli ichimliklarni suiiste’mol qilish, stimulyator va giyohvand moddalarni iste’mol qilish, sog’liq uchun zararli bo’lgan ba’zi marosimlar va urf-odatlariga rioya qilish, shuningdek, juda past jismoniy faollik. Kuchli, sog’lom va ijtimoiy jihatdan etuk inson professional sohada maqsadga erishish uchun

raqobatbardosh va stressga chidamli bo'lish kerakligini biladi, bu sog'lom turmush tarzi me'yorlariga rioya qilmasdan mumkin emas.

Har doim ham yoshlarni sog'lom turmush tarziga etaklash, faqat o'z sog'lig'ini yaxshilash uchun jismoniy mashqlar qilishga ishonirish mumkin emas, chunki ularning aksariyati odatda o'zlarini juda sog'lom deb o'ylashmaydi. Shuning uchun yigitlar, yoshlar uchun jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilish, iroda, kuch, ephillik, jasoratni rivojlantirish omili sifatida sog'lom turmush tarzi eng samarali hisoblanadi. Ushbu jarayonda muhim ahamiyatga ega tana tuzilishi go'zalligining motivatsiyasi o'ynaydi, harakatning go'zalligi turli xil sport turlari yordamida yuzaga keladi.

Mavjud ta'lim tizimi doirasida ko'rib chiqilayotgan muammoning echimi tizim chaqirganligi bilan murakkablashadi "Sog'liqni saqlash" dastlab o'z ta'rifiga ko'ra o'qituvchilarni faqat o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash, saqlashga yo'naltiradi, bu esa asosan pedagogik faoliyatni loyihalashtirish g'oyasini inkor etadi va strategik va uslubiy ma'noda noto'g'ri, chunki yoshlik salomatligini mustahkamlash, rivojlantirish va yaxshilash zarur. Mavjud adabiyot ma'lumotlari, shuningdek, Rossiyaning milliy xavfsizligiga yashirin tahdid bilan to'la bo'lgan universitetlarda sog'liqni saqlashni saqlash bo'yicha pedagogik tizimning samarasizligini ko'rsatmoqda.

Ushbu muammoni hal qilishda ishtirok etadigan ta'limning muhim tarkibiy qismi jismoniy madaniyat bo'lib, u 1994 yildan buyon davlatning oliy kasbiy ta'limi standartining gumanitar tarkibiy qismiga majburiy fan sifatida kiritilgan bo'lib, uning ahamiyati uning uyg'un rivojlanishi orqali namoyon bo'lishi kerak, shaxsiyat, uning ma'naviy, jismoniy va ruhiy salomatligi. Shu bilan birga, ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va bizning uzoq yillik pedagogik kuzatuvlarimiz shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning jismoniy tarbiyasi jiddiy kamchiliklardan xoli emas. Shu sababli, universitetlarda jismoniy tarbiya mazmunli qismi o'quv jarayonini insonparvarlashtirish va sog'lom turmush tarzi metodologiyasiga yo'naltirilganligi asosida sezilarli darajada modernizatsiya qilishni talab qiladi.

Jismoniy tarbiya sog'lig'ini rivojlantiruvchi texnologiya - bu kasallikning oldini olishga qaratilgan ilova texnologiyalari, fanlararo yondashuvga asoslangan o'quvchi harakatining individual rejimini loyihalashtirish, tashkil etish va amalga oshirishda o'qituvchi va talabaning birgalikdagi pedagogik faoliyatining modeli. yaqinlashib kelayotgan kasbiy faoliyatga yuqori sifatli tayyorgarlik ko'rish maqsadida sog'lig'ini mustahkamlash, rivojlantirish va yaxshilash. Uni sog'liqni saqlashning boshqa innovatsion texnologiyalaridan ajratib turadigan asosiy xususiyat - bu shaxsning zarur ijtimoiy-madaniy rivojlanish darajasi bilan ta'minlangan majburiy va mustaqil jismoniy mashqlar shakllarining birlashmasidir.

Universitet talabalari uchun jismoniy tarbiya sog'lig'ini mustahkamlash texnologiyasini ishlab chiqish quyidagi hollarda samarali bo'ladi:

1. Jismoniy madaniyat bo'yicha ta'limning tabiatshunoslik mazmuni g'oyasiga asoslanadi, u sog'lom turmush tarzi kontseptsiyasiga asoslangan bo'lib, kelajakdagi mutaxassislarni yuqori sifatli kasbiy tayyorlashning tashkiliy printsipi sifatida ishlaydi;

2. talaba yoshlarning sog'lig'i holati dinamikasi, ularning kasallanish tuzilishi va shaxsning ijtimoiy-madaniy rivojlanish darajasi tahlili asosida universitet talabalarining jismoniy tarbiyasi pedagogik jarayonining kontseptual yo'nalishi aniqlandi. o'quv jarayonida; sog'liqni saqlashning innovatsion texnologiyalari genezisini tadqiq etish natijalari;

3. uning ijodiy individualligini hisobga olgan holda inson salomatligi modeliga yo'naltirilgan bo'lib, o'quvchi o'z-o'zini anglash, ichki qarash va o'zini baholash mexanizmlarini o'z ichiga olgan refleksli nazorat orqali amalga oshiriladigan ta'lim sub'ekti va ob'ekti vazifasini bajaradi. shaxsning ijtimoiy-madaniy rivojlanish jarayonini dolzarblashtiradigan;

4. pedagogik faoliyat shaxsni uyg'un rivojlantirish va bo'lajak mutaxassislarni sifatli tayyorlashga qaratilgan sog'liqni rivojlantirish texnologiyasining ishlab chiqilgan tarkibiy va funktsional modeliga muvofiq amalga oshiriladi;

5. universitet talabalarining jismoniy tarbiyasini sog'lomlashtiruvchi texnologiyasi modelini amalga oshirishning psixologik-pedagogik shartlari aniqlandi.

Shu bilan birga, ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, oliy ta'lim nazariyasi va amaliyotida sog'liqni saqlashni rivojlantirish texnologiyasining ta'rifi universitetning ajralmas tizimi sifatida talabalar sog'lig'ini mustahkamlash va rivojlantirish uchun ishlatilgan yuqori malakali mutaxassislarni sifatli tayyorlashning asosiy asoslari shakllanmagan, ammo uning kontseptual-nazariy, konstruktiv-texnologik va uslubiy-amaliy darajalarda namoyon bo'lishi va amalga oshirilishi tartibi mazmunli emas.

Jismoniy madaniyat, umumiy madaniyat yo'nalishlaridan biri bo'lib, ko'p jihatdan insonning hayotdagi xulq-atvorini belgilaydi. Jismoniy madaniyatning alohida ta'siri insonning jismoniy holatiga, uning sog'lig'i, farovonligi, kayfiyat holatiga ta'alluqlidir, bu umuman o'quvchilarning ta'lim, tarbiya jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin emas.

So'nggi yillarda faylasuflar, sotsiologlar va iqtisodchilar tobora ko'proq bo'sh vaqt deb ataladigan yoki erkin tanlash huquqi to'liq amalga oshiriladigan faoliyat turi bilan bog'liq muammolarga murojaat qilishmoqda. Uning aniq natijasi bo'sh vaqt sohasidagi xatti-harakatlarning farqidir, bu farq cheklangan, ammo odatiy, madaniyat va jamiyat tomonidan shartlangan, qadriyatlar va ehtiyojlar iyerarxiyasi tomonidan qabul qilingan.

Bunday holda, zamonaviy olim-o'qituvchilar odamlarga kunlik va ta'tilni to'g'ri tashkil qilishni o'rgatish, ya'ni. ularga dam olish, jismoniy va aqliy kuchni tiklash uchun mo'ljallangan vaqtdan oqilona foydalanish usullari va vositalari bilan ta'minlash muhim ijtimoiy vazifadir. Dam olish uchun quyidagilar kiradi: yoqimli tasalli musiqa; ertalab yoki kechqurun imtiyozlarga qarab mashg'ulotlar va mashg'ulotlar orasidagi kichik jismoniy tarbiya; avtoulavlarni tayyorlash; bioritm xaritasi; tashqi makon faoliyati va boshqalar.

Sog'lom turmush tarzi amaliyotida shaxsning irodaviy fazilatlarini asosiy rol o'ynaydi. Ixtiyoriy harakatlarning asosiy ahamiyati shundaki, ular nafaqat oddiy dangasalikni, balki sog'lom turmush tarziga ehtiyoj shakllanishiga to'sqinlik qiluvchi sub'ektiv omilni engishga yordam beradi. Boshqacha qilib aytganda, hammamiz bo'ysunadigan dangasalik turli xil "ob'ektiv" sabablarga ishora qilib, jismoniy madaniyat va sog'lom turmush tarziga qo'shilishni istamasligimizni doimo oqlaydi. Shu munosabat bilan faylasuf J.-J.ning yana bir fikri bor. Russo 18-asrda o'ziga xos dolzarblikka ega bo'lib: "Bizning tanamiz qanchalik zaif bo'lsa, u bizning illatlarimizga shunchalik ko'p oqadi; tanamiz qanchalik kuchli bo'lsa, u shunchalik tayyor bo'lib bizga bo'ysunadi. "Sog'lom turmush tarzi, avvalambor, ushbu maqsadni ko'zlaydi: tanani kuchaytirish, shu bilan birga insonda ma'naviy tamoyillarni ko'tarish.

Xulosalar

Universitet talabalari o'rtasida sog'liqni saqlash texnologiyalari va keyingi sog'liqni rivojlantirishning zamonaviy tendentsiyalarini tahlil qilib, quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

- talabalarni sog'lom turmush tarziga undash uchun o'qituvchi va murabbiylar o'rtasida sog'liqni saqlash madaniyatini oshirish zarur;

- har qanday talaba kelajakda kuchli taniqli, stressga chidamli, kuchli raqobatdosh shaxs bo'lishni xohlaydi. Buning uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, bo'shashtirish vositalaridan foydalanish, to'g'ri ovqatlanish, ish va dam olish rejimiga rioya qilish, avtoulavlarni tayyorlash, bioritm xaritasini tuzish va jismoniy tarbiya vositalarini tanlash va hk.;

- mashg'ulotlarning samaradorligi uchun ularga qiziqishni uyg'otish kerak, buning uchun talaba shug'ullanishni istagan mashg'ulot turini (sport) to'g'ri tanlash, shuningdek, uning jismoniy tayyorgarligi, yoshi va sog'liq uchun cheklovlar.

- shaxsiy fazilatlarni rivojlantirishda, shuningdek, keyingi kasbiy faoliyat uchun ko'nikmalarni shakllantirish zarur.

Adabiyotlar:

1. Gonejuk G.Ya., Gonejuk A.G. Sog'liqni saqlash maktab o'quvchilarining jismoniy tarbiya vazifasi sifatida / G.Ya.Gonejuk // Zamonaviy talabalar sportini rivojlantirish istiqbollari: Universiada yo'lida - 2013 Qozonda: Butunrossiya ilmiy-amaliy konferentsiyasi materiallari (noyabr) 7-8). / Povoljskaya GAFKSiT. - Qozon, 2012. - p. 156-158.

2. Goncharuk NP, Valeeva N.Sh Psixologiya va aqliy mehnat madaniyati: Darslik. / N.P.Goncharuk, N.Sh.Valeeva. - Qozon: Qozon davlat texnologik nashriyoti. Universitet, 2003. - 224 p.

3. Gut AV Sog'lom turmush tarzi talabalarning ijtimoiy o'zini o'zi himoya qilish sharti sifatida / AV Gut // // Zamonaviy talabalar sportini rivojlantirish istiqbollari: Universiada yo'lida - 2013 Qozon shahrida: Butunrossiya materiallari ilmiy-amaliy konferentsiya (7-8 noyabr). / Povoljskaya GAFKSiT. - Qozon, 2012.-p. 159- 161.

4. Kazakova U.A. "Hayot sifati" aksiologik kategoriya sifatida / U. A. Kazakova // Qozon davlat universitetining ilmiy yozuvlari. 149-jild. Gumanitar fanlar seriyasi. Kitob. 5. - 2007. - S. 135-139.

5. Kazakova U.A. "Kasbiy faoliyat psixologiyasi" qo'shimcha kasb-hunar ta'limi dasturi modullarining markaziy tarkibiy qismi sifatida mehnatni muhofaza qilish va xavfsizligini boshqarish tizimidagi inson omili / U. A. Kazakova // Qozon Texnologik Universitetining Axborotnomasi. - 2012. - T. 15. -№ 10. -С.349 - 355.

6. Sechenov I.I. Miyaning reflekslari. - M.: Tibbiyot, 1961.-100 b.

ЁШЛАРНИНГ СПОРТ ТУРЛАРИГА БЎЛГАН ҚИЗИҚИШИНИ ЎРГАНИШ ЗАРУРИЯТИ – ДАВР ТАЛАБИ СИФАТИДА

А.Алланазарова

Қорақалпоқ давлат университети магистранти

Мамлакатимизда спорт соҳасида кенг қамровли ислохотлар амалга оширилмоқда. Жумладан, болалар спортига катта эътибор қаратилиб, қатор тадбир ва ўзгаришлар амалга оширилиб, мамлакатимизнинг барча ҳудудларида спорт

иншоотлари замонавий талаблар доирасида қурилиб, улар замонавий спорт ускуналари билан жиҳозланмоқда. Бундай ҳаратлар асосида яратилаётган шароит болаларда сапортга бўлган муносабат ўзгаришига олиб келмоқда. Энди улар фақат бўш вақтларида спорт билан шуғулланишга эмас, балки спорт саломатлик ва кўркемлигининг асоси эканлигини англаб мунтазам шуғулланиб боришга одатланмоқдалар.

Инсон турли-хил жисмоний машқларни эгаллаши ва фаол ишлата олиши орқали ўзининг жисмоний ҳолати ва тайёргарлигини яхшилайти, жисмоний жиҳатдан мукаммаллашиб боради. Жисмоний мукаммаллик шахснинг шундай жисмоний имкониятлари даражасини акс эттирадики, қайсики унга улар табиий кучларини тўлиқ амалга ошириш имкониятини беради, жамиятга зарур бўлган ва унга керакли бўлган ижтимоий-меҳнат фаолияти турларида муваффақиятли иштирок этиш, унинг мослашув имкониятларини кучайтириш ва шу асосда ижтимоий унумли ўсишни таъминлаб беради. Жисмоний мукаммаллик даражаси узлуксиз ривожланиш учун қанчалик асосларни бериши билан бирга, қайси даражада янги сифат ўзгаришларига “очиқ”лигига кўра ва шахснинг мукаммаллашиб боришда шароитларни яратилганлигига кўра аниқланади. Жисмоний мукаммаллашиш шахснинг интилишларини характерлайди, унинг танланган спорт тури ёки жисмоний-маданий ва спорт фаолияти орқали ривожланиб бориш жараёнини қонуний кўриб чиқади, динамик ҳолат сифатида яхлит ривожланишини таъминлайди.

Шу билан бирга унинг морфофункциональ ва ижтимоий-психологик хусусиятларига кўра, унинг индивидуаллигини очиш ва ривожлантириш воситаларни танлашни таъминлайди. Шунинг учун ҳам жисмоний мукаммаллик янги етишиб чиқаётган мутахассиснинг шунчаси хоҳловчи ёки ёктирувчи сифати бўлмасдан, балки унинг шахсий хусусиятлари таркибининг зарур ва керакли элементи бўлиб ҳисобланади.

Хусусан, спортчиларнинг мукаммаллашишида фақатгина машғулотлар муҳим эмас, балки мусобақаларни ташкил этиш, уларда иштирок этиш мутахассиснинг тўлиқ ўзини спортга йўналтиришини, сафарбарлигини ҳам белгилаб баради. “Тренировка жараёнида одатда, спортчиларнинг юқори спорт натижаларига эришишида ёрдам берадиган ҳамма сифатларни юксак даражада намоён қилиш учун шароитлар яратиш имконияти йўқ. Мусобақаларда ҳар бир спортчи ўз рақибини енгишга интилади ва бу интилиш спортчидан бутун кучни сафарбар этишни талаб қилади. Бу нафақат инсоннинг функционал имкониятларини намоён қилишга имкони беради, балки уларни шакллантириш воситаси бўлиб хизмат қилади”.

Ёшларнинг ҳам жисмоний-маданий ва спорт фаолияти – жамоавий ва шахсий қизиқишларни, жамоавий зарур бўлган индивидуаль эҳтиёжларни шакллантирувчи омилларни бирлаштирувчи самарали механизмлардан биридир. Унинг махсуслаштирилган ядроси бўлиб, шахснинг жисмоний ва маънавий муҳитини ривожлантирувчи, унмемьёрлар, идеаллар, қадриятли мўлжаллар билан бойитувчи муносабатлар ҳисобланади. Ушбу ҳолат ва жараёнда шахс хусусиятларида ижтимоий малаканинг вужудга елиши, ривожланиб бориши рўй беради ва унинг табиий ички кучларининг ташқарида натижа бериши кўзатилади. Бундай фаолиятнинг мақсадли хусусияти шахснинг ижтимоий фаоллиги ошишининг

кудратли воситаси қилиб боради. Шахснинг жисмоний маданияти ўзини учта асосий йўналишларда намоён қилади.

Биринчидан, ўз-ўзини ривожлантириш лаёқатини аниқлайди, шахснинг ижтимоий ва маънавий малакаси билан асосланган “ўзи”ни ривожлантиришга йўналганлигини акс эттиради, ижодий “ўз-ўзини куришга” интилишини, ўз-ўзини мукаммаллашишини таъминлайди.

Иккинчидан, жисмоний маданият – ўз фаолиятини ташкил қилувчи, ташаббус кўрсатувчи янги бўлажак мутахассиснинг асосидир, унинг касбий меҳнати ва предметига йўналтирилган жисмоний маданият воситаларини қўллашда ижодкорликни намоён қилади.

Учинчидан, жисмоний маданият – шахснинг “бошқалар” билан бўлган жисмоний-маданий ва спорт, жамоавий ва касбий фаолият жараёнида юзага келадиган муносабатларга йўналтирилган ижодкорлигини акс эттиради ҳамда ўз устида ишлаш кўникма ва малакаларини ривожланиб боришни таъминлаш билан бирга рухий қувватларини ҳам бойитиб, мустаҳкамлаб боради. Ушбу фаолиятда шахснинг яқинлари, қариндошлари ва атрофдагилари, касбдошлари билан қанчалик алоқалари кенг ва бой бўлса, шунчалик унинг ички-субъектив оламини намоён қилиш майдони бойиб, кенгайиб боради.

Адабиётлар:

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти.-Т: ЎзДЖТИ нашриёти, 2007.
2. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник Под ред. П.В. Крашенинникова (Гриф УМЦ «Профессиональный учебник»). – М.: Юнити-Дана; Закон и право, 2010.

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Ж.Ш. Баязитова, научный соискатель

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Ключевые слова: дошкольный возраст, дошкольные учреждения, подвижные игры, развитие ребенка.

Дошкольный возраст – это период первоначального фактического склада личности, период формирования основных механизмов поведения, то есть личность определяется как активная система детерминант: физическая, психическая и социальная. Интенсивность этого процесса у ребенка обусловлена внешними и внутренними условиями (1, 3).

Одним из важных направлений, оказывающих влияние на формирование личности дошкольника, является физическая культура. Роль ее уникальна в плане комплексного развития всех аспектов целостной личности. Физическая культура постепенно подготавливает ребенка к включению во все усложняющиеся системы социальных отношений. Занятие физической культурой - одна из форм сознательной человеческой деятельности, в которой проявляются и совершенствуются физические, нравственные и социальные черты личности в их единстве (4).

Игра для детей дошкольного возраста – важнейшая часть жизни. Это не просто любимое занятие, но и ведущая разновидность двигательной деятельности. Именно в ней формируются все новообразования дошкольников. Игра относится к косвенному методу воздействия, когда ребенок не ощущает себя объектом воздействия взрослого, когда он полноценный объект деятельности. Л.С. Выготский (2019) отмечал, что игра создает «зону ближайшего развития», в ней ребенок становится «как бы на голову выше самого себя» (2). Рассматривая влияние игры на психическое развитие ребенка, выделяются такие новообразования, как развитие мотивационно-потребностной сферы, преодоление познавательного эгоцентризма, развитие умственных действий и произвольной регуляции поведения.

Необходимость использования подвижных игр с заранее обозначенными правилами в практике физического воспитания дошкольников отмечается многими специалистами. Огромная ценность подвижных игр представляет их образовательный аспект, и то, что они располагают большими возможностями для воспитания характера человека. Причем, главным здесь оказывается воспитание общественно значимых качеств личности - коллективизма, сознательной дисциплины, способности решать общие задачи. Во время игр ребенок учится подчинять свои интересы интересам коллектива, чтобы совместными усилиями добиваться поставленной цели. Он становится общительным, дисциплинированным, правильно оценивает свои силы, чувствует себя частицей коллектива.

Образовательные программы для дошкольных учреждений рекомендуют использовать подвижные игры с правилами на занятиях по физической культуре и во время прогулок, но их основная направленность - закрепление двигательных навыков и удовлетворение потребности дошкольников в двигательной активности. Однако при таком подходе не в полной мере учитываются условия, способствующие формированию социальной активности детей дошкольного возраста. Вторая причина узконаправленного использования подвижных игр - неразработанность технологий реализации нового концептуального подхода в организации учебной работы, в основе которой было бы поставлено формирование личности дошкольника, в то время, как методика организации учебной работы с тренирующей направленностью давно и хорошо известна. Таким образом, актуальность настоящего исследования определяется необходимостью разработки методики использования подвижных игр в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста с акцентом на формирование социальной активности.

Литература:

1. Бондаревская Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования. - Ростов-на-Дону: Издательство Ростовского педагогического университета, 2000. - 352 с.
2. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии / Л. С. Выготский. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с.
3. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. - 296 с.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2010.

ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТ МАТЕРИАЛЛАРИ БИЛАН ИШЛАШДА ЗАМОНАВИЙ АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИДАН ФЙДАЛАНИШ

А.Ақбаров, ф-м.ф.н. доцент, А.Джурабоев, ўқитувчи

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Илмий тадқиқотлар давомида кузатиш, тажриба (эксперимент), сўров ва кузатишлар ўтказиш орқали олинган маълумотларнинг сифатини ва таҳлил қилиш кўламини ошириш тадқиқотлар соҳасидаги замонавий тенденция ҳисобланади.

Мавжуд адабиёт манбаларидаги материалларни ўрганиш тадқиқ қилиниши режалаштириладиган муаммонинг қайси томонлари етарли даражада ўрганилганлигини, қайси томонлари бўйича олимлар ва тадқиқотчилар ўртасида мунозаралар давом этаётганлигини, қайсилари эскирганилигини, қайси масалалар ҳали тадқиқ этилмаганлигини ва бошқа шу сингари томонларни билиш имкониятини беради.

Илмий тадқиқотни ташкил этиш ва ўтказиш давомида жамланиб борадиган маълумотларни тизимли ва тартибли равишда жамлаб боришда, зарур бўлган ҳолларда таржима қилишда, сақлашда замонавий компьютер имкониятларидан кенг фойдаланиш мумкин. Жумладан:

1. Матнларни автоматик таржима қилишда, яъни PROMT ХТ таржимон-дастурлар ёрдамида Abby Lingvo 7.0. электрон луғатдан фойдаланиб таржимани амалга ошириш.

2. Маълумотларни сақлаш ва тартибли жамлаш учун.

Педагог-тадқиқотчи катта ўлчамларга эга бўлган (массив) маълумотларни CD-, DVD – дисклардан, ташқи маълумот олиб юривчилар – магнит дисклар Flash-дисклардан фойдаланган ҳолда сақлаш ва уларга ишлов бериш имкониятига эга.

3. Илмий тадқиқотлар жараёнини режалаштириш учун.

Microsoft Outlook бошқариш тизими тадқиқотларга бевосита боғлиқ бўлган маълумотларни сақлаш ҳамда у ёки бу тадбир, илмий анжуман, учрашув ёки иш ёзишмаларининг муддати, иштирокчилар ва шу сингарилар тўғрисида ўз вақтида тақдим этиш имкониятини беради.

4. Соҳанинг етакчи мутахассислари билан мулоқотда бўлиш.

Тадқиқот олиб бориладиган ва қизиқарли соҳанинг етакчи мутахассислари билан ёзишиб туриш ҳамда уларнинг янги ютуқлари тўғрисида билиб туриш мақсадга мувофиқ. Бунинг учун уларнинг чоп этиб бораётган мақолалари ва бошқа ишлари билан мунтазам танишиб бориш, ёзишиб туриш учун уларнинг иш жойи ва манзилни билиш зарур. Мазкур босқичда фойдаланиладиган информацион технологиялар қуйидагилар: глобал Интернет тармоғи, почта мижозлари (The Bat!), электрон манзил, Интернетнинг қидирув тизимлари.

Илмий тадқиқот ишларининг тажриба ўтказиш босқичида тадқиқот предмети тўғрисидаги маълумотларни қайд этиш ва олинган материалларни қайта ишлаш учун ҳам информацион технологиялар кенг қўлланади.

Тадқиқотнинг тажриба-эксперимент босқичида олинадиган илмий ва педагогик тадқиқот маълумотларини қайд этиш, одатда, тадқиқотчининг ишчи кундалиги, кузатиш баённомалари, фотосуратлар, кино- ва видеохужжатлар, фонограммалар (сухбатларни, интервьюларни ёзиб олиш ва шу сингарилар) кўринишида амлага оширилиши мақсадга мувофиқ. Мультимедия технологияларини ривожланиши туфайли компьютерда амалга ошириб борилаётган тадқиқот тўғрисида фақатгина матнли эмас, балки **график ва товушли** маълумотларни ҳам жамлаш ва сақлаш ҳамда кейинчалик улар билан ишлаш мумкин. Бунинг учун рақамли фото- ва видеокамералар, микрофонлар, шунингдек графикани ва товушни қайта ишлаш ва эшиттириш учун мос дастур воситалари қўлланади:

- универсал (проигрыватель) айтувчи (Microsoft Media Player);
- аудиопроигрывателлар (WinAmp, Apollo);
- видеопроигрывателлар (WinDVD, zplayer);
- тасвирларни кўриш учун дастурлар (ACD See, PhotoShop, CorelDraw);
- схема, чизма, графикларни яратиш учун дастур (Visio) ва бошқалар.

Матнли, товушли ва график маълумотларни қайд этишдан ташқари бугунги кунда тадқиқот давомида олинадиган эмпирик маълумотларни йиғиб бориш жараёнида ҳам компьютер кенг қўлланади. Анкета ва тест ўтказишда, кўпроқ, ундан фойдаланилади. Ҳозирги пайтга келиб компьютер ва Internet орқали – анкета ўтказиш имконияти енгаймоқда. У илмий ва педагогик тадқиқотлар даражасини сезиларли даражада ошириш, битта ёки турли ҳудудларда жойлашган бир ёки бир нечта таълим муассасасининг кўп сонли респондентларини қамраб олиш, шунингдек маълумотларни қайта ишлаш учун меҳнат харажатларини камайтириш имкониятини яратади. Анкетани ёки тест ўтказишни хужжатлаштиришнинг мумкин бўлган вариантларидан бири – бу HTML форматидир. Фойдаланувчи анкета таркибига киритилган маълумотларга унинг учун одатий бўлиб қолган усулда ўзига таниш (масалан, Internet Explorer) браузердан фойдаланиб кириш имкониятига эга бўлади. Анкета ёки тест Интернетда ҳам, таълим муассасаси серверида ҳам ёки алоҳида компьютерда ҳам жойлаштирилиши мумкин.

Кейин ўтказилган анкета ёки тест натижаларини узатиш учун дастур компьютерда ўрнатилган почта дастурини фаоллаштиради. **Анкета ўтказиш** статистик усул бўлиб, ўрганилаётган объект тўғрисидаги кўпчилик инсонларнинг фикрини аниқлаш имкониятини беради. Мазкур усулни статистик дейилишига сабаб – тадқиқотчи жуда ҳам кўп сонли жавобларни олади: жавоблар қанчалик кўп бўлса, олинган натижаларнинг ишончилиги ҳам шунчалик юқори бўлади.. Усулнинг ғояси шундан иборат-ки, **респондентлар** деб аталадиган синондан ўтувчилар таклиф қилинган анкетани тўлдирадилар ва унинг жавобларига бўйича экспертларнинг фикрлари аниқланади ва ўрганилади.

Анкета сўров варағидан иборат бўлиб, унга респондент қўйилган саволларга жавобларини киритади. Анкета саволлари респондент учун қисқа, тушунарли бўлиши ва тадқиқот мақсади тўғрисида аниқ тасаввур ҳосил қилинишига хизмат қилиши зарур.

Анкета қуйидаги икки қисмдан иборат бўлади: демографик ва асосий. Анкетанинг демографик қисми респондент шахсини характерловчи саволлар: исми, ёши, жинис, ижтимоий аҳволи, манзили ва шу сингарилар акс этади. Анкетанинг асосий қисми жавоблари тадқиқотнинг асосий масаласини ҳал этадиган саволлар ташкил этади.

Саволларнинг характери анкетанинг тури ва кўринишини аниқлайди.

Тўғридан-тўғри анкета ўтказиш ўз таркибига жавоблари. респондентдан тадқиқот объекти тўғрисидаги бевосита маълумотларни берадиган саволларни олади, масалан: «Сиз тренировкаларингиз усули тўғрисида қандай фикрдасиз?», «Сизга машғулотларимиз дастури ёқади-ми?», «Баскетбол ўйинини яхши кўрасиз-ми?», «Футбол ўйинига қизиқасиз-ми?» ва шу кабилар.

Билвосита анкета саволларини респондент ўзм танлаши мумкин, масалан: «Янги машқларни қўйиш дастурни яхшиланишига олиб келади-ми ёки ёмонланиши томонига?», «Сизнинг фикрингиз-ча, юклама ҳажмини ортиши қандай: ижобий ёки салбий эффектга олиб келади?», «Янги машқлар комплексини қандай баҳолайсиз : а) эффектив, б) ноэффектив ёки в) кичик аҳамиятли?» ва шу сингарилар.

Мажбурий анкета ўтказиш ҳеч қандай шартлар қўйилмаган ҳолда жавоб бериладиган саволлардан ташкил топган бўлади, масалан: «СИЗ ўз ўқувчиларингизни тестдан ўтказганмисиз?», «Ўз хусусий дастурингиз бўйича ишляпсиз-ми?», «Эрталабки бадан тарбия билан шуғулланасиз-ми?» ва шу кабилар.

Шартли анкета ўтказиш респондентнинг маълум бир шартларга риоя қилган ҳолда жавоб бериладиган саволларни ўз ичига олади, масалан: «Агар ўтказилган тест натижалари чидамлилиқ даражасини кескин ўзгаришини кўрсатса, машғулотлар характерини ўзгартириш керак-ми?», «Агар ўқувчилар ҳали спорт секцияларида шуғулланмаган бўлсалар, ўқув йилининг бошида мусобақа ўтказиш керак-ми?» ва шу сингарилар.

Очиқ анкета ўтказиш жавоблар учун ҳеч қандай чегаралар бўлмаган саволларни фараз қилади, масалан: «Спорт тўғрисида сизнинг фикрингиз?», «Сўнги футбол ўйини тўғрисида сизни фикрингиз?» ва шу кабилар.

Ёпиқ анкета ўтказиш мумкин бўлган жавоб вариантлари орасидан танлаб олиш имконияти бўладиган саволлардан ташкил топади. Респондент зарур бўлган саволлар остига чизиб қўйиши керак, яъни таклиф этилаётганлар орасидан танлаб олиши керак, масалан: «Спортнинг қайси тури сизга кўпроқ ёқади: футбол, сузиш, енгил атлетика?», «Сиз спортдаги қандай ишлар билан шуғулланган бўлардингиз:

Спорт ўйинлари, тренажерлардаги машғулотлар, яккакураш спорт турлари?», «Спорт билан қуйидагилардан қай бири кўринишида шуғулланишни ёқтирасиз: индивидуал, кичик гуруҳда, жамоада?» ва шу сингарилар.

Сиртдан анкета ўтказиш-респондентнинг хоҳишига кўра анкета тўлдириш. Анкета почта орқали жўнатилиши ҳам мумкин.

Индивидуал анкета ўтказиш ~ анкета битта шахс томонидан тўлдириладиган респондентнинг ишлаш усули.

Гуруҳда анкета ўтказиш-анкета шахслар гуруҳи томонидан тўлдириладиган респондентларнинг ишлаш усули.

Персонал анкета ўтказиш анкетанинг демографик қисмида респондентнинг паспорт маълумотларини киритилиши талаб қилинадиган анкета тўлдириш усули.

Аноним анкета ўтказиш респондентга ҳар қандай саволга тўлиғича очиқ-ойдинлик билан жавоб бериш имконини берадиган ишлаш усули, чунки респондентнинг паспорт маълумотлари қайд этилмайди.

Анкета ўтказилгандан кейин респондентларнинг овозлари ҳисоблаб чиқилади, яъни анкета натижалари умумлаштирилади ва унинг асосида ўрганилаётган объект аниқланади.

Овозларни ҳисоблаш натижалари махсус жадвалга — **матрицага** киритилади. Матрицанинг ўлчамлари тўлиғича анкетанинг демографик ва асосий қисмларига боғлиқ бўлади.

Анкета натижаларини олишда манфаатдор бўлган шахснинг электрон манзилида автоматик равишда “хат” шаклланади. Дастур автоматик равишда анкета тўлдириш натижаларининг махсус форматдаги матнли файлини шакллантиради ҳамда ўша шахс Internetда “фаол” бўлса уланиш ва электрон почта манзилига мазкур маълумотларни шу захотиёқ жўнатиш амалга оширилади.

Шундай қилиб, педагогик тадқиқотнинг маълумотларни йиғиш ва қайта ишлаш босқичида бугун компьютернинг ўрнини ҳеч нарса алмаштира олмайди. У тадқиқотчининг тажриба, кузатиш, суҳбат, интервью, анкета ўтказиш ва бошқа усуллар билан олинган катта ҳажмдаги маълумотларини қайд этиш, саралаш, сақлаш ва қайта ишлаш бўйича ишларини сезиларли даражада енгиллаштиради. Бу тадқиқотчига вақтни тежаш, ҳисоблаш ишларида хатоликларни олдини олиш ҳамда ишнинг тажриба қисмида объектив ва ишончли хулосалар чиқариш имкониятини беради.

Адабиётлар:

1. Устьянцев Д.В., Ханевская Г.В. Современные информационные технологии в физической культуре и спорте // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии, Материалы VIII Междунар. научно-практич. конфер-и. Екатеринбург, 28 февраля 2019 г./ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019.-703 с.; с. 624-627.

2. Федоров А.И., И.П. Сивохин, Н.А. Огиенко, В.Н. Авсиевич, Организация проектной деятельности студентов вузов физической культуры в информационно насыщенной образовательной среде, Теория и практика физ.культуры, № 9, 2018, с.88.

3. Федоров А.И., Р.В. Хоменко, Е.В. Антропова, И.В. Сафина, Приоритетные направления научных исследований в области информатизации системы подготовки специалистов по физической культуре, спорту и туризму, Теория и практика физ.культуры, № 5, 2018, с.13-15.

4. Чебан Т.Н. Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту в вузе // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии, Материалы VIII Междунар. научно-практич. конфер-и 28 февраля 2019 г. Екатеринбург / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019.-703 с.; с. 621-623.

ENGIL ATLETIKA VA UNI O‘QITISHDAGI INNOVATSIYALAR VA ILG‘OR XORIJIY TAJRIBALAR

U.Ortiqov, D.Xoldarov

Namangan muhandislik qurilish instituti

Ta’lim sohasidagi ishlarimizni sarhisob qilar ekanmiz, Fransiyadagi dunyoning eng yaxshi beshta biznes maktabi qatoriga kiradigan “Inssad” xalqaro biznes maktabining

2012-yilgi “Innovatsiyalarning global indeksi” ma’ruzasida bayon etilgan ma’lumotlarni keltirish o‘rinli, deb o‘ylayman. Ushbu ma’ruzada dunyoning 141 mamlakatidagi innovatsion rivojlanish kompleks tarzda tahlil qilingan.

Respublikamizning barcha oliy ta’lim muassasalaridagi o‘quv-tarbiya jarayonini modernizatsiyalash, pedagog mutaxassislar tayyorlash tizimi sifat darajasini oshirishda o‘qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish, ularni sohaga oid zamonaviy kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalar bilan qurollantirish, ilmiy-texnik innovatsiyalardan mustaqil ravishda, ijodiy foydalanish hamda istiqbolli vazifalarni hal qila olish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim vazifalardan sanaladi.

Mamlakatimizning oliy ta’lim muassasalaridagi o‘quv-tarbiya jarayonini modernizatsiyalash, pedagog mutaxassislar tayyorlash tizimi sifat darajasini oshirishda o‘qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish, ularni sohaga oid zamonaviy kasbiy bilim, malaka va ko‘nikmalar bilan qurollantirish, ilmiy-texnik innovatsiyalardan mustaqil ravishda, ijodiy foydalanish hamda istiqbolli vazifalarni hal qila olish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhim vazifalardan sanaladi.

Ta’lim tizimining asosiy ta’lim bosqichlarining o‘zaro mazmunan bog‘liqligi, uzviyligi va uzluksizligini ta’minlash; oliy ta’limda o‘quv jarayonini tashkil etishning ilg‘or pedagogik texnologiyalarini joriy qilish, bu borada o‘quv-uslubiy majmualar sifatini ta’minlash, pedagogik texnologiyalarni joriy etishda professor-o‘qituvchilarning kompyuter va Internetdan foydalanish bo‘yicha savodxonligini doimiy oshirib borish; oliy ta’limning axborot-resurs va zamonaviy o‘quv adabiyotlari bilan ta’minotini yanada rivojlantirish; mazkur yo‘nalishlarda ilg‘or xorijiy tajribalarni o‘rganish oliy ta’lim muassasalari, xususan, pedagog kadrlarining faoliyat yo‘nalishlari tarkibini belgilaydi.

Jamiyat o‘zining tez va chuqur o‘zgaruvchan tavsifiga ega bo‘lib, bunday o‘zgarishlar jamoatchilik tuzilmalari, jumladan, mustaqil davlatlar, shaxs va jamiyat o‘rtasidagi munosabatlar, demografik siyosat, urbanizatsiya jarayonlarida ko‘zga yaqqol tashlanmoqda. Ta’lim ham global umumhamjamiyat tuzilmasining alohida tarkibiy qismi sifatida jamiyatda bo‘layotgan barcha o‘zgarishlarni hisobga olishi, ana shu asosda o‘z tuzilishi va faoliyat mazmunini o‘zgartirishi zarur.

Ta’limning jamiyat rivojlanish sur‘atlaridan ortda qolayotganligi, ta’lim jarayonida qo‘llanilayotgan texnologiyalarning zamonaviy talablarga to‘liq javob bermasligi haqidagi masala dunyo hamjamiyati tomonidan tez-tez e’tirof etilmoqda. Chunki ta’lim ham ijtimoiylashtirish vazifasini bajaruvchi sifatida jamiyatdagi o‘zgarishlar ortidan borishi hamda uning rivojlanishiga o‘z ta’sirini o‘tkazishi kerak.

Biroq jamiyat rivojlanishi va ta’lim tizimi o‘rtasidagi munosabat murakkab ko‘rinishga ega bo‘lib, yuqori darajadagi jo‘shqinlik bilan farqlanadi. Ta’lim barcha faol va sust o‘zgarishlar ta’sirini qabul qilavermaydi, jamiyatda bo‘layotgan voqealarga esa o‘z ta’sirini o‘tkazadi. Ana shu nuqtai nazardan ta’limdagi o‘zgarishlar faqatgina natija sifatida emas, balki jamiyatning kelgusidagi o‘ziga xos rivojlanish shartidir.

Ma’lumki, fan va texnika jadal sur‘atlar bilan rivojlanayotgan bugungi kunda ko‘plab ilmiy bilimlar, tushuncha va tasavvurlar hajmi keskin ortib bormoqda. Bu, bir tomondan, fan-texnikaning yangi soha va bo‘limlarining taraqqiy etishi tufayli uning differensiallashuvini ta’minlayotgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan, fanlar orasida integratsiya jarayonini vujudga keltirmoqda.

Barcha davlatlar ta'limga imkon qadar ko'p yangilik kiritishga intilmoqda. Bugungi yangiliklar ularga uyushgan, rejali, ommaviy yondashuvni talab etadi. Yangiliklar kelajak uchun uzoq muddatli investitsiyalardir. Novatorlikka qiziqish uyg'otish, yangilik yaratishga intiluvchan shaxsni tarbiyalash uchun ta'limning o'zi yangiliklarga boy bo'lishi, unda ijodkorlik ruhi va muhiti hukm surishi lozim. Ana shunday dolzarblikdan kelib chiqqan holda, bugungi kunda pedagogikaning mustaqil sohasi – innovatsion pedagogika jadallik bilan rivojlanib bormoqda.

Ta'lim tizimida innovatsion ta'limning asosiy maqsadi ta'lim oluvchilarda kelajakka mas'uliyat hissini va o'z-o'ziga ishonchni shakllantirishdir. J.Botkin boshchiligidagi olimlar guruhi "Rim klubi" ma'ruzasida innovatsion ta'limni an'anaviy, ya'ni "normativ" ta'limga muqobil sifatida bilimlarni egallashni asosiy turi sifatida tavsifladi. Normativli ta'lim "takrorlanuvchi vaziyatlarda faoliyat xulq-atvor qoidalarini o'zlashtirishga yo'naltirilgan" bo'lsa, innovatsion ta'lim yangi vaziyatlarda birgalikda harakatlanish qobiliyatini rivojlantirishni ko'zda tutadi.

Innovatsion faoliyat mazmuni va uning maqsadi. Ta'lim sifatini ta'minlash-bitiruvchilarning kasbiy tayyorgarlik darajasi bilan birga o'quv jarayonining qanday tashkil etilishi va uning belgilangan sifat mezonlariga javob berishida ko'rinadi.

Ushbu vazifa bir qator qonunchilik va me'yoriy hujjatlarda, xususan, Kadrlar tayyorlash milliy dasturida kadrlar tayyorlash tizimi va mazmunini mamlakatning ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti istiqbollariidan, jamiyat ehtiyojlaridan, fan, madaniyat, texnika va texnologiyalarning zamonaviy yutuqlaridan kelib chiqqan holda qayta qurish misolida aniq maqsadlarga yo'naltirilgan ko'rsatma va tamoyillar ko'rinishida o'z aksini topgan.

Hozirgi davrda ta'lim samaradorligini oshirish, mutaxassislarining kasbiy kompetentlik darajasini rivojlantirish, pedagog kadrlarni innovatsion faoliyatga yo'naltirish, oliy ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayoniga innovatsion ta'lim va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini tatbiq etish, ilg'or xorijiy tajribalarni o'zlashtirish va maqsadli yo'naltirish oliy ta'lim tizimini modernizatsiyalashdagi dolzarb vazifalar sifatida belgilandi.

Oliy ta'lim tizimini modernizatsiyalash (ingl. modern – yangilangan, zamonaviy, tekor o'sish) ta'lim jarayoniga nisbatan innovatsion yondashuvni talab etadi. Globallashuv jarayonlarida ta'limga innovatsion yondashuvning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati. Hozirgi globallashuv jarayonlarida ta'limga innovatsion yondashuvning ijtimoiy-pedagogik zaruriyati quyidagilar bilan o'lchanadi:

1. Fan-texnika taraqqiyoti va ijtimoiy-iqtisodiy yangilanish uzluksiz ta'lim tizimi, xususan, oliy ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayonini ilg'or xorijiy tajribalarni o'rganish, ta'limdagi innovatsion yondashuvlar va axborot texnologiyalaridan foydalangan holda takomillashtirish;

2. Talaba-yoshlardagi ma'lumotlilik darajasi, intellektual salohiyat, ijtimoiy faollik, ijodkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi shaxsga yo'naltirilgan o'qitishning samarali tashkiliy shakllari, texnologiyalarini yaratish va amaliyotga tatbiq etish;

3. Pedagogik innovatsiyalarni o'zlashtirish va uni tatbiq etishga nisbatan o'qituvchining kasbiy-innovatsion kompetentligini rivojlantirish zarurati.

Darhaqiqat, ta'limga innovatsion (inglizcha *innovation*-yangilik kiritish) yondashuv g'oyasi ta'lim mazmuni va natijalarining shaxsga yo'nalganligi, ta'lim mazmuni, shakl,

metod va vositalarini fan va texnikaning soʻnggi yutuqlari, ilgʻor tajribalar, zamonaviy metodikalar bilan uygʻunlashtirishga qaratilganligi bilan anʻanaviy yondashuvdan farq qiladi.

Pedagogikaga oid adabiyotlarda innovatsiya jarayonning sxemasi beriladi. U quyidagi bosqichlarni qamrab oladi:

1. Yangi gʻoya tugʻilishi yoki yangilik konsepsiyasini paydo qilish bosqichi, u kashfiyot bosqichi deb ham yuritiladi.

2. Ixtiro qilish, yaʼni yangilik yaratish bosqichi.

3. Yaratilgan yangilikni amalda qoʻllay bilish bosqichi.

4. Yangilikni yoyish, uni keng tatbiq etish bosqichi.

5. Muayyan sohada yangilikning hukmronlik qilish bosqichi. Bu bosqichda yangilik oʻzining yangiligini yoʻqotadi, uning samara beradigan muqobili paydo boʻladi.

6. Yangi muqobillik asosida, almashtirish orqali yangilikning qoʻllanish doirasini qisqartirish bosqichi.

7. V.A.Slastenin yangilik kiritishni maqsadga muvofiq yoʻnal-tirilgan yangilik yaratish, keng yoyish va foydalanish jarayoni majmui, uning maqsadi insonlarning ehtiyoji va intilishlarini yangi vositalari bilan qondirish deb biladi.

Ilmiyoʻnalishlardayangilikvainnovatsiyatushunchalarifarqlanadi. Yangilik - buvosita: yangimetod, metodika, texnologiyavaboshqalar.«Innovatsiya» - butaʼlim: maʼlumbosqichlarboʻyicharivojlanadiganjarayon.

V.I.Zagvyazinskiy «yangi» tushunchasiga taʼrif berib, pedagogikadagi «yangi» faqatgina bu gʻoya emas, balki hali foydalanilmagan yondashuvlar, metodlar, texnologiyalardir, lekin bu pedagogik jarayonning unsurlari majmuan yoki alohida olingan unsurlar boʻlib, oʻzgarib boʻlib, oʻzgarib turuvchi vaziyatda va sharoitda taʼlim va tarbiya vazifalarini samarali hal etishning ilgʻor boshlanmalarini oʻzida aks ettiradi.

V.A.Slastenin pedagogik jarayonga innovatsion yondashishni oʻqituvchi va talabalarning hamkorlikdagi faoliyatini tashkil etish, oʻqitish va tarbiyalashning maqsadi, mazmuni va shakliga yangilik kiritish bilan izohlaydi.

Taʼlim tizimiga kiritilayotgan har qanday innovatsiya axborot va metodik taʼminotning mavjudligini koʻzda tutadi. Shu sababli, oliy taʼlim muassasalari oʻquv jarayoniga innovatsiya kiritishda ilgʻor pedagogik tajribalarni oʻrganish, tahlili qilish va umumlashtirish hamda pedagogik-psixologik fanlarning yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish, zamonaviy pedagogik va axborot kommunikatsiya texnologiyalari imkoniyatlaridan foydalanish orqali oʻquv jarayonlari mazmuni va metodlarini takomillashtirish muhim yoʻnalishlardan sanaladi.

Bu esa oʻz navbatida oʻquv mashgʻulotlarini tashkil etishning samarali shakllari sifatida maʼruza (muammoli maʼruza, maʼruza-seminar, virtual-texnologik maʼruza, vizual maʼruza, binar maʼruza, kirish maʼruzasi, maʼruza-konferensiya, axborotli maʼruza, maʼruza bahs-munozara, sharhlovchi maʼruza, on-Line maʼruza) trening, videotrening, vebinarlar, internet konferensiyalar, innovatsion oʻqitish metodlari sifatida esa muammoli metodlar, interfaol metodlar, amaliy oʻyinlar, oʻquv loyihalari, portfoliolar, grafik organayzerlar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish zaruratini yuzaga chiqaradi.

Zamonaviy pedagogik-psixologik tadqiqotlarning amaliy yoʻnalishi sifatida bugungi kunda pedagogikada oʻqitishning bir necha metodlari farqlanadi:

1. Passiv – ta’lim oluvchi o’qitishning “ob’ekti” sifatida namoyon bo’ladi (tinglaydi va ko’radi);

2. Aktiv – ta’lim oluvchi o’qitish jarayonining “sub’ekti” sifatida namoyon bo’ladi (mustaqil ish, ijodiy topshiriqlar);

3. Interfaol – pedagog va ta’lim oluvchilarning o’zaro hamkorligi. Interfaol so’zi inglizcha so’z bo’lib, «inter» - o’zaro va «act» - harakat qilmoq ma’nolarini bildirib, ularning umumiy mazmuni interfaol - ya’ni o’zaro harakat qilmoq ma’nosini anglatadi. Bunday o’zaro harakat turlariga “talaba–o’qituvchi” va “talaba-talaba”ning maqsadli harakatlarini kiritish mumkin. Interfaol o’qitishda o’qituvchi o’quv faoliyatning faol tashkilotchisi bo’lib, o’quvchi bu faoliyatning sub’ekti sifatida namoyon bo’ladi.

Interfaol o’qitish bu bilish faoliyatini rivojlantirishning maxsus tashkiliy shakli bo’lib, interfaol o’qitish jarayonida ta’lim oluvchi o’qitishning ob’ektidan o’zaro hamkorlikning sub’ektiga aylanishi, o’quv jarayonida faol ishtirok etishi bilan tavsiflanadi.

O’qitishning interfaol metodlari hayotiy vaziyatlarni modellashtirish, rolli o’yinlardan foydalanish, muammolarni hamkorlikda echishda ko’rib chiqiladi.

Interfaol o’qitish talabalardan axborotlarni o’zlashtirish jarayonida faollik, ijodkorlik, mustaqillikni shakllantiribgina qolmay, ta’lim maqsadlarining to’laqonli amalga oshishiga yordam beradi. Bunda ta’limning quyidagi konsepsiyalari fundamental asos sifatida hizmat qiladi:

➤ o’qituvchining jadal faoliyati–o’quv faoliyatining asosiy ko’rinishi sifatida namoyon bo’lib, u mazkur harakatning sub’ekti va tashkilotchisi sifatida faoliyat ko’rsatadi;

➤ o’quv faoliyatining asosiy negizi va natijasi, mazkur faoliyatning sub’ekti–talaba hisoblanadi;

➤ muvaffaqiyatli o’quv faoliyatining asosiy ko’rsatkichi, uning natijasi o’quvchining fikrlash usullarini o’rganish va amaliy masalalarni ijodiy hal etish, erkin, mustaqil harakat qila olish ko’nikmalarini shakllantirishdan iborat;

➤ o’quv faoliyatning asosiy ko’rsatkichi o’quv topshiriqlari hisoblanadi. Bunda ta’lim jarayonining asosiy sub’ekti bo’lgan talabada fikrlash, bilish harakati usullarini rivojlantiruvchi o’qitish taktikasi muhim o’rin tutadi;

➤ o’quv faoliyatini amalga oshirish jarayoni talabadan o’zining shaxsiy bilish mahorati va ko’nikmalarini o’zlashtirib olishi uchun zamin hozirlashdan iborat.

Oliy ta’lim muassasalarida zamon bilan hamnafas ta’lim tizimini yaratish, albatta ilg’or jahon texnologiyalaridan samarali foydalanishni taqozo qiladi. Bunday tizimni yaratish uchun ta’lim muassasasini axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan keng foydalangan holda dunyo axborot tizimlari bilan bog’lash va ularning uzluksizligini ta’minlash maqsadida ta’lim muassasasida lokal kompyuter tarmog’i yaratilib, ular xalqaro internet tarmog’iga doimiy ravishda ulanishi lozim.

Ta’limni texnologiyalashtirish g’oyasi yangilik emas. Bundan 400 yil avval chex pedagogi Yan Amos Komenskiy ta’limni texnologiyalashtirish g’oyasini ilgari surgan. U ta’limni “texnikaviy” qilishga undagan, ya’ni hamma narsa, nimaga o’qitilsa, muvaffaqiyatga ega bo’lsin. Natijaga olib keluvchi, o’quv jarayonini, u “didaktik mashina” deb atagan.

Bunday didaktik mashina uchun: aniq qo'yilgan maqsadlar; bu maqsadlarga erishish uchun, aniq moslashtirilgan vositalar; bu vositalar bilan qanday foydalanish uchun, aniq qoidalarni topish muhimligini yozgan.

Ta'lim nazariyasi va amaliyotida o'quv jarayoniga texnologik xususiyatni berish uchun 50-yillarda birinchi urinishlar qilib ko'rilgan. Ular o'z ifodasini an'anaviy o'qitish uchun majmualar texnik vositalarni yaratishda topgan.

Hozirgi vaqtda pedagogik texnologiya "o'qitishning texnik vositalari yoki kompyuterlardan foydalanish sohasidagi tadqiqotlardek qaralmaydi, balki bu ta'lim samaradorligini oshiruvchi omillarni tahlil qilish, ishlab chiqish hamda usul va materiallarni qo'llash, shuningdek qo'llanilayotgan usullarni baholash yo'li orqali ta'lim jarayonining asoslari va uni maqbullashtirish yo'llarini ishlab chiqishni aniqlash maqsadidagi tadqiqotdir".

Jismoniy tarbiya va sport muassasalaridagi o'quv-tarbiya jarayonini modernizatsiyalash, pedagog mutaxassislar tayyorlash tizimi sifat darajasini oshirishda o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish, ularni sohaga oid zamonaviy kasbiy bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantirish, ilmiy-texnik innovatsiyalardan mustaqil ravishda, ijodiy foydalanish hamda istiqbolli vazifalarni hal qila olish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim vazifalardan sanaladi.

Mamlakatimizning oliy ta'lim muassasalaridagi o'quv-tarbiya jarayonini modernizatsiyalash, pedagog mutaxassislar tayyorlash tizimi sifat darajasini oshirishda o'qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirish, ularni sohaga oid zamonaviy kasbiy bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantirish, ilmiy-texnik innovatsiyalardan mustaqil ravishda, ijodiy foydalanish hamda istiqbolli vazifalarni hal qila olish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim vazifalardan sanaladi.

O'zbekistonda ta'lim tizimining asosiy ta'lim bosqichlarining o'zaro mazmunan bog'liqligi, uzviyligi va uzluksizligini ta'minlash; oliy ta'limda o'quv jarayonini tashkil etishning ilg'or pedagogik texnologiyalarini joriy qilish, bu borada o'quv-uslubiy majmualar sifatini ta'minlash, pedagogik texnologiyalarni joriy etishda professor-o'qituvchilarning kompyuter va Internetdan foydalanish bo'yicha savodxonligini doimiy oshirib borish; oliy ta'limning axborot-resurs va zamonaviy o'quv adabiyotlari bilan ta'minotini yanada rivojlantirish; mazkur yo'nalishlarda ilg'or xorijiy tajribalarni o'rganish oliy ta'lim muassasalari, xususan, pedagog kadrlarining faoliyat yo'nalishlari tarkibini belgilaydi.

Adabiyotlar:

1. Слостенин В.А. и др. Педагогика. - М. "Академия". 2002yil.
2. Abdiev A.N, Jumanov O.S, Ne'matov B.I. Sportalifbosi.-T.2008yil.
3. Kovalyov V.D. Sportivnye igrы.- М. 1988yil.
4. Zelenski D. Synchronizing The Mind and Body. FINA coaches seminar, Dallas, Texas 2002 yil.
5. www.sports.uz
6. www.pedagog.uz
7. www.ziyonet.uz
8. www.edu.uz

ИСТОРИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СПОРТЕ

М.Б.Утегенов, С.Ж.Оразымбетов

Нукусский государственный педагогический институт

Спортивные достижения спортсменов на международных спортивных соревнованиях способствуют повышению престижа стран, представляемых ими. Однако рост спортивных рекордов приводит к острой конкуренции на мировых спортивных турнирах и Олимпийских играх. Соперничество в спорте способствовало не только совершенствованию системы подготовки спортсменов, улучшению материальной базы, но и привело к применению запрещенных в спорте способов. Использование в спорте гормональных лекарственных средств, которые стимулируют работоспособность, но нарушают естественные физиологические и психологические процессы в организме спортсменов, не соответствуют принципам спортивной этики. Применение препаратов и методов, направленных на обеспечение на спортивных соревнованиях победы любой ценой, классифицируются как допинг. В Новой редакции Закона Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (2015) определены правовые основы борьбы с допингом в нашей стране. В главе 3 статье 17 Закона подчеркивается, что Национальный Олимпийский комитет Узбекистана содействует предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним (статья 17). В статье 25 Закона о правах и обязанностях спортсменов указано, что спортсмен обязан соблюдать антидопинговые правила, предусмотренные статьей 27 настоящего Закона. В статье 27 «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним» сформулировано, что «Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенного в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее – запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод)». Проблема применения допинга (от англ. *dope* – дурман, наркотик) постоянно находится в поле зрения олимпийских деятелей и специалистов. Данная проблема является самой актуальной проблемой международного спортивного и олимпийского движения.

История распространения допинга в спорте свидетельствует о многочисленных фактах применения различных стимулирующих веществ атлетами на Олимпийских играх античного периода. Впервые термин «допинг» в спорте применили по отношению к спортсменам, использовавшим стимуляторы во время соревнований по плаванию, проводившихся в 1865 г. в Амстердаме. Запрещенные препараты помогали устанавливать новые спортивные рекорды, но в большинстве случаев негативно воздействовали на здоровье спортсменов, приводя иногда даже к летальному исходу. В 1896 г. на велогонке Бордо – Париж спортсмен из Англии Линтон первым пересекает финиш и тут же замертво падает на землю. Смерть спортсмена наступила от приема значительной дозы наркотического препарата с алкоголем. Линтон стал первой жертвой допинга. В 1904 г. Томас Хикс (США) выигрывает золотую медаль в марафонском беге во время Олимпийских игр в Сент-Луисе, приняв небольшую дозу стрихнина с белком. Вирус «победы любой ценой»

проник и в любительский спорт – спортсмены обвинялись в применении самых элементарных видов допинга – кофеина, алкоголя, нитроглицерина. Первой международной федерацией, которая стала активно бороться с использованием допинга, была Международная федерация легкой атлетики, которая в 1928 г. запретила применение стимуляторов. Однако из-за отсутствия эффективной системы контроля за применением допинга не было достигнуто серьезных результатов. Первое сообщение об анаболических стероидах появилось в середине 1930-х годов. В 1935 г. химик из Югославии Лими Леопольд Ружичка впервые в лабораторных условиях осуществил синтез анаболических стероидов в чистом виде. В спорте анаболические стероиды впервые были применены в 1950-е годы. Американский врач Джон Зиглер в 1958 г. впервые применил препарат «дианабол» в спортивной практике. Вскоре после этого американские ученые пришли к выводу, что анаболические стероиды являются стимуляторами клеточного белка, способствуя тем самым наращиванию мышечной массы. В 1950-1960-е гг. возросло число спортсменов, применяющих допинг-препараты. На зимних Олимпийских играх 1952 г. были отмечены случаи использования фенамина конькобежцами, которым была оказана медицинская помощь. Аналогичный случай был зафиксирован на летних Олимпийских играх 1956 г. в велоспорте. В спорт высших достижений медицинские препараты как анаболические стероиды вошли с конца 1960-х гг. В 1960-1967 гг. в мире было зарегистрировано свыше 30 случаев смерти, вызванных злоупотреблением допингами в спорте. Сначала анаболические стероиды использовались в тяжелой атлетике и метании, а затем их стали применять в таких видах спорта как многоборье, футбол, плавание, легкая атлетика. Прогресс в некоторых видах легкой атлетики был следствием употребления анаболиков.

Методы и организация борьбы с допингом в спорте. В 1960 г. проблема применения допинга была рассмотрена на Совете Европы, который в 1963 г. создал специальный комитет по борьбе с допингом. В эти годы было введено тестирование спортсменов на применение стимуляторов. Однако несовершенство методов контроля допускало спортсменам обходить тестирование или искажать их результаты. Данная проблема обсуждалась в комиссии ООН по наркотикам, были созданы антидопинговые лаборатории. На Международном конгрессе спортивной медицины, проходившем в 1965 г. в Страсбурге (Франция), была рассмотрена проблема допинга. Международная федерация велосипедного спорта и Международная федерация футбола были первыми федерациями, которые в 1966 г. официально ввели пробы на допинг при проведении чемпионатов мира. Международный Олимпийский Комитет начал планомерную борьбу против применения допинга после гибели датского гонщика Курта Йенсена в результате применения фенамина во время соревнований на XVII Олимпийских играх (Рим, 1960). Первые пробы на допинг-контроль были взяты в Токио в 1964 г. на XVIII Олимпийских играх. В 1967 г. была создана Медицинская комиссия МОК, которая определила свыше 10 тыс. препаратов в различных лекарственных формах, относящихся к допинговым средствам. В 1968 г. на X зимних Олимпийских играх в Гренобле и на XIX летних Олимпийских играх в Мехико Медицинская комиссия МОК впервые провела антидопинговый контроль, через который прошли

750 спортсменов. На XX Олимпийских играх в Мюнхене пробы были взяты у 2 тыс. спортсменов.

В 1983 г. спортивный мир был потрясен введением и результатами допингового контроля на Панамериканских играх в Каракасе. На этих Играх 16 спортсменов были дисквалифицированы за применение запрещенных препаратов, а 12 спортсменов США были отстранены, не успев принять участие в соревнованиях по легкой атлетике. Острой проблемой современного спорта явилось использование кровяного допинга. В 1980-1990-е годы применение этого вида допинга было практически легальным средством повышения спортивной работоспособности, и многие спортивные рекорды тех лет были результатом применения кровяного допинга. Сложность определения его применения долгое время не позволяла создать эффективную систему допинг-контроля.

В последние десятилетия система антидопингового контроля выявила значительное количество случаев положительных результатов при допинг-контроле вследствие применения пищевых добавок. В настоящее время антидопинговые организации столкнулись с еще одной проблемой – распространением генного допинга в спорте. Допинг стал серьезной проблемой современного спорта, и для борьбы с ним было создано специальное агентство – WADA (официальный сайт <http://www.wada-ama.org/en/>). Всемирное антидопинговое агентство (WADA) было создано в ноябре 1999 г. с целью поддерживать развитие спорта, свободного от допинга. Штаб-квартира WADA расположена в Монреале. WADA координирует усилия по борьбе с допингом в спорте на национальном и международном уровнях. WADA проводит работу через образовательные и информационные программы, координирует проведение научных исследований, различные научные программы, выделяя миллионы долларов на исследование запрещенных в спорте веществ и методов. WADA также занимается подготовкой и распространением материалов по борьбе с допингом, предназначенных для спортсменов всех возрастов в разных странах мира. WADA проводит программы внесоревновательного тестирования. Эти программы служат дополнением к тем программам тестирования, которые проводят МСФ и национальные антидопинговые организации. Всемирный антидопинговый Кодекс был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте. МОК, МСФ, НОК, Международный Паралимпийский Комитет и другие спортивные организации приняли Кодекс в 2004 г.

Рекомендации и новые версии решения проблемы. В настоящее время основным фактором борьбы с допингом является проведение внесоревновательного контроля. В процессе допинг-контроля у каждого спортсмена при взятии анализов проба делится на две части: А и В. Проба А подвергается относительно недорогому анализу, который позволяет выявить в организме спортсмена запрещенные препараты. При наличии положительного результата вторая проба вскрывается в присутствии самого спортсмена и доверенных лиц. С 2004 г. WADA занимается аккредитацией лабораторий по всему миру, подготовкой и публикацией запрещенного списка. Каждый год WADA публикует новую версию запрещенного списка. Запрещенный список – это международный стандарт, определяющий субстанции и методы, запрещенные в спорте. Новая версия публикуется за три

месяца до вступления списка в силу. В Законе Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (2015) указано, что предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Литература:

1. «О развитии физической культуры и спорта» Указ Первого Президента Республики Узбекистана И.А. Каримова 2015 г.
2. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник Под ред. П.В. Крашенинникова (Гриф УМЦ «Профессиональный учебник»). – М.: Юнити-Дана; Закон и право, 2010.

ФИЗИКАЛЫҚ ТАЯРЛЫҚ ҲӘМ ОНЫҢ ҲАЯЛ-ҚЫЗЛАР СПОРТЫНДАҒЫ ӘХМИЙЕТИ

Г.Утепбергенова

Қарақалпақ мәмлекетлик университети

Жас спортшыларды, соның ишінде спортшы қызларды таярлау спортшынығыуларының ең әхмийетли ұазыйпаларынан есапланып, организмди хәр тәрәплеме раўажландырыу, ден саўлықты беккемлеу, физикалық имканиятларын жетилистириу ҳәм таярлықтың басқа түрлери ушын беккем функционал база жаратыуға бағдарланған процесс сыпатында түсиниледи.

Инсан искерлиги қандай мақсет ҳәм мазмунға ямаса қайсы бағдарда алып барылмасын, оның нәтийжелилиги өз нәўбетинде физикалық имканиятлар, хәрәкет тәжирийбелери, көнликпелери ҳәм әлбетте организмнің функционал белгилерине негизленеди [1,2].

Ҳаял-қызлардың организми ер адамларға салыстырғанда бир қатар морфологиялық ҳәм функционал өзгешеликтери менен ажыралып турады. Бул өзгешеликтер биринши нәўбетте ең әхмийетли биологиялық ұазыйпа жыныс пенен байланыслы.

Күнделик хәрәкет көлеми инсан саламатлығы, оның физикалық ҳәм функционал раўажланыуында үлкен әхмийетке ийе. Бирақ, барлық хәрәкет түрлери, мәселен: спорт дөгереклеринде орынланатуғын физикалық ҳәм техникалық-тактикалық шынығыулар көлеми ҳәм ўақты шуғылланыушының функционал имканиятларына сай келиуи ямаса сәл жоқары болыуы лазым. Себеби, биология пәнинде бурыннан өз тастыйғын тапқан нызамлықларға қарағанда, онтогенетик раўажланыудың белгили басқышларында орынланатуғын күнделик физикалық жүклемениң улыўма тәсир “күши” организмнің функционал имканиятларынан бәрқулла жоқары болса, усы организмде (органлар, мүшелер, тамырлар, тоқымалар, жүрек, өкпе, баўыр х.т.б) зорығыу яки тез хәлсизлениу пайда болады [3]. Бундай унамсыз “излер” инсан организмининң, әсиресе жас қызлардың әдеттеги функционал искерлигин истен шығарады, кейпиятын түсиреди, уйқысын бузады, жұмыс қәбилетин пәсейтеди ҳәм оның толық тиклениуине тосқынлық етеди. Егер усундай жүклемелер ҳаял-қызлар искерлигинде үзликсиз қайталанып турса,

организмнің нормал өсиіне тәсір етип ғана қоймастан, бәлкім түрлі функционал “объект”лерге локал яки глобал потологиялық белгилердің жүзеге шығыуына себепши болыуы мүмкін. Керисинше, күнделикли яки улыўма хәрекет жүклемелери көлеми функционал имканияттан пәс болса, физикалық сыпатлардың жүзеге келиуи пәсейеди, ис қәбилети күшеймейди.

Солай екен, күнделикли яки улыўма хәрекетлер, атап айтқанда, дене тәрбия сабақлары хәм тренеровка-шынығыў хәрекетлерине байланыслы жүклемелерди шуғылланыўшылардың жасы, физикалық хәм функционал имканиятларына қарап “толқын сыяқлы” принципте асырып барыў тийис [1].

Демек, ҳаял-қызлар спортына байланыслы шынығыўларды шөлкемлестириўде педагогикалық хәм медециналық бақлаўларға тийкарланыў саламат әўлад тәрбиялаў процессиниң ажыралмас бөлеги есапланады. Сонлықтан, дене тәрбия хәм спорт бойынша өткерилетуғын шынығыўлар (дене тәрбия сабақлары, тренировка, спорт жарыслары) мазмун мақсетли раўажландырыў хәм басқарыў хәр бир қәниге (оқыўшы, тренер, шөлкемлестириўши) хәм басшыларға үлкен жуўапкершилик жүклеуи, олар дене мәденияты, дене тәрбия, физикалық раўажланыў, физикалық таярлық хәм спорт сырларына байланыслы билимлерди өзлестириўлерине муўапық, кәсиплик-педагогикалық тәжирийбе хәм конликепелерди ийелеўлери зәрүр екенлиги дәлил талап етпейди [1,3].

Соны айрықша атап өтиў керек, ҳаял-қызлар спортын нәтийжели шөлкемлестириў көп жыллық спорт тренировкасы процессинде шуғылланыўшылар саламатлығы хәм олардың спорт шеберлигин арттырып барыў көп тәрәптен физикалық таярлық көрсеткишлерине байланыслы болады.

Спорт әмелиятында физикалық таярлық, әдетте бир-бирне тығыз байланыслы болған улыўма хәм арнаўлы таярлық түрлерине бөлинеди.

Өмир даўамында инсан саламатлығы, соның ишинде ҳаял-қызлар саламатлығы оның ақылы хәм физикалық искерлиги көп жыллық спорт тренировкасы даўамында спорт шеберлигиниң жетилисип барыуи усы еки таярлық түрлери мазмун хәм дәрежеси менен байланыслы.

Дене тәрбиясы хәм спорт шынығыўлары алдына қойылатуғын тийкарғы мақсет–денсаўлықты беккемлеу хәм де жоқары спорт нәтийжелерине ерисиў.

Тәжирийбели спортшыларды таярлаўда мақсетке муўапық режелестирилген физикалық таярлық, техникалқ-тактикалық шеберликти арттырыўда хәм жарыс даўамында жоқары нәтийжеге ерисиўде күтә әхмийетли факторлардан бири. Режелестирилген физикалық шынығыўлардың муўапық хәрекет сыпатларын раўажландырыўда күтилген нәтийжелерди бермеу жағдайлары ушрасып турмауы ушын оқыў шынығыў процессинде қолланылып атырған физикалық жүклемелердің шуғылланыўшылар организми функционал имканиятларға муўапықлығын итибарға алыў, усы жүклемени мақсетке муўапық режелестириў зәрүр.

Әдебиятлар:

1. “Аёлларнинг фан ва спортдаги ўрни” Илмий амалий анжуман. Илмий тезислар тўплами. 2007 йил 14 апрел, 40-41 бет.
2. Акрамов Ж.А. “Болаларни спортга жалб қилишда аёлларнинг ўрни”. Аёлларнинг фан ва спортдаги ўрни. Илмий тезислар тўплами. 2007 й. 5-6-7 б.

3. “Тўмарис” II-Республика фестивалининг илмий-амалий анжумани маърузалар матнлари. Республика илмий-амалий конференцияси. 2001 йил 23-25 июн, 85-86 б.

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARI UCHUN SPORT O'YINLARINING AHAMIYATI

B.B.Ma'murov, p.f.d., professor, F.K.Ubenov, magistrant

Nukus davlat pedagogika instituti

O'yinlar maktab dasturida katta o'rin egallaydi. Ular har tomonlama jismoniy tarbiyalashning muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Biz o'yinlarda harakatning hamma asosiy turlarini kuramiz: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, to'siqlarni engib o'tish, qarshilik ko'rsatish. To'g'ri o'tkazilgan o'yinlar quntini, fahmni, chaqqonliq, tezkorlik kuch, chidamlilikni rivojlantirishga, jamoali o'yinlar esa dustlik va urtoqlikni tarbiyalashga yordam beradi.

Toza havoda o'tkaziladigan o'yinlar salomatlikka yaxshi ta'sir ko'rsatadi, butun organizmning faoliyatini yaxshilaydi va aktiv dam olish vositasi sifatida foydalaniladi.

O'yinlar paytida bolalar doimo aktiv va tashabbuskor bo'ladilar. Ayni paytda o'yin shartlari va qoidalari ularni uzini tiyishga majbur etadi. A.S.Makarenko tarbiyadagi ana shu zarur birikmani ta'kidlab o'tib shunday degan edi: «Men qat'iy amal qiladigan asosiy printsiplik-aktivlik va tormozlovchi kuch uyg'unligini tarbiyalash me'yorini topishdir. Agar siz bu texnikani yaxshi uzlashtirib olsangiz, uz farzandingizni doimo yaxshi tarbiyalay olasiz.

Birinchi yildanoq shunday tarbiyalash kerakki, unda zararli yoki yoshidan uzib ketuvchi istaklarni tuxtatib qoluvchi tormozlar tobora shakllana borsin. Aktivlik va tormozlar o'rtasidagi me'yorni zavq bagishlaydi, ularda yaxshi kayfiyat hosil qiladi. O'yinlarda bolalarni uz shaxsiy fazilatlarini, aktivlik, tashabbuskorlikni namoyon qila olish uchun keng imkoniyatlar borligi jalb etadi. O'yinlarda ishtirokchilar boshqa jismoniy mashqlardagidan. His qilish-tarbiya xaqidagi masalani xal qilish demak

Aktivlik va uzini tiya olish tugri o'tkazilgan o'yinlarda muvaffaqiyatli uyg'unlashib ketadi. Kushiqlik, musiqa jurligidagi o'yinlar, muzykali o'yinlar bolalarning estetik tarbiyasiga yordam beradi.

O'yinlarda bolalar uzlarini bevosita namoyon qiladilar. O'yinlar xarakterning ijobiy va salbiy xususiyatlarini ochadi, bu esa bolalarni yaxshiroq o'rganishda katta ahamiyatga ega.

O'yinlar kuchli hayajonlilik bilan farqlanadi. Ular to'g'ri tashkil etilsa, bolalarga doimo kuproq turli harakatlarni uzlari xohlagan, individual xususiyatlari imkon bergan darajadagi harakatlarni bajarishlari mumkin. «Boyqushcha» («Tong otadi — hamma narsa jonlanadi» suzlaridan so'ng) yoki «Uz bayroqchalariga» (ikkinchi signaldan so'ng) kabi o'yinlar uzlarining rang-barang harakatlarga boyligi bilan farqlanadi.

O'yinlarga jalb qilishning zaruriy faktorlaridan biri musobaqalashish elementidir. Hatto «Bo'sh joy» yoki «Ortiqcha» kabi sodda o'yinlarda ham o'yinchilarniig g'alabaga bo'lgan intilishi yorqin ifodalanadi: davrani tez chopib o'tish, sherigini quvib etish yoki undan qochib qutulish. Qatnashuvchilari guruhlariga bulinadigan, jamoalar va har bir guruh

yoki jamoa, jamoaning har bir aʼzosi yaxshi natijaga erishishga, galaba qilishga intiladigan oʻyinlar yanada yorqinroq musobaqa xarakterini kasb etadi. Buning ustiga ayrim guruhviy oʻyinlarda signalga koʻra barcha qatnashuvchilar darhol harakat qiladilar («Kun va tun» va boshqalar) va oʻyinlarning har birining harakati boshqalarning divdat markazida boʻlmaydi, boshqa oʻyinlar («Nomerlarni chaqirish», barcha oʻyin-estafetalar va boshqalar)da har bir oʻyinchi harakatini jamoaning qolgan barcha aʼzolari kuzatib turadilar.

Bolalar oʻynayotib oʻzlarining harakatga boʻlgan ehtiyojlarini qondiradilar.

Oʻyinlar davomida shugʻullanuvchilarning muskullari, boʻgʻimlari va ichki aʼzolariga tanlab taʼsir koʻrsatishning iloji yoʻq. Shuninguchun oʻyinlarni jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari, birinchi navbatda nisbatan aniq jismoniy nagruzka berishda va organizmga etarlicha taʼsir koʻrsatishga erishishda katta imkoniyatga ega boʻlgan gimnastika bilan birga qoʻshib olib borish lozim.

I sinf dasturi uchun koʻproq oʻyinchi guruhlarga, jamoalarga bulinmaydigan harakatli oʻyinlar («Boyqushcha», «Ikki az») koʻzda tutilgan. Bu erda kupchilik oʻyinlar muayyan syujetga ega va uzida taqlidiy harakatlarni mujassamlantirgan. Bu maʼlum darajada oʻyin qoidasi va mazmunini tushunishni osonlashtiradi, shuningdek, bolalarning taʼsirlanuvchanligi va ijodiy qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi.

Bolalar koʻzda tutilgan muayyan qoidalarda belgilangan soʻzlarni jur boʻlib aytadigan oʻyinlar katta ahamiyatga ega. Izchillik printsipligiga rioya qilgan holda, shuningdek, bolalarning oʻyin zapaslari va oʻynash malakasi bilan tanishish maqsadida I sinfda, ayniqsa, uqishning birinchi oylarida bolalar bogchasida oʻynalgan oʻyinlarni oʻtkazish zarur. Bolalar bogchalari oʻyinlari orasida maktab dasturida kuzda tutilgan oʻyinlarga tayyorlaydigan oʻyinlar ham mavjud («Qurbaqa va Qarqara», «Qungʻiroqli buzoq», «Ayiqchalar va arilar», «Buri va qoʻylar», «Bayroq bilan tezroq» va boshqalar).

I—II sinflar dasturida musobaqa elementlari boʻlgan, bolalarni oddiy jamoa oʻyinlariga tayyorlovchi oʻyinlar ham mavjud («Toʻplar poygasi», «Toʻpni uzatish», «Toʻp urtadagiga», «Hamma uz bayroqchasiga»).

III sinfda murakkabroq oʻyinlar: boshqariladigan («Tovonbaliqlar va choʻrtan»); jamoaga bulinib amalga oshiriladigan oʻyinlar («Kun va tun», «Ovchilar va oʻrdaklar») oʻtkaziladi. Musobaqali oʻyinlardan turli estafetalar, «Lapta» va boshqalar oʻtkaziladi.

Boshlangich sinflarda oʻtkazilgan kupchilik oʻyinlar yuqori sinflarda takrorlanishi mumkin. I sinf dasturidagi «Hamma uz bayroqchasiga», «Kim uzoqqa otadi?» kabi oʻyinlarni III sinf ukuvchilari bilan ham muvaffaqiyatli oʻtkazish mumkin.

Oʻqituvchi oʻyinlarga oʻrgatishni yil fasllarini nazarda tutib, uquv yilining choraklariga taqsimlab planlashtiradi. Odatda, I va IV chorakda ochiq havoda, maydonchada oʻtkazilishi mumkin boʻlgan oʻyinlar, II chorakda binoda oʻtkaziladigan, III chorakda esa qorli maydonchada va changida oʻtkaziladigan oʻyinlar planlashtiriladi.

Uquv ishida oʻyin materialini planlashtirishda jismoniy tarbiyaning boshqa bulimlari va turlari buyicha dastur materialini oʻrganish hisobga olinadi. Kupchilik oʻyinlar yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqalarga oid malaka va koʻnikmalarni takomillashtirishda foydalaniladi (yugurish estafetasi, «Buri rovdada», «Nishonga aniq ur»).

Oʻyinlar harakat malakalarini, malaka va koʻnikmalarni shakllantirish va rivojlantirishga oid muayyan pedagogik vazifalardan, shugʻullanuvchilarga jismoniy

nagruzka berish hamda organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatishni ta'minlash vazifalaridan kelib chiqqan holda o'tkaziladi.

I—II sinfdagi darslarda, odatda, bir-ikki o'yin, III sinfdagi darslarda esa bittadan o'yin o'tkaziladi. O'yinlar darsning istalgan qismida o'tkazilishi mumkin.

Darsning kirish qismida o'yin orqali hal ztiladigan asosiy vazifa — bu bolalarni uyushtirish, ularning organizmini «Qizdirish»: turli saflanishlarni takomillashtirish («Bolalarda tartib qattiq», «Tez saflan», «Mendek bajar» va boshqalar)dir. Darsning asosiy qismida xilma-xil pedagogik vazifalar, shu jumladan, yugurish, sakrash, uloqtirish va boshqa xarakterdagi ko'nikma va malakalarini takomillashtirish vazifalari hal qilinishi mumkin («To'pni oshirish», «Polizda quyonlar», «Nomerlarni chaqirish», «O'yin-estafetalar», «To'pga tekkiz», «Buri govda», «Ovchilar va urdaklar», «Kim uzadi», «To'plar poygasi», «etakchiga to'p berma» va boshqalar.

Darsning yakuniy qismining vazifasi organizmni nisbatan tinchlantirish; darsni uyushgan holda tugallash, bolalarni yangi harakatlarga, hatto navbatdagi darsga tayyorlashdan iboratdir. Shuning uchun darsning bu qismida tinch, katta e'tibor talab qilmaydigan va hayajon uyrotmaydigan o'yinlar o'tkaziladi («Signalni eshit», «Topchi, kimning ovozi?») va boshqalar.

O'yinlarni tanlashda ularning mazmuni muhim ahamiyatga ega. Qoidalari murakkab, butun diqqatni talab qiladigan yoki qayta o'rganiladigan o'yinlarni texnik jihatdan murakkab mashqlar uzlashtiriladigan yoki o'rganiladigan darslarda o'tkazish mumkin emas. Bunday sharoitda bolalarga yaxshi tanish bo'lgan o'yinlarni tanlash zarur.

Dars uchun o'yin (yoki darsdan tashqari mashg'ulotlar uchun) tanlaganda quyidagilarni nazarda tutish kerak:

- a) o'yin orqali hal etiladigan pedagogik vazifa;
- b) o'yinning darsdagi o'rni;
- v) o'yinning asosiy harakat mazmuni;
- g) jismoniy va hissiy nagruzka;
- d) bolalarning yoshi, jinsi va jismoniy tayyorgarligiga kura tarkibi;
- e) o'yin o'tkaziladigan joy va zarur qo'llanmalar;
- j) bolalarni o'yin uchun uyushtirish metodlari.

Bolalarning o'yin paytidagi aktivligi katta fiziologik va emotsional nagruzkani yuzaga keltiradi. Nagruzkani boshqarish oson bo'lishi uchun quyidagi priyomlarni qo'llash tavsiya etiladi:

- a) o'yinning davomiyligini va takrorlanish miqdorini o'zgartirish;
- b) maydonchani kengaytirish yoki toraytirish;
- v) inventar og'irligi va razmerini o'zgartirish;
- g) o'yin qoidalarini soddalashtirish yoki murakkablashtirish;
- d) harakat miqdorini kamaytirish yoki kupaytirish;
- e) tanaffuslarni joriy etish yoki taqiqlash;
- j) o'yin paytida bolalar hordiq chikarishlari uchun «uy» tashkil etish yoki tashkil etmaslik.

Adabiyotlar:

1. Айрапетъянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Т., 1991 г., 156 с.
2. Зацюрский В.М. Спортивная метрология, М., 1982 г., 256 с.

3. Усманхаджаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф дисс. док. пед. наук, Ташкент, 1995 г., 49 с.

ЕНГИЛ АТЛЕТИКА СПОРТИ ТАРИХИ ВА РИВОЖЛАНИШИ

М.Толегенов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали

Ибтидоий жамоа тузуми даврида енгил атлетика машқлари одамларнинг меҳнат фаолияти билан чамбарчас боғлиқ бўлган. Улар инсоният кулдорлик жамиятига ўта бошлашига яқин жисмоний тарбияда маълум даражада мустақил бўла бошлади. Енгил атлетика жисмоний машқларнинг бошқа турлари қатори улар кулдорликнинг ҳарбий жисмоний тайёргарлигида катта ўрин эгаллади ва қабилалар ҳамда умум юнон диний байрамларининг муҳим қисмини ташкил этадиган бўлди. Бундай тантаналарнинг энг ахамиятлиси Олимпия ўйинлари ҳисобланади.

Қадим замонда Олимпия шаҳрида чакқонлик ва кучлилиқ учун мусобақалар ўтказиб турилар эди. Олимпия ўйинлари милоддан аввалги 776 йили ўтказилган. Бу мусобақалар байрам сифатида ўтказилган. Ҳар 1417 кунда бу қайтарилган. У Олимпиада йили деб ҳисобланган. Олимпия бўладиган ойда ҳамма оилавий жанжаллар тўхтатилган, уруш ҳам тўхтаган, ҳақиқий байрам бўлган. Греция давлатида бу ўйинда энг кучли, чакқон, тезкор кишиларни олқишлаганлар. Бу олимпия ўйинларида греклар қатнашганлар холос, арабларга руҳсат этилмаган. Бу мусобақага тизимли равишда 10-11 ой тайёргарлик кўришган.

Эрамиздан авалиги 724 йилдаги 14-Олимпия ўйинларидан бошлаб, 2 стадия югуришдан мусобақа ўтказила бошланди. 15-Олимпия ўйинларидан бошлаб янги енгил атлетика турлари бўйича ўтказила бошланди. 708 йил 18-Олимпия ўйинларидан бошлаб, бешкураш (пентатлан) бўйича ўтказила бошланди, эрамиздан аввалги

Эрамиздан аввалги 444 йили 84-Олимпия ўйинларида тарихчи Геродот, философ Сукрот, ёзувчи Лукмон ва математик Пифагорлар қатнашдилар. Улар зўр атлетлар эдилар. Эрамиздан аввалги 394 йилда Рим императори Феодосий Олимпия ўйинларини тўхтатиб қўйди. 522-551 йилларда бўлган қаттиқ ер қимирлаши Олимпия стадионига қаттиқ шикаст етказиб, у ер остида қолиб кетди. XIX аср охирига келиб архелоглар уни қовлаб топдилар.

1894-йили жамоат фаоли Пьера Де Кубертен таклифи билан халқаро Олимпия қўмитаси (ХОК) тузилди ва 1896 йилда биринчи Олимпиада ўтказилди.

Олимпия ўйинларининг шиори-citius, altius, fortius яъни тезроқ, юқорироқ, кучлироқ.

1928 йилда Амстердамдаги 9-Олимпиадада биринчи марта аёллар учун енгил атлетика мусобақалари ўтказилади. Шундан кейинги барча ўйинлар ҳам мусобақалар ҳам ўтказилиб келинди.



Олимпия ўйинлари солномаси

1-жадвал

№	Йил	Шаҳар	№	Йил	Шаҳар
1	1896	АФИНА	17	1960	РИМ
2	1900	ПАРИЖ	18	1964	ТУНИС
3	1904	СЕНТ-ЛУИ	19	1968	МЕХИКО
4	1908	ЛОНДОН	20	1972	МЮНХЕН
5	1912	СТОКГОЛЬМ	21	1976	----
6	1916	Ўтказилмаган	22	1980	МОСКВА
7	1920	АНТВЕРПЕН	23	1984	ЛОС-АНЖЕЛОС
8	1924	ПАРИЖ	24	1988	СЕУЛ
9	1928	АМСТЕРДАМ	25	1992	БАРСЕЛОНА
10	1932	ЛОС-АНЖЕЛОС	26	1996	АТЛАНТА
11	1936	БЕРЛИН	27	2000	СИДНЕЙ
12	1940	БЎЛМАГАН	28	2004	АФИНА
13	1944	БЎЛМАГАН	29	2008	ПЕКИН
14	1948	ЛОНДОН	30	2012	ЛОНДОН
15	1952	ХЕЛЬСИНКИ	31	2016	РИО-ДЕ ЖАНЕЙРО
16	1956	МЕЛЬБУРН	32	2020 (2021)	ТОКИО

1912 йилда Стокгольмда, Швецияда бўлиб ўтган Олимпия ўйинлари энгил атлетика тараққиётида муҳим босқич бўлди. Ушбу мусобақаларда энгил атлетиканинг кўп турларидан қатор йиллардан буён ўзгармай келаётган жаҳон ва олимпия рекордлари янгиланган эди. 1912 йилда энгил атлетиканинг ривожланиши ва халқаро мусобақалар ўтказиши, раҳбарлик қиладиган орган - Халқаро энгил атлетика хаваскорлари Федерацияси НААФ ташкил қилинди. Федерациянинг мақсади, устав ва халқаро мусобақалар ўтказиш қондасини ишлаб чиқаришдан иборат эди.

Ўзбекистонда энгил атлетика ривожланиши. Туркистон давлатида энгил атлетика спорт тури сифатида бўлмаган. Аммо рус армиясини тарбиялашда қўлланилган. 1910 йилларга келиб, Тошкентда, Фарғонада ўз хохиши билан иш юритувчи, сакровчи, улоқтирувчи тўғарақлар пайдо бўла бошлади. Таътил вақтида Петербург, Харьков, Москва ва бошқа шаҳарлардан меҳнат таътилига келган студентлар, унга раҳбарлик қилар эдилар.

Россияда танилган югурувчи Скоблев Лев Львович Бархаш билан 1916 йили Марғилонга келиб энгил атлетика йўлакларини, сакраш ва улоқтириш

секторларини кура бошлади. У вақтларда бу спорт тури билан жуда кам киши шуғулланарди.

1962 йили Ўзбекистон енгил атлетикачилари тарихида биринчи маротаба Осиё ўйинлари олдидан Индонезия давлатининг Жакарта шаҳрида ўртоқлик учрашувларини ўтказди. Бу тарихда ўзбек спортчиларининг чет мамлакатлар билан биринчи учрашуви бўлди. Бунда Ўзбекистон спортчилари биринчи ўринни эгалладилар. Жамоада Намангандан Усманов Хабибулло ўнкураш бўйича республикамиз шарафини ҳимоя қилиб, биринчи ўринни эгаллади. 1960-1966 йиллар Ўзбекистон енгил атлетикачиларининг ўсиш йиллари бўлди. Бунинг сабаби кўплаб ўзбек енгил атлетикачилари собиқ иттифоқ терма жамоаси аъзоси ҳисобланар эди. Бундан ташқари, Наманганлик енгил атлетикачи Бикова дунё миқёсидаги спорт устаси унвонини олишга муяссар бўлди. 1969 йили Ўзбекистон тарихида иккинчи дунё миқёсидаги спорт устаси натижасига эришди.

Енгил атлетика юриш, югуриш сакраш ва улоқтириш туридир. Махсус жисмоний тарбия ўқув юртларида ва педагогика институтларида, жисмоний маданият факультетида эса енгил атлетика мазкур спорт турининг назариясидан, амалий ишлардан ҳамда уни ўқитиш методикасидан иборат дарс ҳисобланади.

Югуриш инсоннинг жойдан жойга кўчишини табиий усулидир. Бу жисмоний машқнинг кўпроқ тарқалган тури бўлиб, жуда кўп спорт турлари (футбол, баскетбол, кўл тўпи ва бошқалар) таркибига киради. Югуришнинг жуда кўп хиллари енгил атлетиканинг турларининг органик қисми ҳисобланади. Енгил атлетикада югуришнинг енгил югуриш, тўсиқлар оша югуриш, эстафетали югуриш ва табиий шароитда югуриш турлари мавжуд. Югуришнинг турлари масофа узоқлиги ва яқинлигига қараб яқин масофага, ўрта масофага ва марафонча югуришлар киради.

Сакраш-тўсиқлардан ўтишнинг табиий усули бўлиб, қисқа вақт ичида асаб-мускул кучига максимал зўр бериш билан характерланади. Енгил атлетика сакраш машғулотида спортчиларнинг ўз таналарини идора қила билиш, кучларини йиғиб билиш қобилиятлари такомиллашади. Куч, тезлик, чаққонлик, мардлик орта боради. Сакраш-оёқ ва тана мускулларини кучайтириш ва сакровчанликни ҳосил қилиш ва энг яхши машқларда бири бўлиб, фақат енгил атлетикачиларга эмас, спортнинг бошқа турларига ҳам зарурдир.

Енгил атлетикада сакраш икки турга бўлинади.

1. Имкон борича баландроқ сакраш мақсадида вертикал тўсиқлардан ўтиш-баландликга сакраш ва лангарчўп билан сакраш.

2. Имкон борича узоққа сакраш мақсадида горизонтал тўсиқлардан ўтиш-узунликга сакраш ва уч хатлаб сакраш.

Улоқтириш: махсус сарядларнинг узоқликка ирғитиш ва улоқтириш машқларидир. Буларнинг натижалари метр ва сантиметр билан аниқланади. Улоқтириш асаб мускул кучланиши қисқа вақт максимал бўлиши билан характерлидир. Енгил атлетикада улоқтиришлар ижро усулига қараб уч турга бўлинади:

1. Бош ортидан бошлаб улоқтириш (найза ва граната).
2. Айланиб улоқтириш (диск босқон)
3. Иткитиш (ядро)

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаб ўтиш лозим, спортнинг энгил атлетика тури билан шуғулланиш инсонни ҳар томонлама жисмоний ва маънавий жиҳатдан ривожланишида, иродасини мустаҳкамлашда катта аҳамият касб этади.

Адабиётлар:

1. Нормуродов А.Н. Энгил атлетика. Тошкент: ТошДШИ. 2002 йил.
2. Ниёзов И. Энгил атлетика. Фарғона: Ўқув қўлланма. 2005 йил.
3. Юнусова Ю.М. Основы методики физической культуры. Учебное пособие Ташкент, УзГосИФК. 2005 г.
4. Иноземцева Л.А. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебнометодические пособие Тошкент: 2001 йил.
5. Синякина О.Ф. Тренировка в беге на 400 метров с барьерами. Методическое указание. Ташкент: УзГосИФК. 2005 йил.

FROM THE HISTORY OF THE UZBEK NATIONAL WRESTLING "KURASH"

M.Kazaev

Nukus bransh of the Uzbek state university of physical education and sport

The Uzbek national wrestling "Kurash" is one of the most ancient sports and has its own bright, interesting history. In ancient oriental sources, kurash is referred to as a spectacular single combat. The famous Hungarian scientist L.Kun in his book "General history of physical culture and sports" notes that kurash has its own ancient history. He also emphasizes that this sport was practiced in Iran, Turkey, India, Central Asia, that is, in Turan. In the permanent places of residence of the ancient man, along with hunting scenes, images of fighting people began to appear. In particular, images of a wrestler with high technique were found on the wall drawings of the Egyptian pyramids. A bronze statuette made around the XXVIII century BC is considered the most ancient monument "belbogli kurash" (a type of kurash in which fighters compete holding the opponent's belt) [4,10]. It is based on the method of strangulation. The development of wrestling and wrestling techniques in Ancient Greece is evidenced by numerous statues, amphorae and images, works of ancient Greek poets, historians, philosophers like Homer, Plato, Pindar and others. For example, the scene of the competition between Ajax and Odysseus from Homer's Iliad (IX-VIII BC) is presented as follows:

“Having girded their loins, the fighters come out to the middle;

Firmly with their hands they grabbed each other under the sides,

Like the rafters that the clever builder closes in the roof of a high house, to repel the violent winds.

Strongly the ridges crunched, with the power of their clenched hands.

Cool drawn; sweat beading over the body;

Frequent stripes round on the sides and their wide ridges Came out crimson;

With jealousy in proud hearts alike They both hunger for victory and a glorious reward.

For a long time, neither king Odysseus was able to overturn Ajax,

Neither Ajax was able to overcome the Odysseus power ... ".

Since 776 BC e. in ancient Greece, the Olympic Games began to be held. They were held in 5 sports. Wrestling as a sport was added to the Olympic Games roster in 708 BC. e. Several historical sources and archaeological sites confirm that kurash has been practiced in our region since ancient times. The famous archaeologist S.P. Tolstov in his archaeological research carried out in Dzhanbaskal (Khorezm) determined that in the IV century BC. e. traditional kurash was widespread among clan communities [7, 59–61]. It was in the process of these studies that statuettes of competing wrestlers were found. In the Koikyrylgankala monument, a rhyton with the image of wrestlers was found, dating back to the 4th-3rd centuries BC. e. SP Tolstov claims that our ancestors held kurash competitions during various festivities, festivities, especially on the day of Navruz. The ancient writer Ellian Claudius (II-III centuries A.D.) left valuable information about kurash. He draws attention to one custom of the inhabitants of Turan, testifying to the place and role of kurash in establishing family relations: the groom was required to wrestle with the bride. If the groom wins, the bride will marry him, otherwise he will turn into a prisoner of the bride [6,141]. In such invaluable examples of the folklore of the Uzbek people as the epics "Alpamysh", "Gogogly", "Tulganoy" fighters, their strength and courage were glorified. The epic "Alpamysh" very vividly depicts the competitions of wrestlers, their technique, dexterity. Actually, Barchinai's speech sounds very colorful when she announces her condition: "I will marry a hero who has overcome the resistance of ninety fighters ..." [2,121]. The chroniclers of the ancient Chinese Han dynasty (III century BC - I century AD) and the Greek historian Pompey Trog (I century AD) noted that the ancient tribes were famous for their dexterous, brave fighters. In the 10th century in Central Asia, the kurash technique was more refined. In the ancient Chinese source "Tang-shu" it is noted that the inhabitants of Fergana, who went to the festivities dedicated to the holiday "Navruz", were divided into two groups and began to compete in kurash [1, 7]. The well-known language expert Mahmud Kashgar also cites excerpts from the kurash competition of heroes in his works. According to the Arab geographer and traveler Makdisiy (10th century), kurash competitions were held in cities such as Samarkand, Merv, Balkh during the Navruz holiday. In his work "Shahnameh" Abulkasim Firdausi glorifies the national kurashists and their heroism. In his work "Gulistan" Saadi describes the national kurash wrestling. It says that a certain wrestler masters the kurash technique well, skillfully uses 360 techniques. In the future, this fighter educates a student and teaches him 359 techniques: the student will become a skillful fighter [5]. In ancient times, many disagreements between tribes and states were resolved by fighting the best fighters of both tribes and states, which did not lead to massive bloodshed. A sword, spear, bow and others could serve as military weapons. Due to the breakdown of weapons, the battle continued through hand-to-hand combat. According to the results of the battle, the tribe, the state to which the victorious fighter belonged, prevailed. The great scientist Abu Ali ibn Sino (980-1037), speaking about kurash, noted: "Kurash differed in types. One of its types was belbogly kurash, according to the rules of which the wrestlers grabbed each other by the belt. In any case, they did not let go of their hands from the opponent's belt and fought until victory "[1, 7]. The great commander Amir Timur, in order to increase the physical strength of his soldiers, taught them to use various techniques of kurash. Thus, kurash has acquired massive significance. The works of Alisher Navoi "Hamsa", "Holati

pahlavoni Muhammad", Zainiddin Vasifi "Badoe ul wakoe", Husein Voiz Kashifi "Futtuvatnomai Sultoniy", Zakhiriddin Muhammad Babur "Baburname" contains valuable information about kurash. The ruler of the Kokand Khanate Khudayarkhan attached great importance to kurash and invited kurashists even from neighboring khanates to every holiday, festivities. For defense purposes, I also resorted to their help [1, 7]. H. Vamberi, who traveled to Central Asia in the second half of the 19th century, left the following information: on the fortieth birthday of a baby, families held holidays. On these holidays, wrestlers were invited and spectacular competitions were held [8,15]. From all of the above, we can conclude that the Uzbek national wrestling "kurash" has existed for a long time. Over the centuries, his techniques have changed and improved. Kurash served as a means of representing the strength and technique of heroes and made the national holidays of the Uzbek people spectacular.

References:

1. Azizov Kh. N. Turkestan belbogli kurash. - Tashkent, 1998.
2. Alpamysh. The heroic epic of the Uzbek people. - Tashkent, 1998.
3. Kerimov F.A Theory and methodology of sports kurash. - Tashkent, 2001.
4. Kuhn L. General history of physical culture and sports. - M., 1982.
5. Wall paintings. Kamashinsky district of Kashkadarya region.
6. National encyclopedia of Uzbekistan. - Tashkent, 2001.
7. Tolstov S. P. Ancient Khorezm. - M., 1948.
8. Vamberi H. History of Bukhara and Maverannahr. - Tashkent, 1990.

ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ АСОСИДА ЎҚУВЧИ-ЁШЛАРНИ ЖИСМОНИЙ ВА ЭСТЕТИК РИВОЖЛАНТИРИШ

А.А.Хожаметов

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Нукус филиали

Маълумки, мамлакатимиз мустақилликка эришгач, аҳолининг саломатлигини яхшилаш ва жисмоний тарбия тизимидаги барча соҳаларни илмий - амалий салоҳиятини янада тубдан янгилаш борасида кўплаб янги ислохотларни амалга оширди. Жумладан, миллий хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда жисмоний тарбия тизимининг илмий - амалий асосларини давр талаблари даражасида бойитиш, малакали мутахассис кадрлар тайёрлашга янада жиддий эътибор берилмоқда.

Жисмоний тарбия ўқувчиларда жисмоний ва иродавий сифатларни шакллантириш, уларни ақлий ва жисмоний жиҳатдан меҳнат ҳамда Ватан мудофаасига тайёрлашга йўналтирилган педагогик жараён бўлиб, ижтимоий тарбиянинг ажралмас таркибий қисми сифатида намоён бўлади. Юқори даражада ривожланган ишлаб чиқаришга асосланган мавжуд ижтимоий шароит жисмонан бақувват, ишлаб чиқариш жараёнида юқори унум билан ишлашга қодир, қийинчиликлардан чўчимайдиган, шунингдек, ватан ҳимоясига доимо тайёр бўлган ёш авлодни тарбиялаш зарурлигини кўрсатмоқда.

Жисмоний тарбиянинг вазифалари қуйидагилардан иборат:

- ўқувчиларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш, уларни тўғри жисмоний ривожлантириш;
- ўқувчиларнинг ақлий ва жисмоний иш қобилиятларини ошириш;
- уларнинг табиий ҳаракатчанлигини ривожлантириш ва мукамаллаштириш;
- ўқувчиларни ҳаракатнинг янги турларига ўргатиш;
- уларнинг иродавий сифатлари (куч, чакқонлик, уқувлилик ва бошқалар)ни ривожлантириш;
- ўқувчиларнинг гигиеник кўникмаларни ривожлантириш;
- уларда маънавий-ахлоқий сифатлар (дадиллик, қатъиятлилиқ, интизомлилиқ, масъулиятлилиқ, жамоа билан бўлиш)ни тарбиялаш;
- ўқувчиларда жисмоний тарбия ва спорт билан доимий ва мунтазам шуғулланишга бўлган эҳтиёжни шакллантириш;
- ўқувчиларнинг соғлом ва бақувват бўлишларига эришиш.

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

Спорт фаолияти жараёни ҳозирги бозор иқтисодиётига ўтиш даврида жамиятни ўзи олий маълумотли мутахассислар тайёрлашга юқори талаб қўяди.

Жисмоний тарбияни болаларнинг мактабгача ёшидан бошлаб мунтазам ташкил этиш мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний тарбия таълим муассасаларида ўқитилиши йўлга қўйилган фанлардан бири саналади. Синфдан ва мактабдан ташқари шароитларда ташкил этилувчи жисмоний машғулотлар жисмоний тарбия дарсларининг самарадорлигини таъминловчи қўшимча тадбир ҳисобланади. Жисмоний тарбия тарбиянинг бошқа таркибий қисмлари билан мустаҳкам боғланган ҳамда улар билан биргаликда ҳар томонлама ривожланган шахсни шакллантириш вазифаларини ҳал этади.

Эстетик тарбиянинг мақсади ҳамда вазифалари табиат ва отираф муҳитдаги гўзалликларни тўғри қобил қилиш, уни тўғри тушуниш ва уни кадрлаб билиш, шу тариқа ўз турмушини чиройли ташкиллаштириш, турмушнинг чиройли тарафларини кўра билиш, гўзал ҳаёт кечириш учун курашишни ўргатиш ҳисобланади. Ота-баболаримиз қадимдан гўзаллик шайдоси бўлганлар ва меҳнат орқали бахтли ўмир

кечирганлар. Жамоат фаровон ҳаёт кечириши учун меҳнат, хулқ-атвори, чиройлиги, табиат гўзаллиги, куй ва қўшиқ, санъат халқимизга зўр шодлик, ўзгача лаззат кучгайрат ато этади.

Эстетик тарбия санъатдаги, табиатдаги, куршаб олган ҳаёт воқелигидаги гўзаллик воситалари асосида тарбиялаш бўлиб, жаҳон педагогикасида инсонни гармоник тарбиялаш воситаларидан бири деб ҳисобланиб келинган.

Эстетик тарбиянинг асосий вазифаси табиатдаги, санъатдаги, ҳаётдаги гўзалликни қабул қила олиш, тушуниш қобилятини тарбиялаш, фаҳмлашдан, гўзалликка риоя қилишга одатлантиришдан иборат. Эстетик тарбия давомида бола ҳаётдаги гўзалликни тушунади, гўзалликни муҳофаза қилишга, ўзи ҳам гўзаллик яратишга интилади.

Умар Хайём гўзаллик, унинг хосияти хусусида фикр юритиб, шундай дейди: «Гўзаллик барча тилларда васф этилади ва ҳар қандай ақлга хуш келади. Дунёда яхши нарсалар кўп, уларни кўриб баҳраманд бўлиш одамларни шод этади ва табиатларини покиза қилади, аммо ҳеч нарса гўзал юзнинг ўрнини босолмайди, чунки гўзал юз шундай қувонч бахш этадики, бошқа ҳеч қандай қувонч унга тенг кела олмайди. Айтадиларку, гўзал юз дунёда саодат сабабчисидир».

Эстетик тарбия ўқувчиларда ахлоқий қиёфа, ижобий хулқ-атвор нормаларини таркиб топтиришга, уларнинг ижодий қобилятларини тараққий эттиришга таъсир қилади.

Кейинги йилликларда замонавий спортда ёшариш жараёни юзага келмоқда. Машғулотлар жараёнига кўпроқ ёш спортчиларнинг жалб қилиниши спорт соҳасидаги мутахассисларга катта масъулият юклайди. Хотин-қизлар спортини ривожлантиришда ҳам аёл мураббийларимиз жуда катта ўрин эгаллайдилар.

Ҳозирда Республикамиз ҳудудларида аёл мураббийларнинг камлиги қилинаётган тадқиқот ишимизнинг долзарб муаммосига айланган.

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

Жисмоний тарбия ва спорт нафақат иқтидорли спортчиларни тайёрлаш учун, балки соғлом генофондни таъминлаш ва баркамол авлодни тарбиялашга хизмат қилиши даркор. Юртбошимиз айтганидек: “Соғлом, билимли ва фидойи фарзандлари бўлган халқ албатта ўзининг келажагини барпо этади”. Демак оммавий спорт, айниқса хотин-қизлар спортини илмий асосда ривожлантириш, унинг ташкилий ва технологик асосларини яратиш, бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

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

Шу билан бир қаторда болалар, ўқувчи ёшлар ва хотин-қизлар спортини тўғри ташкил қилиш, улар организмни ривожлантириш ҳар бир жисмоний сифат ва

функционал имкониятларини ўзига хос сенситив даврларини эътиборга олиш зарурлиги билан боғлиқдир.

Қорақалпоғистонда жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланувчи мураббий хотин-қизлар сони кундан кунга мустақилликнинг дастлабки йиллариданоқ мамлакатимизда ёш авлодни соғлом, ҳар томонлама камол топган инсонлар қилиб тарбиялашда жисмоний ва эстетик тарбиялашда спортнинг аҳамиятига катта эътибор берилди. Бу ҳақда ҳукуматимиз томонидан қатор муҳим қарорлар қабул қилинди. Натижада мамлакатимизда спортнинг барча турлари кенг кўламда ривожланди, халқимизнинг истеъдодли фарзандлари жаҳон бўйлаб ўз имкониятларини намоён этдилар. Кўплаб жаҳон чемпионлари етишиб чиқди, улар мамлакат шаънини дунё миқёсида мустақкам туриб ҳимоя қилдилар. Бундай ютуқларга эришишда мамлакатимиз таълим муассасаларида самарали ишлар олиб бораётган педагогларимизнинг ўрни катта бўлди. Айни пайтда педагог-олимларимиз томонидан спортни ривожлантириш муаммоларига бағишланган илмий тадқиқотлар ҳам олиб борилмоқда.

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

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

Адабиётлар:

1. Боров Й. “Эстетика”. Москва: Гардарики, 2003.
2. Бичков В. В. “Эстетика”. Москва: Гардарики, 2004.
4. Э.Умаров. “Эстетика асослари” -Т.: Шарк, 2012.
5. Лоу Б. “Красота спорта” М., Радуга, 1984.

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ МЕЪЁРЛАШ

Н.Абдуллаев

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Жисмоний тарбия дарслари ва машғулотларида машқлар меъёрини белгилаш, жисмоний машқларни бажара олиш, бир томондан, шуғулланувчиларнинг имкониятларига боғлиқ бўлса, иккинчи томондан улранинг ўзлари учун хос бўлган

(мувофиқлаштиришдаги мураккаблик, интилишнинг интенсивлиги, қанча давом этиши ва хоказо) хусусиятлари бирор машқни бажариш пайтида содир бўладиган объектив қийинчиликларга боғлиқ бўлади. Биринчи билан иккинчининг (имконият билан қийинчиликнинг) бир-бирига тўла мувофиқ келиши бажара олишининг оптимал меъёрини ифода этади.

Ўқувчи бажара олиш меъёрини белгилар экан, аввало илмий маълумотлар ва умумлашган амалий тажрибалар асосида шуғулланувчиларнинг бирор бир контингенти учун белгиланадиган дастурларга ва норматив талабларига асосланади.

Тезкор – кучлилиқ сифатларини мактаб ўқувчиларида яъни 12-13 ёшли ўқувчиларни ривожлантиришни тарбиялаш восита ва услублари.

Тезкор – кучлилиқ қобилиятлари (динамик куч) тез ҳаракатларда. Тезкор – кучлилиқ қобилиятлари қаршилиқларни енгувчи ва ён берувчи (амортизацион куч) кучларга бўлинади.

Жуда кўп спорт адабиётларида куч сифатларини ривожлантириши учун кўп методлар учрайди.

Тезкорлик тезкор-кучлилиқ ва чидамлилиқни ривожлантириш учун машғулотлар жараёнида қуйидаги машқлар тавсия қилинади: тезкорлик учун машқлар пастки стартдан тезликка 30,60,100 м югуриш, 30 дан 50 м гача тезланиш билан югуриш, арғамчида тез сакраш: тўлдирма қопни 10-15 сек давомида кўтариб югуриш (марта тезкор – кучлилиқ машқлари узунликка сакраш, баландликка сакраш. Граната улоқтириш, махсус тезкор ҳаракатли ўйинлар, эстафета югуриш, сакраш, улоқтириш элементлари билан бойитилган: спорт ўйинлари (футбол, баскетбол, волейбол, қўл тўпи, теннис).

Тезкор – кучлилиқ меъёрлари ва динамикаси.

Юкламалар тузилмаиснинг аниқ таркибини белгилаш учун тузилмасининг аниқ таркибини белгилаш учун Н.И.Волков тавсиялардан фойдаланиш зарур.

Ҳозирги кунда ишлатиладиган жисмоний машқларнинг туркумларга бўлиниши юқори тоифали спортчиларнинг кўрсатган натижалари асосида ишлаб чиқилган, лекин академик лицей ўқувчилари учун жисмоний машқлар аниқ туркумларга бўлинмаган, шу билан биргаликда айрим диссертациялар ва адабиётларда машқларнинг чегарасини аниқлаш ва уларни меъёрлашга уриниб кўрилган, лекин аниқ, пухта услубий кўрсатмалар берилмаган. Умумтаълим мактабларидаги жисмоний тарбия дарсларида машқларининг миқдорини зўриқиш зоналаридан, организмга юклама берган жавоб реакциясидан, нафас олиш суръати, машқларнинг давом этиш вақти, шиддати, дам олиш оралиғи, дам олиш характери, такрорланиш сонидан келиб чиқиб аниқлаш зарур.

Ўқувчиларнинг жисмоний тайёргарлигида умумий тайёргарлик (кучлилиқ, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик чидамлилиқ сифатларининг мукамал ривожланганлиги) махсус тайёргарликнинг тез ва мукамал ривожланишига ёрдамлашади, яъни замин яратади.

Кичик ҳажмдаги юклама катта чарчоқдан сўнг иш қобилиятини тиклашга кўмаклашиб, асаб тизими жисмоний зўриқишни енгиллаштиради. Катта, кичик ёки ўрта ҳажмдаги юкламага битта машғулотда қўлланиладиган бир йўналишдаги ва ҳар хил йўналишдаги шиддатли юклама билан эришилади.

Юкламанинг ички ва ташқи томонларининг ўзаро алоқадорлиги машғулотларда иш хажми ва шиддатини ошириш билан организмнинг функционал ҳолатларида ўзгаришларни кучайтиради, чарчаш жараёнининг чуқурлашишига ва чидамликнинг ривожланишига олиб келади, бироқ бу алоқадорлик маълум чоракда намаён бўлади. Масалан, сузиш машғулоти 10x15 м га максималдан 90-95% тезликда сузиш дам олиш вақтига боғлиқ ҳолда ҳар хил самара бериши мумкин, 10-15 сония дам олиш функционал силжишлар кумуляциясига ва иш қобилиятини пасайишига олиб келади, 2-3 дақиқа дам олиш эса иш қобилиятининг тикланишига ва навбатдаги такрорлашдан сўнг тикланишга ёрдам беради. Ҳар хил функционал ҳолатда бир хил ишни бажариш организмнинг функционал тизимида турли хил жавоб реакциясини намоён қилади.

Мослашиш бўйича ҳар хил хажми ва шиддатли юкламадан самарали фойдаланиш у ёки бу тайёргарлик воситасини мувофиқ равишда танлашга, фойдаланилган машқлар йўналишининг характерига боғлиқ.

Мактабда жисмоний тарбия ва туризм таълимнинг биринчи босқичида оптимал жисмоний юклама билан ўқувчилар организмнинг кун тартибига мослашишга йўналтириш уларнинг ақлий ва жисмоний иш қобилиятини оширади.

Жисмоний тарбия дарсларида педагог юкламани меъёрий аниқлаш учун ўқувчиларнинг соғлигини, функционал имкониятларини уларнинг тайёргарлик даражаси ва индивидуал хусусиятларини, шу билан бирга ўтилган дарслар юкламасини назарда тутиш зарур.

Жисмоний тарбия дарсларида ижобий натижага эришиш шартларидан бири юкламани аста-секин ошириб боришдир. Тайёрлов қисмида физиологик таъсирга кўра оддий енгил машқлар қабул қилинади, кейин уларнинг тузилиши юклама катталиги оширилади. Дарснинг асосий қисмида юклама болаларнинг ёшига ва жисмоний тайёргарлигига мос келгунга қадар амалга оширилади. Якуний қисмида юклама шиддати пасайтирилиб, тикланиш жараёнлари тезлаштирилади. Аста-секин фаол ҳолатдан мускуллар тинчлантирилиб, умумий дарсларга ўтиш таъминланади.

Юклама меъёри – бу маълум бир ўлчамларнинг хажм ва тезлигидир. Меъёр ўлчами маълум бир зарурий вазифани ҳал қилиш учун аниқ ўлчамдир, бошқача қилиб айтганда юклама ўлчами (нормаси) – жисмоний тарбияда соғлиқни мустаҳкамлаш, ҳаракат кўникмаси ва малакалари ўртасидаги зарурий ҳаракат фаоллиги, жисмоний тайёргарликнинг мезони даражасини ушлуб туриш демакдир.

Жисмоний сиафтларни ривожлантириш жараёнида юкламани меъёрлаш ўқувчиларни ёши, жинси, соғлиги, жисмоний тайёргарлик даражаси ва қўйилган вазифага боғлиқ. Бу хусусиятларни ҳисобга олиш фақат машқлар тузилишини аниқламасдан балки дарсда машқларни амалда қўллаш услубиятини ҳам белгилайди.

Ўқувчилар организмига жисмоний юкламанинг таъсирини баҳолашда ёки назорат қилишда чарчашнинг субъектив ва объектив белгиларидан фойдаланилади.

Мактаб ёшидаги, болалар орсиде жисмоний машқ юкламасини нафас олиш тизимида таъсирини билиш юзасидан бир қатор ишлар бажарилган. Уларнинг фикрича болалар организмнинг юрак қон томир ва нафас олиш органлар тизимининг битта маълум меъёрланган юклага бўлган реакцияси бош намуна бўлиб характерланади.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси умумтаълим мактабларининг I-XI синф ўқувчилари учун жисмоний тарбия дастури. 1993. 80 б.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -К.: Олимпийская литература, 2002. - С. 294.
3. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т.: ЎзДЖТИ, 2005. - Б. 171.
4. Усманхаджаев Т.С. Жисмоний тарбия дарси материаллари (1-3 синф). Т., Ўқитувчи, 1995, - 175 б.

JUWÍRÍWDÍN TIYKARGÍ TEXNIKASÍ

A.T.Niyazov, p.i.k. docent, I.Nasratdinova, magistrant

Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

Juwırıw adamnıń qozǵalıstaǵı tabiyǵıy usılı. Olar ulıwma tiykarǵı hám specifikalıy ózgeshelikke iye. Eń baslısı adım. Adam sol arqalı qozǵaladı. Adımlap jucırǵanda qol hám deneniń qozǵalısqı baylanısqı kóp martebe bir hám sol tártipte dem alıssız qaytalanadı. Qollardıń hám ayaqlardıń juurǵandaǵı qozǵalısqı ersili-qarsılı, ayqısh-uyqısh. Qabırǵa hám jambas qıyın qarsılas qozǵalısqı isleydi. Dene qozǵalısqında hár bir adım atqanda ayırım iyiliw, búgiliw, qaptalǵa eńkeyiw, aynalıw payda boladı.

Jeke usıllar hám ulıwma shınıǵıw processiniń strukturasını jetilistriwde sport oynıshısı organizmniń psixikalıq, fizikalıq, fiziologiyalıq, bioximiyalıq hám basqada processlerdiń tekseriw nátiyjeleri úlken áhmiyetke iye boladı. Keyingi jıllardaǵı ilim hám tájiriyebe shınıǵıwdıń anaw yamasa mınaw principlerin usılların bahalawda sheklewlerdi jeniw kerekligin hám hár túrli kompleks birikpelerdiń ayırım jaǵdayda hár túrli sóylemlerdiń tásirinin aqılǵa muwapıq ekenligin qızǵın quwatlap atır. Usıǵan baylanıslı shınıǵıwdıń jeke kriteriyaların tiykarların aldına shıǵarıp atır.

Joqarı qánigeli sport oynıshıların tayarlawdıń kompleks wazıypalarında baslı orında fizikalıq tayarlanıw turadı. Juwırıwshı ushın 800 metrge onıń tezligi áhmiyetke iye. Bizniń qániygelerimizdiń oylawınsha buǵan shama menen 11 jastan 17 jasqa shekemgi waqıtlarda shınıǵıw islegenler ǵana erise aladı. Ulıwma fizikalıq tayarlıqtıń birinshi wazıypaları qatarında den sawlıqtı bunnan bılayda bekkemlew dep esaplaw gerek. Ulıwma fizikalıq tayarlıqtıń baslı úyreniw wazıypası dep bulshıq etlerdiń bosasıwına úyretiw sanaladı. Buǵan úyreniw hátteki qániygeli sport oynıshılarında tómen. Sonlıqtan jeńil atletlerdiń shugıllanıw dizbekleri – bul úyreniwshilerdiń hár tárepleme ósiwi fizikalıq jetilisiwi hám úlken sport jetiskenlikleri. Orta aralıqlarǵa juwırıwda arnawlı shıdamlılıqtıń payda bolıwı sport oynıshılarınıń aeroblıq hám anoeroblıq uqıplılıqlarınıń rawajlanıw dárejesine baylanıslı. Aeroblıq hám anoeroblıq uqıplılıqtıń rawajlanıwın bahalaw fiziologiyalıq ólshemler jolı menende sonday-aq ergometriyalıq usıllar járdemi menen orınlaw múmkin. Demek, arnawlı jaǵdaylarda orınlanatuǵın jumıslardı ólshew jolı menen, joqarıda ayılǵanlardı juwmaqlay otırıp 800 m juwırıwshılardıń arnawlı jumıs islew uqıplılıǵına anaǵurılıw dárejede tásir etiwshi faktorlardan tiykarǵı rol anaeroblıq kúshke jatadı. 1500 metr juwırıwda arnaelı shıdamlılıqtı kórsetiwde áhmiyetli roldi tkanlarda aeroblıq hám anaeroblıq faktorlardıń qalıplesiwi oynaydı.

Ortasha aralıqlarga juwırıwshılardıń tayarlıqları menen kórsetkishleriniń baylanısın anaǵurılım anıq sıpatlaydı. Kriteriyalıq tezlik penen juwırǵanda energetikalıq kúsh tez azayadı. Usıǵan baylanıslı anaeroblı glikolitikalıq process kúshli aktivlesedi. Bul sút kislotasınıń tez jıynalıwshı hám sharshawdıń payda bolıwına alıp keledi. Juwırıwdıń tezligi qansha úlken bolsa glikoliz erte qosıladı hám ol sonday tezlesedi. Solay etip kúsh túrlerin tárbiyalaw usılların durıs anıqlaw ushın ulıwma fiziologiyalıq hám bioximiyalıq tiykarları cikllik shınıǵıwlar waqtında kúshin shıdamlılıǵın kórsetiw mexanizmlerin pedagog biliwi kerek. Barlıq kerekli energiyanıń bulshıq etler jumısı ushın 100 metr juwırıw waqtında anaeroblıq glikoliz tek 15% beredi.

Hár bir adımda iyiliw, búgiliw, qaptalǵa eńkeyiw, aynalıw payda boladı. Sportshı juwırǵanda denesin aldığa joqarıǵa, dizesin búkpey ayaǵın tuwrı uslawǵa tiykarlanadı. Juwırıwdıń hár bir turi ulıwma texnikanı quraydı. Juwırǵanda da júrsende de qollardıń hám ayaqlardıń qozǵalıstı baylanısta boladı.

Juwırǵanda tirenishtin iyteriliwi bulshıq etlerdin háreketi menen iske asadı. Juwırǵısh sportshınıń energiyasınıń kemeyiwi onıń qayta keńeyiwi tikleniwge tirengen yamasa tayanısh waqtında kemeyedi. Adımın jiyiligin kóteriwi ayaqtın úlken tezligin payda etedi. Bul jerde ayaq bólimleriniń kúsh inergiyası júdá kúshli. Juwırǵıshın joqarǵı tezligi onıń ayaqlarınıń tez háreket jasawnda boladı.

Jarıslarda juwırıw úlken rol oynaydı. Juwırıw metodlarına qaray sportshılardıń usılı ózgeredi. Hár túrli formalardı qabıl etip olar bir-biri menen baylanısta boladı. Usıl menen islengen hár bir shınıǵıwlar juwırıwshınıń organizmine tásir jasaydı. Sırtqı ortalıqtın baylanıslı shınıǵıwdıń ózine tán tásirleri kóp boladı.

Juwırıwshı shınıǵıw islegende stadionlarda, parklerde ótkerip turıwı kerek. Juwırıwshılardıń ózine tán fizikalıq qásiyetleri bar. Bulshıq etleriniń kúsh háreketin tezligi, shıdamlılıq, epshilik. Bizler arnawlı tayarlıqta usı processler ámelge asadı. Ulıwma fizikalıq tayarlıq baǵdarlangan juwırıwshılardıń garmonallıq ósiw hám rawajlanıwına baǵıtlangan. Usıllardı úyretiw ushın kúndelikli sistemalıq shınıǵıwlar islew nátiyjesinde adam organizmine tásir jasaydı.

Bulshıq et jaqsı rawajlanbasa juwırıw shınıǵıwlarında úlken sheberlikke iye bolmaydı. Bulardı islegende kúshli erkke iye bolıwı kerek. Juwırıwshılardıń barlıq bulshıq etleri jaqsı rawajlangan bolıwı kerek. Sonda ǵana juwırǵanda nátiyjesi jaqsı anıqlanadı.

Juwırıwshılardıǵa hár túrli iyiliwler otırıwlar paydalı boladı. Hár bir shınıǵıw qattı kúsh penen qaytalanadı. Sabaqlarda 2-4 mártebe 5-6 sekund ishinde qaytalanadı. Dem alıs intervalı 2-3 minut. Bul usıl tek úlkenlerge ǵana shuǵıllanadı. Jańa baslap artırgan juwırıwshılar bulshıq etlerin hár túrli shınıǵıwlar menen rawajlandırıw kerek. Juwırıwshılardıǵa shıdamlılıq tek jarıslarda ǵana emes úlken shınıǵıwlıq jumıslardı orınlawı da kerek. Ol adamınıń oraylıq nerv sistemasına tayarlıǵına hám sport texnikasını iyeleytuǵın hám qozǵalıstı ekonomlap biletuǵın kóp gúresshilerge baylanıslı eken. Shıdamlılıq ulıwmalaskan hám qánigelestirilgen boladı. Ulıwma shıdamlılıq jan jaqlama fizikalıq jaqtan rawajlanıwınıń bólegi. Tayarlangan juwırıwshılar ózleriniń ulıwma shıdamlılıǵın ózgermeli tempte kóteriwege boladı. Mısalı, orta tezlik penen 200-400 m, onnan keyin 100-200 m ásten taǵı orta tezlik penen juwırsa kóteriwege boladı. Tazadan kelgenlerge 5-8 minut aralında boladı.

Jańa baslap atırgan juwırıwshılar ózleriniń ulıwma shıdamlılıǵın ózgermeli tempte kóteriwege boladı. Jańa baslap atırgan juwırıwshılar 1000 metrden 6-7 minutta juwırıp ótiwi

кerek. Ал жуwратуѓын тезлик таярланѓан спортшлар ушын 400 метрге 4 минут 30 сек.да барыw керек.

Орта аралыққа жуwыруды жақсы нáтиье менен ерисиw ушын спортшы óзинин дем алыw хám júрек системаларын кóтерiw керек. Сол ушын шыныѓыwда жоқары талап қойыw керек. Шыдамлылықтың баслы усулы спортшы жақын арадаѓы жерге қайтадан жуwырады, қайта жуwырыw кислородты сақлап турады. Шыныѓыwды ислеге тексерiw усулы қолланылады. Бул жарысыw тезлигинде óткерiledi. Аралықтың усулы узынлықтың 4-5 мáптебе қысқарақ болады. Оннан кейин жуwырыw тезлиги кем-кемнен кóбейеди.

Жуwырыwшының ерки шыдамлы болады, жуwырыwшының қánигелескен шыдамлылығы óзиниң қásiyetine iye. Оның óсиwi 200-600 метрге óседi. Жоқары нáтиьеге ерисиw ушын жеңил атлетикада шуѓылланыwшыны кúшли техникаѓа úyретiw керек. Úyретилген process waқтнда háреketлерди тез ислеwi waқтнда булшық етлерди дем алдырып турыw керек.

Ádebiyatlar:

1. Nikiforov G.I., Sheynikov B.F., Medvedev N.K., Ionov D.P. Dene tarbiya hám sport. Jenil atletika. 1979.
2. Ozolin N.G., Matveev E.N., Yagodin V.M., Bondarchuk A.P. Jenil atletika boyınsha trenerlik ushın oqıwlıq qollanba, 1982.
3. Ozolin N.G. Voronkina V.I. Jenil atletika, 1979.

ЧЕТ ЭЛДА СПОРТ ПСИХОЛОГИЯСИНИНГ РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИ ТАХЛИЛИ

Р.Ибрагимова

Нукус давлат педагогика институти

Спорт психологияси – спорт мусобақалари ва машқлар вақтида инсон психикасининг ҳолати, гуруҳий муносабатларнинг психологик қонуниятларини тадқиқ қилади. Спорт психологиясининг асосий вазифаси спортчиларнинг психик ва жисмоний камолотига таъсир ўтказувчи муҳим шарт-шароитларни яратиб беришдир. Бундан ташқари, Спорт психологияси спортчиларнинг шахс сифатида ривожланишига, ютуққа эришишларига психологик ёрдам кўрсатиш билан ҳам шуғулланади.

Ҳозирги кунда Ўзбекистонда ҳам Спорт психологияси фанига катта эътибор берилмоқда. Ўзбекистон спортчиларининг жаҳон миқёсида ўтказилаётган йирик мусобақаларда ва олимпиада ўйинларида қатнашиб, нуфузли ўринларни қўлга киритаётганлиги уларни бу масъулиятли вазифани бажаришга астойдил киришганлигидан далолат беради. Албатта, нуфузли мусобақаларда иштирок этиш ўз-ўзидан бўлмаслиги ҳаммага аён. Бунинг учун спортчиларимизнинг жисмоний ва руҳий тайёргарлик даражасини янада ошириш ҳамда уларда юртсеварлик ҳисларини янада камол топтириш лозим.

Ҳозирги пайтда Ўзбекистонда юқори малакали спортчиларни тайёрлаш учун барча шарт-шароит ва имкониятлар яратилмоқда. Спортчи ёки жамоа аъзоларининг спорт мусобақаларида юқори натижаларга эришиши, биринчи навбатда, уларнинг маънавий, мафкуравий, иродавий, жисмоний, техник, тактик тайёргарлигига боғлиқ.

Спорт амалиётида бўлажак аниқ мусобақаларга психологик жиҳатдан алоҳида тайёргарлик кўрган спортчиларнинг кўпинча ғалаба қозониши илмий исботланган. Демак, спорт мутахассислари ва мураббийлар спортчиларни мусобақага психологик жиҳатдан тайёрлашга алоҳида эътибор беришлари мақсадга мувофиқдир.

Шундай экан, юртимизда спорт психологиясини янада ривожлантириш жуда муҳим вазифа бўлиб, бунинг учун албатта жаҳон миқёсида спорт психологиясининг ривожланишига назар ташлашимиз зарур.

Спорт психологияси ривожланиши Европа ва Шимолий Америка мутахассисларининг фаолияти билан боғлиқ. XIX асрнинг охирлардаёқ рақобатлашаётган спортчиларнинг айрим психологик хусусиятлари аниқланган. 1891 йилда немец шифокори Кольб эшкакчиларда мусобақа жараёнида пайдо бўладиган «ўлик нуқта» ҳолати ва уни бартараф қилиш усуллари ҳақида ёзиб қолдирган. 1897 йилда бўлса америкали социолог Н.Триплет велосипедчиларнинг маълум масофани рақиби билан рақобатлашгандагина тезроқ босиб ўтадиганлигини ўз экспериментларида исботлаб берган. Спортнинг психологик омилларини тадқиқ қилиш Биринчи жаҳон уруши пайтларида узилишга тушган (1914-1918 й.й.). Уруш тугагандан сўнг спорт ва психологик илмлар жадал ривожланаётган мамлакатларда янада ривожлана бошлади. 1920 йилда немец жисмоний машқлар олий мактабида психотехник лаборатория очилган ва у ерда спортчиларнинг когнитив жараёнлари ва психомотор функциялари ўрганилган. Аналогик хусусиятлар бўлган – реакция вақти, мушаклар зўриқиши ва бўшашиши, уларнинг таъсирининг мусобақа натижасига таъсирлари 1925 йилда очилган Иллиной университетининг спорт лабораториясида тадқиқ қилинган. Бу лабораториянинг бошлиғи К. Гриффит америка спорт психологиясининг ривожланишига катта ҳисса қўшган олим ҳисобланади. Ўтказилган тадқиқотлар натижасида у 25 та мақола ва иккита «Тренер фаолияти психологияси» (1926) ва «Спорт психологияси» (1928) номли монографияларини ёзган. Уни АҚШ спорт психологияси асосчиси ва отаси деб атаган [1].

Россиядан ташқари кўпчилик бошқа мамлакатларда 1960 йилларгача спорт психологияси ўқув курси эмас, асосан фақат илмий дисциплина сифатида ривожланган. Сўнгра, 1960 йиллар ўрталарида АҚШ да айрим университетларнинг жисмоний тарбия факультетларида спорт психологияси ўқув курси сифатида ўқитилиб бошлаган. Илмий изланишлар қуйидаги йўналишларда олиб борилган, жумладан: ҳаракатланиш тажрибасини шакллантириш ва амалга оширишда психологик омиллар, тренерлик фаолияти психологияси, спорт гуруҳлари психологияси [2].

1964 йилда италияли психиатр Ферручо Антонелли халқаро спорт психологлари ассоциациясини ташкил қилишни таклиф қилади. Унинг ташаббуси билан 1965 йили Римда спорт психологларининг халқаро ҳамкорликда I-конгресси бўлиб ўтган. Конгрессга Собик иттифоқдан 2 та вакил таклиф этилган-П.А.Рудик ва А.Ц.Пунилар. 1960 йилларнинг охирларида спорт психологлари Европа жамиятини ташкил этиш ғояси пайдо бўлган, бу ғоя француз психиатори Эрик де Вантерга тегишли эди.

АҚШ спорт психологияси ривожланиши тарихи 5 даврни ўз ичига олади:

1-давр (1895-1920). Бу даврдаги деярли барча ишлар Триплетнинг экспериментал фаолияти билан боғлиқ.

2-давр (1921-1938)- бу давр Колмен Гриффит ишлари билан боғлиқ бўлиб, бу даврда спорт лабораторияларининг очилиши, асосий илмий ишларнинг чоп этилиши, кейинчалик зарур анжомларнинг етишмаслиги сабабли лабораторияларнинг ёпилиб қолишлари юз берган.

3-давр-1939 йилдан, яъни Франклин Генрининг ҳаракат фаоллиги психологияси бўйича дастур ишлаб чиққанидан тортиб, то 1965 йилдаги Римда бўлиб ўтган конгрессгача бўлган даврни ўз ичига олади.

4-давр (1966-1977)- спортчилар билан ишлаш ва уларга қўлланиладиган тестларнинг пайдо бўлиши билан боғлиқ давр.

5-давр (1978 йилдан то ҳозирги кунгача)- спортнинг аниқ турларига йўналтирилган тестларнинг пайдо бўлиши билан боғлиқ бўлиб, бу даврда спорт психологиясига катта эътибор берилади [1].

1979 йилдан бошлаб «Спорт психологияси», кейинчалик «Спорт психологияси ва жисмоний тарбия» журналлари чоп этила бошлаган.

Замонавий психологиянинг ҳар қандай соҳаси ўнлаб йиллар олдин олиб борилган тадқиқот ишларига суяниб давом этирилади. Спорт психологиясининг Россияда ривожланиш тарихи ҳам ўзига хос ривожланиш босқичларига эга бўлиб, у И.П.Павлов, В.М.Бехтерев ва бошқа олимлар, Россия физиология мактаби ва материалистик психология асосчиси И.М.Сеченов ишларига суяниб ривожланган. Петербург спорт психологияси мактаби асосчиси А.Ц.Пуни Сеченовнинг ғояларига қўшилган ҳолда жисмоний тарбия ва спорт психологиясининг ривожланишининг жуда аҳамиятли эканлиги ҳақида ёзиб қолдирган.

Дунёда биринчилардан бўлиб жисмоний тарбиянинг илмий асосланган концепцияси Россия шифокори ва педагоги П.Ф.Лесгафт (1837-1909) томонидан ишлаб чиқилган. Лесгафтнинг ташаббуси билан Петербурга ҳарбий бўлимларда фехтования ва гимнастика ўқитувчиларини тайёрлайдиган курслар ташкил этилган.

1970 йилда инсоннинг психик ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуланишнинг таъсирини ўрганиш жуда фаоллашган. 1960-1970 йиллар оралиғида чет эл спорт психологлари спортсмен ва тренерларга психологик ёрдам кўрсатишни бошлаган. Спорт психологлариининг ташкилий таркиби шакллана борди, яъни ташкилот ва ассоциациялар пайдо бўлди, илмий анжумонлар ўтказилиб журналлар чоп этила бошлади [2].

Демак, спорт психологиясини ривожлантиришнинг аҳамияти ривожланган мамлакатларда шу даражада ўрганилган экан, чет эл спорт психологияси ривожланиш тарихи ва тажрибасидан фойдаланган ҳолда мамлакатимизда ҳам спорт психологиясини янада ривожлантириш бизнинг бурчимиз ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. В.А.Родионов, История спортивной психологии, Журнал-Системная психология и социология, 2010, том 1, №2.
2. В.А.Родионов, Спортивная психология, Москва-2015.

БОЛАЛАР ВА ЎСМИРЛАР БИЛАН ЎТКАЗИЛАДИГАН ЕНГИЛ АТЛЕТИКА МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ХУСУСИЯТЛАРИ

Ф.Машарипов, Ў.Абдуллаева

Урганч давлат университети

Аннотация: Ушбу мақолада ўсмир енгил атлетикачиларни маўғулотларининг хусусиятлари ўқувчиларнинг ёш даврларида организмда юзага келадиган ўзгаришларга қараб бериладиган юкламалар ҳажми ва спортчиларни ўсмирлик даврига келиб енгил атлетиканинг айнан бир тури билан шуғулланиши бу эса уларнинг жисмоний таёргарлигига, антропометрик кўрсаткичларига, физиологик ўзгаришларга ва яна бир қанча омилларга боғлиқ бўлиши баён этилган.

Калит сўзлар: Мушак кучи, ўсмирлик, омил, умуртқа, реакция, юклама ҳажми, ҳаракат, Ғов, сакраш, техника.

Annotation: This article describes the characteristics of adolescent athletics training, the amount of workload given to students during adolescence, and whether athletes engage in the same type of athletics during adolescence, depending on their physical fitness, anthropometric performance, physiological changes, and more. .

Key words: muscle strength , youth factor , the spine , the reaction is the size of the load , moving obstacles , saqrash technology.

Аннотация: В этой статье описываются характеристики тренировок подростков по легкой атлетике, объем нагрузки, предоставляемой студентам в подростковом возрасте, и то, занимаются ли спортсмены одним и тем же типом легкой атлетике в подростковом возрасте, в зависимости от их физической подготовки, антропометрических показателей, физиологических изменений и т. д.

Ключевый слова: мышечная, молодость фактор, позвоночника, реакция является размер нагрузки, движущихся препятствий, прижкий технологии.

Енгил атлетика машғулотлари болалар, ўсмирлар ва ўспиринлар жисмоний тарбияси тизимига киради. Улар умумтаълим академик лицейлар, касб-ҳунар коллежлари ва бошқа таълим муассасалари учун кўзда тутилган. Юриш, югуриш, сакраш ва улоқтиришлар ҳамда енгил атлетика машғулотларида қўлланиладиган турли маҳсус машқлар хилма-хил, енгил меъёрлаштирилади ва болалар учун бу жуда қулайдир.

Болалар мактаб ёшига етмасдан, ҳар хил ўйинлар, югуриш, сакраш ва улоқтиришларнинг оддий шаклда бажарилишини ўрганадилар. Мактаб ўқувчиларининг енгил атлетика машқлари техникасини бажаришни ўрганиши, ҳаракат имкониятларини кенгайтириб, уларнинг бошқара олиш қобилиятларини яхшилабгина қолмай, кейинчалик спорт-техник маҳоратига эришиш учун замин ҳам яратади. Енгил атлетика машқлари билан шуғулланиш ёш организмнинг ўсиши ва шаклланишига, ҳар томонлама маънавий ва жисмоний ривожланишига, соғлиқнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради.

Енгил атлетика машқлари билан шуғулланиш юрак-қон томир ва нафас олиш тизимини мустаҳкамлайди, мушакларнинг гармоник ривожланишини таъминлайди, бўғинлардаги ҳаракатни яхшилади ва асаб-мушакларнинг бир-бирига

мувофиқлигини такомиллаштиради. Енгил атлетика машғулоти мактабда жисмоний маданият дарсларида, мактаб жисмоний маданият жамоаси секциясида, болалар спорт мактабида, академик литсей ва касб-ҳунар коллежларида ўтказилади.

Болалар, ўсмирлар ва ўспиринлар билан ўтказиладиган енгил атлетика машғулотларининг мазмуни уларнинг ёш хусусиятларига боғлиқ бўлиб, машғулотларни режалаштириш ва ўтказиш вақтида буни эътиборга олиш зарур. Киши организмнинг ўсиши, шаклланиши ва ривожланиши ўрта ҳисобда 25 ёшгача давом этади. Организмнинг шаклланиши билан бирга, боланинг суяк тизими ҳам ривожланади. Тўқималардаги зич, ғовак моддалар тузилиши ўзгаради, суяклар бўйига ва энига ўсади.

Ёшдаги фарқ умуртқа устунининг тузилишида ҳам ўз ифодасини топган. Ҳатто 14 ёшдан кейин ҳам умуртқанинг суяк тўқималари кўпайиб, катталашиб боради. Умуртқа танаси эпифизларининг суякка айланиши 20—25 ёшгача содир бўлади. Давомли зўриқишлар, ерга сакраб тушишда бў- лудиган кучли силтовлар, кучи етмайдиган оғир жисм кўтариш ва ташлаш умуртқа поғонасининг қийшайишига ва диэпифизор тоғайларнинг жароҳатланишига олиб келади. Буларни машқларни қўлллашда эътиборга олиш Болаларнинг тоғайларидаги юқори эластиклик ва бўғинларидаги ҳаракатчанлик машқларни кенг доирада бажаришга ёрдам беради. Кенг доира билан боғлиқ бўлган ҳаракатлар болаларнинг суяк тўқималари ривожланишига ижобий таъсир қилади, хилма-хил енгил атлетика машқлари эса бола скелетининг ўсиши ва шаклланишига ёрдам беради.

Мушакларнинг кучли ўсиши 12 ёшдан бошланади. Бу пайтда енгил атлетика билан шуғулланиш уларнинг ривожланишига ёрдам беради. Мускулларнинг тез ўсишига қарамай, у скелетнинг ўсишидан орқада қолиб, фақат жинсий етилишнинг охирида (қиз болаларда 13—16 ёш, ўғил болаларда 14—17 ёшда) тананинг умумий оғирлигининг қизларда — 36 фоизини, ўғил болаларда эса 40 фоизини ташкил қилади. Бир хил давомли машқларни эҳтиётлик билан қўллаш керак. Шунинг учун айрим мушаклар гуруҳининг дамбадам ишлашини таъминлайдиган машқларни танлаш тавсия қилинади.

Юрак яхшироқ озикланиши сабабли тезроқ ўсса керак. Лекин жинсий вояга етиш даврида юрак ўсиши суръати қон-томирлари ўсиши суръатидан ошиб кетади, натижада баъзан қон босими бирмунча ошиши мумкин. Бу даврда кичик юкламали машқлар бажариб, дам олишни, танаффусни кўпайтирган маъқул.

Шуни ҳам айтиб ўтиш керакки, юрак фаолиятига психик ҳолат ҳам таъсир кўрсатади. Эмоция ва бошқа психик омилларнинг таъсири болалик ва ўсмирлик ёшида кўпроқ намоён бўлиши маълум.

Енгил атлетикада қуйидаги ёш гуруҳлари белгиланган: тайёрлов гуруҳи — 11—12 ёш; кичик ўспиринлик гуруҳи — 13—14 ёш; ўрта ўспиринлик Гуруҳи — 15—16 ёш; катта ўспиринлик гуруҳи — 17—18 ёш.

Болалар билан ўтказиладиган енгил атлетика машқлари машғулоти катталарникидек ташкил қилинади ва ўтказилади. Тўғри, ўзига хос баъзи хусусиятлари ҳам бор; масалан, иларни муддати оз, юклама ҳажми ва шиддати кичик ва ҳ. к.

Шунинг учун барвақт ўргатишни тўғри ва анча самарали техника билан бошлаш керак. Шунинг билан биргаликда, турли-туман ҳаракатлар ва ишга ҳам

ўргатиш муҳим. Тўпланган малакалар ва билим каттароқ бўлганда техникани муваффақи- ялли такомиллаштиришга ёрдам беради. Тезкор югуриш кўпгина енгил атлетика машқларининг таркибий қисмидир. Ўйинларга тааллуқли бўлган югуриш элементлари кичик ва ўрта ёшдаги болалар билан ўтказиладиган машғулотларда асосий ўрин тутлади.. Мактаб болаларида ҳаракатлантирувчи реакция тезлигининг ўзгариш динамикаси.

12—13 ёшда ҳаракат тезлигини ошириш ва асаб жараёнларининг ҳаракатларини такомиллаштириш учун энг қулай шароит вужудга келади. Тез югуриш машқлари айна вақтда енгил атлетиканинг бошқа турларидаги ҳаракатларни яхшироқ эгаллашга ёрдам берди.

Болаларни тез югуришга ўргатаётганда, югуришларнинг (тезлигини аста-секин ошириш керак. Тезлашиб борадиган югуриш бунинг учун энг яхши машқдир. Ўқувчиларг.и югуриш вақтида, тезликни ўзлари бошқаришга ўргатиш муҳим; бунинг учун дастлабки югуришда ўқитувчининг ўзи болалар билан қўшилиб югургани маъқул. Тезлашиб борадиган югуриш масофаси ва уларнинг дарсидаги миқдори ўқувчиларнинг ёшига, жинсига ва тайёргарлик даражасига боғлиқдир. Югуриш масофаси қанчалик узоқ бўлса, уларнинг такрорланиши ҳам шунча оз бўлиб, улар ўртасидаги дам олиш кўп бўлади. Ўргатишнинг дастлабки босқичларида жуда юқори тезликда югуриб ўтиш тавсия қилинмайди. Ўқувчилар кучанмай лез югуришни қанчалик ўзла:штирганига қараб, 10 метр ва бундан ортиқ қисмда имкон борича тез югуришлари мумкин. Ўқувчиларни, масофа бўйлаб тўғри югуриб ўтиш техникасини ўзлаштириб олгандан кейин, пастки стартдан югуришга ўргатиш мумкин. Сигналдан кейин стартдан аниқ ва тез югуриб чиқишга эътибор бериш керак. Ўқувчилар стартдан тўғри югуриб чиқишни ва масофа бўйлаб югуришни ўрганганландан кейин, катта тезликда маррадан югуриб ўтишни бошлаб туриб, уларни маррага келиш усуллари билан таништириш мумкин. 16-18 ёшда 20 сон. дан 3—4 дақ. гача давом этадиган машқларда (масалан, 200-800 м га югуриш) махсус чидамликни ҳамда 1 соатгача давом этадиган машқлар орқали урнумий чидамликни ривожлантиришга ўтадилар. Ёш енгилатлетикачиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражасини тезкорлик, куч қувват ва чидамликни аниқлайдиган куйидаги назорат синовлар орқали билиш мумкин:

пастки ва юқори стартдан 30 ва 60 м га югуриш;

турган жойдан узунликка сакраш;

иккала оёқ билан депсиниб юқорига сакраш;

динамометр орқали асосий кучни ўлчаш;

оёқларни тўғри бурчак остида букиб, қўлларда осилиш (вақт ҳисобланади);

чидамлик югуриши: 13 ёшли ўғил болалар-300 м, 13-14 ёшли қиз болалар-300 м, 14-16 ёшли ўғил болалар-600 м, 17-18 ёшли ўспиринлар - 800 м, 15-18 ёшли қизлар-600 м.

Адабиётлар:

1. Енгил атлетика. Андриис э.Р., Кудратов Р. Ўқув қўлланма. - Т.: УзДЖТИ. 1998 й.

2. Кудратов Р.К., Мелиев Х.А., Расулова Т.Р., Қурбонов С. (ўқув қўлланма). Тошкент. "Ўқитувчи". 2005 й. 352 бет.

3. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика (мусобақа қоидалари). Ўқув қўлланма. "Лидер пресс". - Т.: 2007 й. — 350 бет.
4. Жилкин А. И., Кузмин В. С, Сидорчук Е. В. Легкая атлетика (Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. -М.: Издат-кий центр «Академия», 2009. - 64 с.
5. Малыхина Л.А., Арзуманов Г.Г. Планирование и контрол в учебном просессе по физическому воспитанию в школе. Ташкент, 1990 г.
6. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада спорт машғулотлари асослари. Ўқув қўлланма - Т.: 2008. - 72 б.
7. П.Шакиржанова К.Т. Енгил атлетикада бошқарув ва педагогик назорат. Ўқув қўлланма - Т.: 2009. - 58 б.
8. Шакиржанова К.Т. Енгил атлетика бўйича мусобақаларда котибият ишини ташкил этиш. Услубий қўлланма. - Т., 2010 й. - 72 б.
9. Шакиржанова К.Т., Солиев И.Р. Барерлар оша югуришга ўргатиш техникаси ва усулияти. Услубий қўлланма - Т.: "ШАРҚ" 2011 й. - 44 б.
10. Ҳалқаро Енгил атлетика Федерасияси тармоғи, www.IAAF.org,
11. Россия Енгил атлетика Федерасияси тармоғи www.rusatxletсс.ру.
12. Ўзбекистон Енгил Атлетика Федерасияси тармоғи www.узатхлетсс.org.

DENE TÁRBIYASÍNÍN IZERTLEW USÍLLARÍ

R.Djoldasov, M.Abdimuratov¹, Z.Sadullaeva²

¹Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

²Nókis qalalıq 12-sanlı ulıwma bilim beriw mektebi

Dene tárbiyası teoriyasında basqa ilimler sıyaqlı izertlew jumısı 2 baǵdarda alıp barıladı. Tájiriybe qoyıw (tájiriybe qoyıladı yamasa qubılıs tábiyǵıy jaǵdayda úyreniledi). Teoriyalıq izertlew. İzertlew metodları hár qıylı. Tiykarınan teoriyalıq tallaw hám juwmaqlaw pedagogikalıq baqlaw hám tájiriybe qoyıw usılları menen bir qatarda ilimlerdiń metodları qollanıladı. Sociologiya, psixologiya, fiziologiya, antropologiya, bioximiya h.t.b.

Dene tárbiyasiniń teoriyasiniń tiykarg'ı ilimiy-izertlew metodları-teoriyalıq talqılaw hám uluwmalastırıw, pedagogikalıq baqlaw júrgiziw, eksperiment (tájiriybe) hám matematikalıq esaplawdan ibarat [1].

Dene tárbiyasiniń rawajlanıwına ko'plegen ilimler tásirin tiygizdi. Dene tárbiyanıń ámeliy tariyxıy rawajlanıw hám qáliplesiw dáwirinde onıń adam denesiniń hár tárepleme rawajlanıwına paydalı tásir jasaytuǵın h'ár kıylı ilajları xaqında bilim beretuǵın pán bolıp esaplanadı. Bunday ilimlerdi eki toparǵa ajratıwǵa boladı.

1. Gumanitar pánler - bular dene tárbiyanıń rawajlanıwınıń sotsiallıq nızamlıqların onıń tariyxın hám jámiyette sho'lkemlestiriwin dene tárbiyanıń mazmunı hám onıń adam denesine pedagogikalıq, psixologiyalıq tásir jasaw jaǵdayların biliwge baǵdarlangan. Bul toparǵa tiykarınan sotsiologiya, tariyx hám dene tárbiyanı shólkemlestiriw. Dene tárbiya teoriyası hám metodikası, sport teoriyası hám metodikası, sport psixologiyası h.t.b. pánler kiredi.

2. Biologiya hám aralas tábiyat pánleri bular adam denesi rawajlanıwınıń funktsionallıq iskerligin hám dene tárbiyanıń biologiyalıq, medicinalıq gigenalıq tiykarların hám biliwge baǵdarlangan. Bularǵa morfologiyalıq arnawlı tarawı, fiziologiyalıq, biofizika, bioximiya, meditsina, gigiena hám dene shınıǵıwların

biomexanikası t.b. kiredi. Bul pánlerdiń kópshiligi dene tárbiya jaǵdaylarınń, nızamlıqlarınıń tiykarǵı táreplerin kórsetip onıń negizgi mazmunın túsiniw ushın bilim beredi. Al, dene tárbiya teoriiyası dene tárbiya haqqında bilim beretuǵın ulıwmalastırılǵan pán bolıp esaplanadı. Demek, dene tárbiya boyınsha basqa ilimlerdiń maǵlıwmatların juumaqlastırıp ulıwma dene tárbiyanıń ilajların, dúzilisin, nızamlıqların túsindiredi.

Bir qatar dene tárbiya quralların hár qıylı kólemde, intensivlikte paydalanıp h'ár qıylı nátiyjege erisiw múmkin. Sonıń ushın da h'ár qıylı ilajlardı kompleksli paydalanıw muǵallimge qıyınshılıq tuwdırǵan menen, aldına qoyǵan pedagogikalıq wazıypanı sheshiwde sheksiz múmkinshiliklerdi payda etedi. Sonlıqtan oqıwshılardıǵa tásir jasaytuǵın dene shınıǵıwlarınń kompleks sistemasın islep shıǵarıw kerek.

Bizge málim bolǵan, teoriyalıq talqılaw hám uluwmalastırıw ádebiyat materialların tolıq talqılaw hám uluwmalastırıwdan baslanadı. Ádebiyat materialların tolıq úyrenip shıǵıw júdá qıyın. Ol hár 4—5 jıldı jáne sol quraqım kóbeyedi. Bunnan tısqarı ilimiy jurnallardaǵı izertlewler haqqında maqalalar birneshe mártebe kóbeymekte. Bul jerde járdemshi ilimiy predmet «bibliografiya» páni izertlewshilerdiń jumısın jeńillestiredi. Ol baspadan shıqqan ádebiyatlardı tártipke saladı hám dizimin jazıp shıǵadı. *Retrospektiv metod* arqalı sistemaǵa salıw belgili bir dáwir ishindegi bar ádebiyatlardıń ilimiy baǵdarı boyınsha jańalıqlardıǵa qısqasha túsiniw beredi.

Bunnan tısqarı izertlewshi bibliografiyalıq minezlemden de paydalanadı. Minezleme jańa shıqqan ádebiyat ushın jazba ráwishte, yamasa referat sıpatında (ilimiy jumıs nátiyjeleriniń qısqarttırılǵan jaǵdayda) tayarlaydı, oǵadı keń mánide túsiniw beredi [2].

Teoriyalıq izertlewdi iske asırıw ushın jańa ilimiy maǵlıwmatlar bolıwı tiyis. Bunday maǵlıwmatlardı ádebiyatlardan hám h'újjetli dereklerden jıynap toplaydı. Toplanǵan maǵlıwmatlardı tallap hám juwmaqlaw ushın h'ár qıylı arnawlı usıllardı paydalanadı. Ádebiyatlardan jıynalǵan maǵlıwmatlardı tallaw ilimiy jumıstıń ajıralmas bir bólimi bolıp esaplanadı. Ádebiyatlardaǵı maǵlıwmatlardı úyreniwdiń kıyınshılıq tárepi bar: Bul izertlewler boyınsha maǵlıwmattı xabarlaw kóleminiń tez ósip barıwı, mıs: YuNESKO nıń maǵlıwmatı boyınsha dene tárbiya boyınsha izertlew jumısları dunya júzinde kóplegen ellerde júrgiziledi.

İlimiy jurnallarda hám basqada jariyalanǵan ilimiy jumıslardıń kólemi jıl sayın ósip baradı. Bunday jaǵdayda kerekli ilimiy xabardı jıynawda járdemin tiygizetuǵın pán bul bibliografiya, ol baspada tayarlanǵan ilimiy jumıslardı ıqshamlı qısqasha tártipke túsirip jazıp shıǵaradı. İzertlewshiniń bibliografiyalıq maǵlıwmatlardı izleniwı onıń ádebiyat boyınsha jumıs islewiniń 8-basqıshı boladı. İlimiy derekler hár qıylı dereklerde beredi.

Ádette, ámeliy jumıs waqtında dúziletuǵın jobalarda, jarıs protokollarında, kúndeliklerde t.b. Usı xújjetlerdi oylanıp dóretiwshilik penen tallasa, bahalı maǵlıwmatlar jıynawı múmkin. Mısalı: Joqarı dárejeli sportshılardıń shınıǵıw jumıslarınıń kólemin, sport nátiyjesin dinamikasına salıstırıp tallaw arqalı jumıs kóleminiń sportshınıń nátiyjesine tásir jasaw múmkinshiliklerin anıqlawǵa boladı.

Pedagogikalıq baqlaw: Pedagogikalıq baqlaw oqıw tárbiya jumısı waqtında paydalanatuǵın jeke metodtı jobalı túrde tallap hám baqlaw jolı menen jurgiziledi. Biraq jumısqa izertlewshiniń ózi aralaspaydı. Baqlaw tómendegishe xarakterlenedi:

1. Anıq hám jobalı túrde baqlaw.

2. Baqlanatuđın qubılıstı hám faktti dizimge alatuđın usıldı tańlap alıp tayınlanıwı (arnawlı protokollar, shártli belgiler x.t.b.).

3. Baqlaw nátiyjesiniń tekserilip barılıwı. pedagogikalıq baqlaw bılayınsha ápiwayı kóringen menen ol izertlew metodlarınń quramalı túri bolıp esaplanadı. Sebebi, 1-pedagogikalıq faktti súwretke hám dizimge alıp qoymastan onı oy juwırtıp tallaw talap etiledi.

2-Baqlawshı izertlewshı aldın ala baqlaw metodın islep shıǵıwı tiyis.

3-Baqlawshı oqıwshılardıń hám muǵallimniń sabaqqa qatnasın, iskerligin esapqa alıwı tiyis.

4-Jumıs waqtında oqıwshınıń hám muǵallimniń iskerligine tiyisli baqlawǵa pedagogikalıq qubılıstı hám faktti dizimge alıwı tiyis.

Dene tárbiya teoriiyası ilimiy hám ámeliy maǵlıwmatlardı juwmaqlap, dene tárbiya jumısı waqtında sheshiwge tiyisli uazıypanı kórsetip, onı iske asırıwdıń printsiplerin, paydalı ilajların (quralların) hám metodların anıqlap beredi. Sonıń menen birge dene tárbiyanıń unamlı hám adamlardıń jas ózgesheliklerine sáykes qollanılatuđın túrlerin islep shıǵadı. Dene tárbiya teoriiyasınıń bir qatar bólimleri bar:

1. Dene tárbiyası teoriiyası hám metodikası bul teoriya hám metodikanıń ulıwmalastırılǵan tártibin, dene tárbiyanıń ámeliy táreplerin hám onıń tiykarǵı baǵdarın óz ishine aladı.

2. Dene tárbiyanıń tiykarǵı baǵdarlarınń teoriiyası hám metodikası bul bilim dene tárbiyanıń baǵdarına baylanıslı ózgesheligin anıqlaydı. Ulıwma tayarlıq hám arnawlı tayarlıq teoriiyası hám metodikası (sport shınıqtırıwshı qánigelik tayarlıq hám áskeriy baǵdar).

3. Tiykarǵı jas ózgesheligine tiyisli dene tárbiya teoriiyası hám metodikası bul bul bólimde adamnıń rawajlanıw etaplarına baǵdarlangan dene tárbiya teoriiyası hám metodikası beriledi (balalıq, jas óspirim, er jetken hám úlken jastaǵılardıń dene tárbiyası). Dene tárbiya teoriiyası kániygege tańlangan taraw boyınsha teoriyalıq bilim beredi hám dúnyaǵa kóz-karasın qalıplestiredi. Dene tárbiya teoriiyası dene tárbiya metodikası menen birge rawajlanadı hám bir-birine tıǵız baylanıslı boladı. Ulıwma alganda ekewi bir pán bolıp esaplanadı. Bul bólimde tek dene tárbiya teoriiyasına tiyisli maǵlıwmatlardı berip atırımız, al, metodikası basqa jumıslarda beriledi. Sporta shınıǵıw islew yaki turnir xızmeti bul eń aldın háreket xızmeti bolıp onıń tiykarın pikir xızmetiniń sırtqı kórinisi, háreket wazıypaların sheshiw usılı sıpatındaǵı h'áreket jaǵdayı quraydı. Mısalı, tosıqlardan asıp ótiw, uzaq yaki bálentke sekiriw, nıshanǵa anıq urıw yaki uzaqqa ılaqtırıw h.t.b. Biraq háreket wazıypaların qansha nátiyjeli bejeriwge biz biyparıq emespiz. Bul joldaǵı izleniw onıń texnikasın qalıplestiriwdiń nátiyjeli jolların izlewge jol ashadı.

Sport háreket xızmetinde bejerilip atırǵan h'áreketten zárúrlük, qısqalıqqa umtılıw, anıqlıqtıń túrli variantların qollaw hám basqalar esabınan nátiyjelilikke erisiledi. Bunda sport túriniń qásiyeti esapqa alınadı. Mısalı. cikllik hárekettegi texnikaǵa baha beriwdе oǵan kem waqıt hám kúsh sarplanıwına itibar beriledi, bul fizikalıq imkaniyatların saqlap qalıwǵa hám júgiriw, júziw, velosport eskek esiw túrlerinde aralıqtan ótiw waqtında tezlikti asırıwǵa imkaniyat beredi.

Háreketlerdiń anıqlıǵı qaratılǵan quramalı jıynalma shınıǵıwlarda. Jeke gúres hám sport oýınlarında turnir bellesiwininiń túrli jaǵdaylarında belgilenetuđın háreketniń variantlı turǵınlıǵı. Sport háreketleri texnikası háreket qalıplesiw názerinen háreketlerdi úyreniw

protsezi uslubi úlgili hám jeke texnikası belgileydi. Sport háreketleriniń úlgili jańa háreketlerge úyretiw tiykarında boladı. Biraq h'áreketi iyelew protsesinde sportshınıń jeke qásiyetlerin esapqa alǵan halda jeke texnikası qalıpleseı. Jeke texnika anıq sportshınıń fizikalıq ósiw qásiyetleri hám psixomotor maslasıwı úlgili qásiyetlerden ibarat. Háreket texnikası anıq bir dizimge birlestirilgen, iyiliw, tikleniw, búgiliw, aylanıw kibi háreketlerdiń málim sostavınan ibarat boladı, onda gezekteng háreket aldınıǵısına baylanıslı bolıp, keyingisine tásir qıladı.

Bir háreketi ámelgi asırıw pútin háreket dizimine tásir etedi. Mısalı: «Juwırıp kelip aldıda salto qılıw» - joqarıǵa silteniwdi bejeriw yamasa jaqsı tuwırıwǵa, jaqsı tezlikke baylanıslı, siltiniwden keyin ushıw bálentligi siltiniwdi tuwrı bejeriwge tiyisli, ushıw bálentligi salto bejeriwdi hám jerge túsiwdi támiyinleydi. Quramalı h'áreketler texnikasında tiykarǵı hám ekinshi texnika bar. Tiykarǵı texnika – háreketlerdiń pútkil dizimi ulıwma baǵdarın belgileydi. Mısalı: Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriwde juwırıp keliw, siltiniw ushıw hám qonıw texnika tiykarın quraydı.

Ekinshi – ayırım háreketlerdi islew qásiyetleri. Mısalı: Tayaq penen joqarı sekiriwde onı jaylastırıw, saltını bejeriwde bas h'alatı, silteniwde ayaq-qol h'alatı h.t.b. Fizikalıq h'áreketler texnikasınıń analiz qılıwda h'áreketler dizimi tiykarlarınıń basqa h'áreket dáwiri hám h'áreket bólimide belgilenedi. Háreket dáwirleri fizikalıq shınıǵıwdıń texnik tiykarın quraydı, h'áreket bólimleri bolsa onı islewde urınıw dinamikasınıń ibarat boladı. Háreketiń tayarlıq bólimin wazıypaları – háreketi islew ushın urınıwdı kúsheytiw. Háreketiń tiykarǵı bólim wazıypaları – háreketi islewde urınıwdıń joqarı dárejede paydalanıw.

Ádebiyatlar:

1. Abdullaev A.A, Xonkeldiev Sh. «Dene tárbiyasi teoriiyasi hám metodikasi». Nókis, 2014-yil.
2. Egorov Yu.P. Sport shuǵıllanıwınıń teoriyalıq hám metodikalıq tiykarları. T. 2004.
3. Goicharova. O.V. Yosh sportchılarnıń jismoniy qobiliyatlarını rivojlantirish. Toshkent. 2005-y.
4. K.Mahkamjanov, R.Salomov, T.Rasulov. «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Toshkent, 2001-yil.

AKADEMIKLAR ESHKAK ESHISH SPORTINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

S.Seydaliyev¹, I.Qidirbaev²

¹O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

²Respublika suv sporti turlari bo'yicha ixtisoslashtirilgan bolalar-o'smirlar sport maktabi

Akademiklar eshkak eshish bilan shug'ullanmaydi. Ushbu sport turi bilan shug'ullanish uchun akademiyanı tamomlash shart emas. "Akademik" eshkak eshish mutlaqo boshqa sabablarga ko'ra chaqiriladi. Hatto 5000 yil oldin ham qadimiy misrliklar tosh belbog'larida shu kabi musobaqalarnı tasvirlashgan. Ular qadimgi Rimda eshkak eshish musobaqalarini yaxshi ko'rishardi.

Evropaga kelsak, birinchi eshkak eshish musobaqalari, ehtimol Londonning professional yuk tashuvchilari tomonidan tashkil qilingan. O'sha paytda Temza ustida ko'priklar juda kam edi va shuning uchun qayiqchilarning ishi etarli emas edi va hamma u yo'lovchini raqibiga qaraganda ancha tez ko'tarishi mumkin deb baqirdi. Shunday qilib, XVI asrdan boshlab, ya'ni taxminan 500 yil ketma-ket Temza shahrida eshkak eshish musobaqalari bo'lib o'tdi.

Demak, sarlavhadagi "akademik" so'zi an'anaviy, klassik degan ma'noni anglatadi. Darhaqiqat, asrlar davomida ushbu sport tom ma'noda mukammallikka erishdi va ko'plab g'ayratli muxlislarni jalb qildi. Eshkak eshish olimpiya dasturiga 19-asr oxiridan (1896-yil) kiritilgan. Dastur erkaklar uchun musobaqalarni o'z ichiga olgan, ammo ayollar asosiy jahon musobaqasiga faqat 80 yil o'tgach (1976 yil) kirishdi. Rossiyada eshkak eshish azaldan an'anaga ega bo'lib, imperator Pyotr I davrida yo'lga qo'yilgan. O'rnatilgan sport maktabi tufayli sovet va keyin rus eshkak eshuvchilar bir necha bor Olimpiya o'yinlari g'oliblari va Evropa va jahon chempionatlari sovrindorlariga aylanishdi. 80-yillarning oxirigacha Rossiyalik hamyurtlarimiz eshkak eshish bo'yicha dunyo yetakchilari edilar. Bugungi kunda ham rossiyalik eshkak eshuvchilar g'oliblik va qat'iyat irodasini namoyish etishmoqda. Masalan, 2004 yilda to'rttadan bo'lgan Sergey Fedorovtsev, Nikolay Spinev, Igor Kravtsov va Aleksey Svirinlar Afinadagi Olimpiya o'yinlarida oltin medalni qo'lga kiritishdi.

Eshkak eshish boshqa suv sporti turlaridan farq qiladi, avvalambor, eshkak eshuvchilarning harakatga orqa tomonlari bor, eshkak eshish turlari esa ikkita asosiy toifaga bo'linadi, juftlik va yakkalik.

Bug' xonasi - bu eshkak eshishning har bir qo'lida eshkak bo'lganda.

Yakkalik - eshkak eshuvchida faqat bitta eshkak bor.

Kema, shuningdek, juftlik va yakkalik bo'lishi mumkin. Juft qayiqlar 1, 2 va 4 eshkak eshuvchilar uchun, belanchak qayiqdari 2, 4 va 8 lar uchun, ya'ni. ekipaj ixtiyorida, har qanday holatda, 2 dan 8 tagacha eshkaklar mavjud. Bundan tashqari, ba'zi eshkak eshish mashg'ulotlarida ekipaj tarkibiga eshkak eshuvchilardan tashqari rul boshqaruvchisi ham kiradi. U oldinga qarab qayiqni boshqaradi.

Ba'zi eshkak eshish mashg'ulotlarida sportchining vazni ma'lum me'yorlar bilan chegaralanadi. Og'irligi va boshqarish uchun maqbul chegaralar mavjud. Agar ushbu ekipaj a'zosining vazni juda oz bo'lsa, balast qayiqqa solinadi.

Eshkak eshish qoidalariga ko'ra, rul boshqaruvchisi jinsi ekipajning qolgan a'zolarining jinsiga bog'liq emas va erkaklar jamoasida ayol boshqaruvchi bo'lishi mumkin va aksincha. Faqatgina Olimpiya o'yinlari uchun qayiqda bo'lgan barcha sportchilar bir jinsga ega bo'lishlari kerak. Ko'p narsa rul boshqaruvchisiga bog'liq. U qayiqning yo'lini yaxshi his qilishi, suzishi va eshkak eshishi kerak.

Qayiqchilar qayiq harakatini beradilar. Qayiqda ular yukning ulushini hisobga olishadi. Bu sportchilar butun tanadagi mushaklarning 95 foizini ishlatadigan kam sonli sport turlaridan biridir. Eshkak eshuvchilar orqaga qarab harakatga o'tirishlari va oyoq va orqadagi harakatlarni qo'llar, elkama-belbog', ko'krak va qorin harakatlariga qo'shishi mumkinligi tufayli.

Eshkak eshish jamoaviy sport turi hisoblanadi. Har bir ekipaj a'zosi umumiy muvaffaqiyat va natija uchun ko'p ishlaydi. Bittasi xato qilsa, hammasi chempion bo'la olmaydi. Ammo, barcha ekipaj a'zolari bir butun bo'lib harakat qilishlariga qaramay,

kimdir boshqalardan ko'ra ko'proq mashhur bo'lishga qodir. Masalan, ingliz Stiv Redgreyni olaylik. U 2 va 4 kishilik ekipajlarda baydarkalarda qatnashdi. Ikki o'n yillikda u barcha jahon chempionatlari va Olimpiadalarida g'olib chiqdi. U o'zining Olimpiadadagi beshinchi oltinini 1992 yilda Barselonada qo'lga kiritdi, shundan so'ng u nafaqaga chiqdi.

Qayiq suvda silliq va tez suzishi uchun barcha ekipaj a'zolarining deyarli sinxron ishlashi zarur. Shu bilan birga, hamma uchun universal va bir xil eshkak eshish texnikasi mavjud emas, ammo har bir sportchining o'ziga xos xususiyati bor. Endi tasavvur qiling, agar ichkarida to'rt yoki sakkizta eshkak eshuvchilar bo'lsa, yaxshi muvofiqlashtirilgan qayiqda sayohatni rivojlantirish qanchalik qiyin? Ideal holda, barcha sportchilar uchun zarbaning boshi va oxiri bir xil bo'lishi kerak, chunki muvozanat, traektoriya va eng muhimi qayiqning tezligi bunga bog'liq. Darhaqiqat, eshkak eshuvchilarning qo'llaridagi eshkaklar harakati orasidagi farq bir necha yuzinchi, ba'zan esa soniyaning o'ndan bir qismiga teng.

Eshkak eshish musobaqalarini tomosha qilar ekanmiz, ushbu sport turida eshkaklar qolganlariga qaraganda ancha uzunroq ekanligini payqamay bo'lmaydi.. Bu eshkak qadimgi odamlar fizikani bilmasliklari, uning qonunlaridan intuitiv ravishda foydalanganliklarining ajoyib namunasi. Shu bilan birga, eshkaklarni juda uzoq qilish ham foydali emas, chunki fizik qonuniga ko'ra, biz necha marta tezlikda g'alaba qozonamiz, necha marta kuchdan mahrum bo'lamiz. Agar eshkak juda uzun bo'lsa, unda sportchi uni aylantirish uchun ko'proq kuch sarf qilishi kerak va u tezda charchaydi va butun masofani kerakli tezlikda bosib o'tolmaydi. Shuning uchun eshkak eshishda eshkak eshish uzunligi bir tomondan eshkak eshuvchilarga yuqori tezlikni rivojlantirishga imkon beradigan, ikkinchidan esa ularni muddatidan oldin charchashlariga yo'l qo'ymaslik uchun tanlangan.

Eshkak eshish organizmning har tomonlama va uyg'un rivojlanishini ta'minlaydigan sport turlaridan biridir. Sport bo'limini tanlashda buni hisobga olish kerak. Eshkak eshish musobaqasiga tayyorgarlik turli sport turlari bilan shug'ullanishni o'z ichiga oladi. Bularga suzish, yengil atletika, chang'i, kuch mashqlari va umumiy rivojlanish mashqlari kiradi. Akademik eshkak eshish bilan shug'ullanuvchi sportchi tananing 95% mushaklarini ishlatadi.

Ko'pgina shaharlarda eshkak eshish bo'limi mavjud va mashg'ulotlarni boshlash uchun eng maqbul yosh - 12-14 yosh. O'smirlilik eshkak eshish sportchisi bo'lish uchun juda mos keladi, chunki ushbu sport turi tanani to'liq shakllanishini talab qiladi. Abituriyentlarning nomzodini ko'rib chiqishda murabbiylar bo'lajak sportchilarning o'sishiga alohida e'tibor berishadi, chunki balandlik zarba uzunligiga ta'sir qiladi. Odam qancha baland bo'lsa, uning tebranishi qanchalik keng bo'lsa, ekipaj uchun shuncha yaxshi bo'ladi

Eshkak eshish uchun sizga jismoniy kuch zarur, sog'liq uchun havfli tomonlari yo'q, lekin asosiysi bu suv elementiga bo'lgan istak va muhabbatdir. Agar sizda bularning barchasi bo'lsa, ehtimol kelajakda siz to'rt karra Evropa chempioni, jahon chempioni va uch karra Olimpiya chempioni Vyacheslav Ivanovning muvaffaqiyatini takrorlashingiz mumkin. Hammasi sizning qo'lingizda! O'zbekistonda mustaqillik yillarida akademik eshkak eshish sporti rivojlana boshladi. Jahon va Osiyo chempionatlarida mamlakatimiz vakillari sovrinli o'rinlarni egallab kelmoqda. Shu jumladan, Qoraqalpog'iston Respublikasida ham ushbu sport turi rivojlanib bormoqda. Yaqinda akademik eshkak

eshish bo'yicha O'zbekiston terma jamoasi a'zolari bo'lgan filialimizning sport faoliyati: eshkak eshish guruhi talabalari Q.Tajibaeva va G.Otarbaevalar 2020-yili o'tkazilgan O'zbekiston chempionatida erishgan natijalari uchun akademik eshkak eshish sporti bo'yicha sport ustasi darajalariga erishdilar.

ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА СПОРТЫ ТАРИЙХЫНАН

Қ.Мамбеткасымова

Ўзбекистан мамлекетлик дене тарбиясы ҳам спорт университети Нөкис филиалы

Жеңил атлетика - ең кең тарқалған спорт түрлериниң бири, яғний оны «спорттың қаншайымы» деп атаса да болады. Бул жеңил атлетика ең әжайып хэм оның тарийхы менен байланыслы айырым қызықлы мағлыўматлар бар.

Жеңил атлетиканың пайда болыў сәнеси бизиң эрамызға шекемги 776-жылға туўра келеди. Сол ўақытлары әйемги Римде Олимпия ойынларында жуўырыў жарыслары болып өтти. Бунда пәсден старт алыў хэмме ўақытта болмаған. 1887-жылға шекем старттан алдын жуўыратуғынлар сондай ақ буўрық берилиўин күтип турған. Спринтер Шерилл кенгурыдың хәрекетин бақлап, жаңа жағдайларды усыныс қылғанда, барлығы өзгерип кетеди. Соннан кейин 1936-жылда Берлиндеги Олимпия ойынларында япониялық спортшылар Сюхей Нисида хэм Суэо Оэ бирдей нәтийжени көрсетеди хэм екеўиде екинши орынды алады. Бирақ Япония спорт федерациясы Они бронза медалы менен сыйлықланады. Уйлеринен келгеннен кейин спортшылар медалларын еритип жаңадан гүмис-бронза медал соғады. Бастағы Олимпия ойынларында марафонның узынлығы хәр дайым 40 км ден 42,75 км ге шекем өзгерип турды. 42 километр 195 метрлик заманагөй стандарт 1908-жылда Лондонда болған ойынлар аралығы сыпатында бекитилди. 10 000 метрге жуўырыў бойынша еки мәрте Олимпия чемпионы, эфиопиялық Хайле Гебреселасси жуўырыў ўақтында өзине сай көринисти жаратады: шеп қолы денесине басылған ҳалда хэм геўдеси бираз бүгилген еди. Спортшының өзи буны хәр күни ерте шеп қолында китапларды қойнына басқан ҳалда, мектепке 10 километр жуўырып, кешки ўақыт үйине қайтып киятырғанда усы усылда келетуғынлығын айтып өтеди.

Жаңа Зелландиялы жуўырыўшы Мюррей Халберг жаслығында регби ойнаған, бирақ ойынлардың биринде ол жарақат алып хэм шеп қолы шал болып қалады. Бирақ Мюррей спортты тасламайды хэм жуўырыўды баслайды. Еркин күши оған 1960-жылында Римде болған Олимпиада ойынларында 5000 метр аралыққа жуўырыўда алтын медалды алыўға ериседи. Демек, бул жеңил атлетика спорт түри өз раўажланыў басқышларында бир неше курамалы хэм тәжирийбе топлаўлар тийкарында раўажланып келген.

Хәзирги ўақытқа келип жеңил атлетикада 50 ден зыят шынығыўлар бар, олардан 49 лағаны ойынларындағы дәстүрлерге киргизилген (2000-жылдағы Сидней олимпиадасында ер адамлар Жеңил атлетиканың 22, ҳаял адамлар 20 түри бойынша жарыслар алып барды). Буннан басқа, жеңил атлетика заманагөй бесгүрес хэм триатлон спорт түрлериниң бир шынығыўын курайтуғын еди, барлық спорт

түрлеріндегі шынығыулар, тәлим орайларының, әскерий-таярлық, саламатлық шынығыулары, оқыушы жаслардың «Алпамыс» хәм «Баршынай» спорт жарыслары дәстүрлеринен орын алған.

Гомердің «Илиада», Ибн Синаның «Тиб қонунлари» хәм басқада китапларында жеңил атлетика шынығыуларына тийисли мағлыұматлар ушырайды. 1912-жылда Халқара хәўескерлер жеңил атлетикашылар федерациясы (IAAF) дүзилген, бунда 200 мәмлекет ағза (2001-жылы; Өзбекистан жеңил атлетика федерациясы 1993-жылдан баслап ағза болған). IAAF 1977-жылдан баслап дүнья жүзлик кубог (хәзир күнде Гран-при жарыслары), 1983-жылдан баслап дүнья жүзлик бириншилиги ушын жарыслар өткерилип келинбекте.

Өзбекистанда жеңил атлетикаға қызығыу 1985-жылда Марғыланда ойын майданы курылғаннан соң қызығыу күшейди. Ташкентде 1902-жылдан баслап жеңил атлетика жарыслары, 1919-жылдан баслап мәмлекет бириншилиги, 1927-жылдан баслап спартакиада өткериле баслады.

Өзбекстанда 135 мыңнан аслам адам 140 дан артық тренердің басшылығында жеңил атлетика менен шуғылланады. Соннан 3 тренер Өзбекстанда хызмет көрсеткен спортшылар, ал 10 ны Өзбекстанда хызмет көрсеткен спорт устасы атағына ийе. (2001). Өзбекстанлық жеңил атлетика менен шуғылланыушылар 1952-жылдан баслап Олимпиада ойынларында қатнасып келмекте. Жеңил атлетика АҚШ, Уллы Британия, Германия, Куба, Қытай сыяқлы мәмлекетлерде жақсы раўажланған.

Әдебиятлар:

1. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma – T.: 2008. – 72 b.
2. Rafiyev H.T., Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi. Darslik – T.: 2012-y.

ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ХӘМ СПОРТ – ТУРМЫСЛЫҚ ЗӘРҮРЛИК

А.Изекеев

Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы хәм спорт университети Нөкис филиалы студенти

Инсан өмиринде дене тәрбиясы хәм спорттың тутқан орны айрықша. Ол инсанды ақылай, руўхый хәм физикалық жақтан раўажландырып барады. Дене тәрбиясы хәм спорттың тийкары болған бир ғана дене шынығыуларының өзи саламатлығымызды беккемлеп, узақ өмир сүриўимизди тәмийинлейди. Бул пикиримизди белгили француз жазыушысы А.Мюссениң «Дене тәрбиясы көплеген дәри-дәрмақлардың орнын басыуы мүмкин, бирақ хеш бир дәри дене тәрбиясының орнын баса алмайды», - деген гәпи және де айқынластырады.

Соның менен бирге, халқымыз, әсиресе жаслар хәм хаял-қызлардың дене тәрбиясы хәм спорт пенен турақлы шуғылланыуына кеңнен имканият жаратыу арқалы жәмийетимизде саламат турмыс тәрзизин ен жайдырыуға, олардың бос ўақытларын мазмунлы шөлкемлестириуға, хәр қыйлы зыянлы әдетлерге қарсы иммунитетти қәлиплестириуға хәр тәреплеме имканият жаратылады.

Сонлықтан дене тәрбиясы хәм спортты ғалаба ен жайдырыў мәмлекетлик сиясаттың әхмийетли бағдарларынан бири етип белгиленген. Ғәрезсизликтин дәслепки жылларынан-ақ елимизде саламат турмыс тәризин қәлиплестириў, халықтың, әсиресе жас әўладтың дене тәрбиясы хәм спорт пенен турақлы шуғылланыўы ушын заман талапларына сай шараятлар жаратыў, тараўды раўажландырыўға қаратылған кең көлемли жумыслар әмелге асырылмақта. Ең дәслеп республикамызда дене тәрбиясы хәм спорт системасын тәртипке салыўшы хуқықый тийкарлардың жаратылып, еле де беккемленип баратырғанлығы тараўдың раўажланыўында әхмийетли фактор болып есапланады.

Өзбекстанда соңғы бес жыл ишинде бул тараўды раўажландырыў хәм жетилистириўге байланыслы 10 нан аслам Президент пәрманлары менен қарарлары қабыл етилгенлигин айрықша атап өтиўимизге болады. Булардың барлығы елимизде саламат турмыс тәризин ен жайдырыў, жаслардың турақлы спорт шынығыўлары менен шуғылланыўлары, келешекте физикалық саламат хәм руўхый дүньясы бай шахслар етип тәрбияларўға тийкар жаратады.

Дене шынығыўлары денсаўлығымыздың тиреги болыўы менен бирге, ақылый искерлигимизге де өзиниң унамлы тәсирин тийгизеди. Биз жақсы өмир сүриўимиз ушын зәрүр болған илимпән, көркем өнер яки басқа тараўлар бойынша билимлерге ийе болыў, ой-пикиримиздиң тынықлығына тийкар болыўшы дене тәрбиясы хәм спорт шынығыўлары менен турақлы шуғылланып турыўымыз зәрүр. Себеби, бул өзлестирилген билимлеримизди орынлы, дурыс пайдаланыўымызға да өз тәсирин тийгизеди.

Сонлықтанда, елимизде хәр тәрәплеме жетик, ақылы кәмил, денсаўлығы беккем жас әўладты тәрбиялаў баслы мақсетлердиң бири болып, сол мақсетке жетелеўши спорт хәм дене тәрбиясына болған итибар күн сайын артып бармақта. Мағлыўматларға қарағанда, егер адам бир күнде 10 минут дене шынығыўлары менен шуғылланса, ол минутына жүрегиниң 10 мәрте урыўын тежеп қалады екен. Соның ушын да спорт пенен шуғылланатуғынларда жүрек-қан тамыр кеселликлери аз ушырайды. Сол себепли, денемизди бир күнде аз ғана болса да шынығыўлар менен хәрәкетлендирип турсақ, узақ өмирге қарай қәдем таслаймыз.

Демек, дене тәрбиясы хәм спорт – бәршемизге бирдей зәрүр. Хәр қандай машақатлы жумысты болса, денсаўлығы беккемлер ғана табыслы орынлай алады. Аўырыўды емлегеннен, оның алдын алғанымыз қәншелли дәрежеде дурыс екенлиги хәммеге белгили. Солай екен, өз қолымыздағы узақ өмир есиклерин ашыўшы гилт–эпиўайы дене шынығыўынан үнемли пайдаланыўды үрдиске айландырсақ, мақсетке муўапық болады.

Әдебиятлар:

1. М.Айтымбетов х.б. Дене тәрбиясы хәм спортты ғалабалық раўажландырыў арқалы зыянлы әдетлерге қарсы иммунитетти қәлиплестириў тийкарлары. Методикалық қолланба. – Нөкис: 2020. – 36 бет.

2. Дене тәрбиясы хәм спортты ғалабалық раўажландырыў перспективалары: машқала хәм шешимлер // Республикалық илимий-әмелий конференциясы. Илимий мийнетлер топламы / - Нөкис, 2020, 280 бет.

ХӘРЕКЕТЛИ ОЙЫНЛАРДЫҢ КИШИ ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАР ТӘРБИЯСЫНДАҒЫ ОРНЫ

А.Абдижамиллов

*Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы хәм спорт университети
Нөкис филиалы студенти*

Бүгинги күнде балаларды жәмийетти сүйиўшиликке, мийнеткешликке хәм жәмийетке пайдасы тийетуғын инсанлар етип тәрбиялаў бүгинги күнниң ең баслы ўазыйпаларынан бири болып табылады. Сонлықтан да балалар мектепке қәдем қойған күннен баслап-ақ оларды ўатансүйиўшилиқ, миллий мақтаньш сезимлеринде, мийнеткешлик руўхында тәрбиялаў баслы мақсет етип алынған. Буның ушын тәрбияның бәрше қуралларын, атап айтқанда балалардың жақсы көретуғын хәрекетли ойынларынан пайдаланыў мақсетке муўапық, деп ойлаймыз.

Бүгинги күнде Президентимиз Ш.М.Мирзиёевтың басшылығында хәр бир тараўды раўажландырыўға кең мүмкиншилиқ жаратып берилмекте. Соның ишинде мектепке шекемги билимлендириўди еле де жетилистириўге айрықша дыққат қаратылмақта. Жақыйқатында да мектепке шекемги тәлим саламат әўладты хәм ақыллы, зийрек балаларды тәрбиялап шығарады. Егерде биз балаларды миллий ойындар менен шынықтыратуғын, тәрбиялайтуғын болсақ, әлбетте, келешекте олимпия чемпионлары, дүня жүзине белгили алымлар, мийнетсүйгиш хәм ең баслысы саламат әўлад етип тәрбиялаған боламыз.

Хәзирги ўақытта айырым балалардың хәр қыйлы унамсыз хәрекетлерин, қылықларын көрип, олардың хәрекетли ойындарды ойнамағанын ямаса кем муғдарда ойнағанын билиўимизге болады. Бала өсиў процесинде қанша көп миллий хәм хәрекетли ойындарды ойнаса, ол балада өз көшесине, аўылына, қаласына, тәбиятына, мәмлекетинде жасаўшы бәрше халықларға хұрмет-иззет, миллий мақтаньш сезимлери ояна баслайды хәм мийнетсүйиўшиликке тәрбияланады. Киши мектеп жасындағы балалардың физикалық сыпатларын тәрбиялағанымызда хәрекетли ойындардың орны жүдә айрықша, бунда балаларда күш, епшиллик, шыдамлылық, тезлик пенен бирге спортқа ийкемлилиги де артып барады.

Сөзимиздиң басында айтқанымыздай, бала дәслепки билимлендириў орнына келген күнинен баслап-ақ оған мийнетти хәм жәмийетти сүйиўшиликти, адамгершилиқ х.б. унамлы пазыйлетлерди бойына сиңдирип барыўымыз, үйретиўимиз керек болады. Ал, хәрекетли ойындар болса мине усы сыпатлардың барлығын өз ишине жәмлеген, десек қәтелеспеймиз.

Балаларға хәрекетли ойындарды үйретип, ойнатып атырғанда хәр бир ойын объектив хәм әдиллик пенен төрешилиқ етиўи талап қылынады. Егер ойын қағыйдалары әдил өтиўи бузылса, онда ойын өзиниң тәрбиялық хәм педагогикалық орнын жоғалтады. Хәр ойын процесидыққат пенен гүзетип турған басшы ойын барысында педагогикалық усыллары жәрдеминде тәлим-тәрбияны берип барады. Педагогика илимлериниң кандидаты, профессор Пердебай Шылмановтың «Спорт балаларды саламат, күшли, мәрт хәм садық етип камалға жеткизеди»[1-3] деген сөзлерине сүйене отырып, балаларды спортқа қызықтырыўда хәрекетли ойындардың

орны үлкен хэм әхмийетли болып табылады. Мектепке шегемги тәлимде балаларды спортқа қызықтырыўда миллий хэм хәрекетли ойындардың тәсири ҳаққында айтқанымызда, оларды спортқа қызықтырып мийнетке ийкемлестирсе, мектеп жастағы балаларға мийнетти үйретип инсанийлық пазыйлетлерди синдирип барамыз. Усы орында «Балаларды мийнетке үйретиўде қандай жоллар менен яки қандай хәрекетли ойындардан пайдаланғанымыз дурыс? деген сораў келеди. Хәрекетли ойындар тарийхында ең дәслеп аңға таярлық ойындары пайда бола баслаған болса, отырықшы дийқаншылыққа өтиў дәўиринде мийнет ойындары қәлиплесе баслайды. Мийнет ойындарына мысал етип, бүгинги күнде миллий байрамларға, әсиресе Наўрыз байрамында ойналатуғын “Ылақ ойыны”, “Егин егиў”, “Гүрес ойыны”, “Қораз урыстырыў” тағы басқа ойындарды келтирсек болады. Бул ойындар жәрдемінде балалар мийнетке әсте ақырынлық пенен тәрбияланып баслаған.

Пикиримиздин жуўмағында, хәзирги мектеп ямаса мектепке шекемги жастағы балаларды мийнетке үйретиўде усыған уқсас ойындарды қолланғанымыз жақсы нәтийже бередиде, деп ойлаймыз. Балаларымызды миллий хэм хәрекетли ойындар менен ойнатып өсирсек, олардың келешекте мийнетсүйгиш, ўатансүйиўши, адамгершиликли және спорта да өз орнын ийелеген саламат әўлад болып жетилиседиде.

Әдебиятлар:

1. А.Утепбергенов, Ә. Қайыпов. Жетекши спортшы, пидайы педагог хэм көрнекли алым. Нөкис, 2019.
2. О.У.Насанбойева, М.Х.Тожијева ва бoшқ. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. Т., 2011.

II СЕКЦИЯ. ДЕНЕ ТЭРБИЯСИ ХЭМ СПОРТ ТАРАЎЫ БОЙЫНША ЖЕТИК ҚӘНИГЕЛЕРДИ ТАЯРЛАЎДЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ БАҒДАРЛАРЫ

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СИСТЕМНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Ф.Р.Юзликаев, д.п.н., профессор

*Совместный Белорусско-Узбекский межотраслевой институт прикладных
технических квалификаций*

Аннотация: Раскрыть суть программы реализации сферы образования в системе конкретных действий и обосновании требуемых ресурсов.

Ключевые слова: программно-целевой подход; научно-исследовательская программа; комплексная целевая программа; структура образовательной программы. Разработка стратегии развития образования по своей сути является междисциплинарным (системным), комплексным научным исследованием.

Структура научного исследования состоит из особых элементов, таких как объект, предмет, гипотезы, подходы, методы, понятийно-категориальный аппарат, оценочные критерии, результативные рекомендации и т.д. и напрямую взаимосвязанных между собой. Данная структура ставит необходимым рассмотрение вопроса о формах организации научных знаний, которые необходимы для дальнейшего успешного проведения научных исследований.

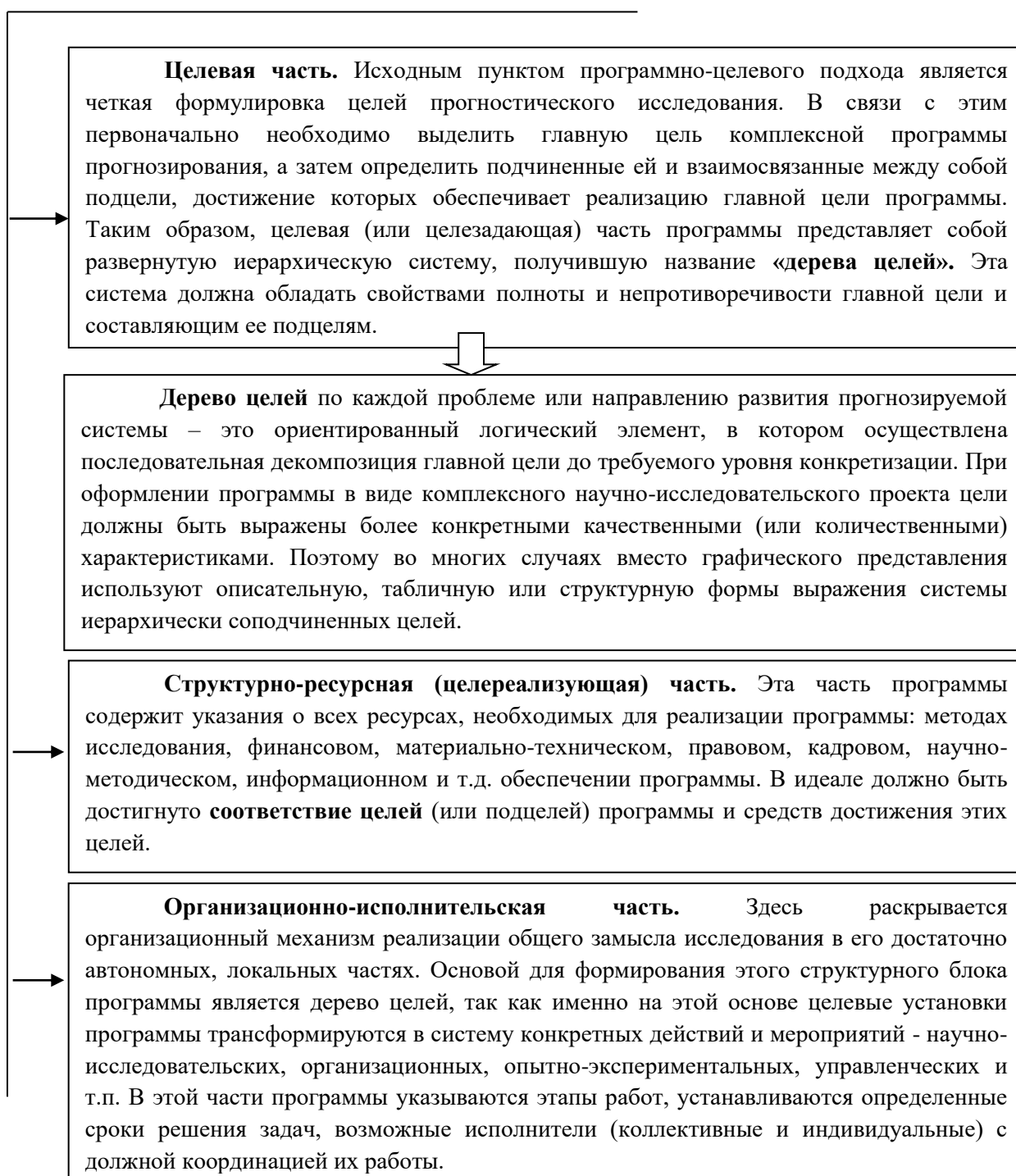
Научно-исследовательская программа является конструктивно-технологической формой организации научных знаний и научной деятельности. Но, несмотря на широкое распространение понятия «научно-исследовательская программа» во многих отраслях исследовательской деятельности, сущность данного понятия трактуется по-разному. И если содержание программы, содержащей различные концептуальные идеи, теоретические основания, гипотезы – обеспечивает стратегию научных исследований, позволяющих не только согласовывать программу с противоречащими ей все обновляющимися фактами, позволяет считать программу прогрессивной.

Научно-исследовательская программа должна воплощать в себе стратегию и тактику решения поставленных проблем, содержать информацию о технологии и процедурах достижения предполагаемых результатов исследований.

Программно-целевой подход выступает в качестве одного из наиболее эффективных подходов к исследованию больших систем, а конкретной формой организации научных знаний для реализации этого подхода является **комплексная целевая программа**.

В практике прогнозно-стратегических разработок используются различные варианты таких программ, которые отличаются по функциональной направленности, уровню решаемых задач, длительности использования, роли в принятии управленческих решений на разных уровнях и другим признакам. Однако, несмотря на разнообразие программ, в составе каждой из них можно выделить основные структурные элементы (Схема 1).

Основные структурные элементы комплексной целевой программы



Несмотря на усилившееся в последние время внимание к организации комплексных исследований в образовании, идеи программно-целевого подхода все еще не получили должного развития применительно к решению образовательных прогностических проблем.

Но актуальность и государственная значимость этих проблем для всех сфер образования (особенно, если рассматривать их во взаимосвязи с социально-экономическими, социокультурными, научно-техническими и производственно-

технологическими аспектами развития узбекского общества) остается весьма значимой.

Разработке программы развития образования в Республике Узбекистан должен предшествовать скрупулезный анализ тех основных принципов и положений, на которых будет строиться стратегия и тактика реализации законодательно закреплённых идей. Необходимо обозначить наиболее существенные из этих принципов и положений (Таблица 1).

Таблица 1

**Основные принципы и положения разработки
программы развития образования РУз**

№	Принципы и положения
1.	Ориентация всех звеньев образования (обучения и воспитания) не только на удовлетворение изменяющихся потребностей общества и государства, но и, прежде всего, на удовлетворение дифференцированных образовательных запросов личности. Подчеркивается важность и взаимозависимость развития как государственно-общественной сферы образования, так и разветвленной и во многом альтернативной сферы разнообразных образовательных услуг, направленных на удовлетворение образовательных запросов и интересов граждан Республики Узбекистан.
2.	При всех различиях, гибкости, динамичности и вариативности организационных форм получения образования того или иного уровня как в государственных, так и в альтернативных (негосударственных, частных) учебных заведениях, а также в системе неформального образования и самообразования, именно государство устанавливает образовательный стандарт (образовательный ценз, образовательный уровень), который должен быть безусловно обеспечен учебным заведением и достигнут личностью для получения соответствующего документа об образовании.
3.	Осознание гармонии личностной, общественной и государственной ценности образования дает основание провозгласить сферу образования приоритетной.
4.	Основой государственной образовательной политики в Республике Узбекистан должна стать гуманистическая направленность всех видов образовательно-воспитательной деятельности. Это означает необходимость введения в сферу образования таких механизмов целеполагания, которые отражали бы гармонию и единство общечеловеческих и специфических ментальных ценностей личности и общества нашего государства, способствовали бы формированию системного гуманистического мировоззрения, основанного на осознании всеединства человечества, необходимости познания и обогащения высших духовных и культурных ценностей своего народа и человеческой цивилизации в целом.
5.	Важнейшее направление развития образования в Узбекистане - сохранение единства культурного и образовательного пространства , содействие интеграции культурно-образовательных ценностей в международном сообществе.

6.	Образование - не изолированная, локальная сфера общественной жизни, оно самым тесным образом связано со всеми сторонами социально-экономической, политической и социокультурной жизни общества, зависит от них и влияет на них.
7.	Прогрессивные изменения в сфере образования невозможны без надежного функционирования всего комплекса наук об образовании .

Данная концепция создает предпосылки для обоснования структуры программы и наполнения всех структурных блоков конкретным содержанием, а также для разработки стратегических образовательных программ на региональном и муниципальном уровнях и в отдельных образовательных заведениях. Структура образовательной программы должна удовлетворять ряду требований (Таблица 2).

Таблица 2

Структурные требования образовательной программы

№	Требования должны:
1.	Отражать основные направления государственной политики Узбекистана в области образования в соответствии с Законом «Об образовании» Республики Узбекистан.
2.	Охватывать все аспекты совершенствования образовательной деятельности (учебно-воспитательные, научно-исследовательские, организационно-управленческие) с учетом результатов междисциплинарных прогностических исследований стратегического характера.
3.	Строится по принципу иерархической соподчиненности и непротиворечивости государственной политики в сфере образования.
4.	Отражать целостность и единство образовательного пространства Республики Узбекистан.
5.	Учитывать преемственность и взаимосвязь всех звеньев системы непрерывного образования, которые, независимо от уровня и профиля образовательных учреждений, должны действовать в соответствии с инвариантными подходами к реализации иерархически высших ценностно-целевых задач образования Республики Узбекистан, формулируемых на государственном уровне, при сохранении самостоятельности образовательных учреждений в определении путей и методов решения этих задач и выполнения требований государственных стандартов образования.
6.	Отражать идеи и методы программно-целевого подхода к обоснованию стратегических и тактических решений по всем взаимосвязанным задачам повышения эффективности образования в Узбекистане с учетом актуальных и перспективных потребностей социума и динамики личностных образовательных потребностей граждан Республики Узбекистан.
7.	Быть открытой для внесения необходимых корректив на всех стадиях действия программы.
8.	Отличаться простотой, доступностью и терминологическим единообразием для использования специалистами разного профиля с учетом необходимости координации их работы.
9.	Допускать проверяемость и оценку как выполнения программы в

целом, так и отдельных ее частей на разных этапах.

Полноценная разработка программы развития образования в Республике Узбекистан, ввиду ее исключительной сложности, многоаспектности и трудоемкости, возможна только на профессиональном уровне с привлечением в коллектив разработчиков специалистов наиболее высокой квалификации, компетентных консультантов и экспертов. В процессе подготовки окончательного варианта программы следует объединить исполнителей в единый коллектив, руководствующийся единым исследовательским замыслом, разумным разделением труда и координацией работы всех исполнителей.

Литература:

1. Краевский В.В. Педагогика между философией и психологией // Педагогика. – 1994. - № 6. – С. 24-31.
2. Философия образования: состояние, проблемы и перспективы (материалы заочного «Круглого стола») // Вопросы философии. – 1995. – № 11.
3. Гершунский Б.С. Философия образования в XXI веке. – М.: МПСИ, 1998.
4. Ibragimov X.I., Abdullayeva Sh.A. Pedagogika nazariyasi. - T.: “Fan va texnologiyalar” nashriyoti, 2008.

ТАРБИЯ ЖАРАЁНИНИ САМАРАЛИ ТАШКИЛ ЭТИШГА ДОИР ИЛМИЙ ЁНДОШУВЛАР

М.З.Айтымбетов, п.ф.ф.д. (PhD)

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Нукус филиали*

Калит сўзлар: умумий ўрта таълим мактаблари, тарбия процесси, тарбия назарияси, тарбия мақсади, ўқувчи шахси, тарбиявий жараёни йўналишлари ва босқичлари.

Ключевые слова: общеобразовательные школы, процесс воспитания, теория воспитания, цель воспитания, личность ученика, направление и этапы процесса воспитания.

Педагогик тажрибалардан тарбия-шахсда жамият тамонидан белгиланган ижтимоий сифат ва хусусиятларни шакллантириш мақсадида унга махсус ташкилий педагогик таъсир кўрсатиш жараёни сифатида талқин қилинади. Шу билан бирга тарбия шахсининг ривожланиш жараёнини бошқариш сифатида ҳам тарифланади. Лекин бу ёндошувлар тарбия жараёнини тушунчасини тўлиқ маънода очиқ бера олмайди. Яъни, ўқитувчининг, тарбиячининг фаолияти орқали шахсга таъсири ва бошқалар тамонидан берилган ташқи тарбиявий таъсир тарбияланувчида ижобий таъсир уйғота олса унинг ўз устида фаол ишлашига, ўз-ўзини тарбиялашига таъсир этиб, тарбия жараёни самарали натижа беради.

Тарбия тушунчасига кенг маънода ёндошадиган бўлсак, ёш авлод тамонидан ижтимоий тажрибани, яъни инсонларнинг бир неча авлоди тамонидан тўпланган табиат ва жамият ҳақидаги билимларини, меҳнатнинг ҳар хил турларига оид амалий

кўникмалар ва малакаларни, ижодий фаолият усулларини, ижтимоий ва маънавий муносабатларини ўзлаштиришига имкон берувчи бутун бир мукамал жараён эканлигини исботлайди. Демак, тарбия жараёни шахснинг ижтимоий тажрибани ўзлаштириши сифатида тушунилар экан, унинг моҳияти ушбу жараёнга хос бўлган ва маълум қонуниятларда, йўналишларда намоён бўладиган ички алоҳаларни, муносабатларни акс эттиради. Тарбиянинг моҳияти тарбиячилар ва тарбияланувчиларнинг аниқ мақсадга интилувчан ўзаро таъсири, улар орасида маълум муносабатларнинг ташкил қилиниши, тарбияланувчиларнинг аҳамиятли ижтимоий тажрибани ўзлаштиришларига имкон берувчи фаолликларини ривожлантиришини англатади.

Демак, аниқ мақсад сари йўналтирилган шахсни шакллантириш жараёни сифатида, тарбия бир тамондан ўқитиш жараёнини, иккинчи тамондан бўлса ижтимоий ва маънавий муносабатларни шакллантириш бўйича махсус тарбиявий ишларни ўз ичига олади.

Юқоридаги илмий хулосадан тарбия тушунчасини икки ҳил тарзда талқин этиш мумкун:

а) тарбия-шахсни ҳар тамонлама ривожлантиришнинг жамики жараёнини, яъний ижтимоий тажрибанинг бутун мажмуини (билимларни, кўникмаларни, ижодий фаолият усулларини, ижтимоий, ахлоқий ва эстетик муносабатларини) эгаллашини билдиради;

б) тарбия - мафкуравий, ижтимоий, ахлоқий ва эстетик муносабатларни шакллантиришни англатади.

Таълим муассасаларида тарбия тушунчасини шахсни ўқитиш ва мафкуравий, ижтимоий, ахлоқий ва эстетик муносабатларнинг мукаммалашган даражадаги ривожланганлигининг ифодаси сифатида тушунтириш мумкун. Чунки, таълим муассасалари шахснинг ўз-ўзини англаши, тушиниши, ўз-ўзини тарбиялаши, шахс сифатида шаклланишининг энг мукаммалашган даври бўлиб, унинг мустақил ҳаёт тарзини бошлашидаги эътиборга молик давр саналади. Яъни, инсон боласининг ривожланишидаги энг асосий даври, ижтимоий борлиқни англаши, унга фаол таъсир этиши, ўз келажагини ижтимоий тажириба орқали белгилаб олувчи даври ва муҳим ҳаёт босқичидир.

Юқоридаги муҳим ҳаётий ва амалий асослардан келиб чиқиб мустақил давлатимизда ҳар тамонлама ривожланган, юксак маънавиятли шахсни шакллантириш миллий тарбиянинг бош мақсади қилиб белгиланди. Юксак инсонийлик фазилатларга бой шахсни шакллантириш давлатимиз сиёсатининг ҳозирги кундаги устувор йўналишларидан биридир.

Шу боис, ҳозирги кунда таълим муассасаларида тарбия жараёнида қўйидаги муҳим масалаларга алоҳида эътибор қаратилмоқда:

- шахснинг ақилий, ахлоқий, маънавий ва жисмоний ривожланишига имкониятлар яратиш;

- ижодий қобилиятларини юқори кўрсаткичларда намоён этишга имконият яратиш;

- инсонпарварлик муносабатларини шакллантириш ва ривожлантириш;

- ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда шахсий индивидуаллигининг раванк топиши учун шароитларни яратиш.

Шу билан бирга, ушбу йўналишдаги кўп йиллик педагогик тажрибалар ва тадқиқотлар таҳлилидан таълим муассасаларида тарбия жараёни мазмунида кўйидаги муҳим муаммоларга эътибор қаратиш, шу йўналишдаги чора тадбирлар тизимини такомиллаштириш лозимдир. Яъни:

- мустақил фикрлайдиган, қатъий фуқаролик позиция ва эътиқодга эга, давлатимиз миллий мустақиллигини муносиб қўрғай оладиган, мусатаҳкам иродага, ҳуқуқий маданиятга, ҳаётий фаолликга эга ёшларни тарбиялаш;

- ижтимоий меҳнатда фаол, соғлом ва иродали, жисмоний ва руҳий баркамол, инсон ҳаётига ҳар хил салбий таъсир кўрсатувчи омилларни енга оладиган, тиббий маданият бўйича билим, кўникма, малакаларга эга, ақлан, маънан, жисмонан етукликка интилувчан шахснинг шакллантириш;

-“оммавий маданият”, индивидуализм, эгоцентризм ғоялари, маънавий поракандаликнинг жамиятга салбий таъсири ҳақида билимга, анъана ва қадриятлар, турмуш тарзининг маънавий негизларига беписандлик, уларни кўпоришга қаратилган хатарли таҳдидларга қарши иммунитетга эга маънавий етук шахсларни тарбиялаш;

- таълим олувчиларда аторф-мухит, инсон ва табиат, экологик онг, экологик маданият бўйича билим, кўникма, малакалар билан қуроллантириш, уларда она табиатга бўлган масъулиятлилик ва сағлом эътиқодларнинг шакллантириш.

Демак, юқоридаги тарбия жараёни босқичларида таълим олувчиларда инсон ҳаётидаги бугун бир муҳим тизим шакланадики, бу келажакда ҳар тамонлама ривожланган, юксак маънавиятли, мустақил фикрлайдиган, ўз ҳаётий позициясига эга етук шахс сифатида ўзини намаён эта олишига имконият яратилади.

Адабиётлар:

1. Зиёмухамедов Б., Абдуллаева Ш. Педагогика. Тошкент, 2000.
2. Мусурмонова О. Ўқувчиларнинг маънавий маданиятини шакллантириш. Тошкент, 1993.
3. Харламов И.Ф. Педагогика. – М.: Гардарики, 2003.
4. Ходжаев Б. Педагогик аксиология. – Т.: “Fan va texnologiya”, 2012.
5. Ҳасанбаев Ж. ва бошқалар. Педагогика. – Т.: Маънавият, 2010.

АКТУАЛЬНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

К.Д.Хавич, О.В.Воробей

Московский политехнический университет, г. Москва, Россия

Аннотация: Проведено изучение и анализ актуальных на сегодняшний день проблем физического воспитания студентов специальных медицинских групп, выявлены наиболее важные проблемы в организации и проведении учебного процесса со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: специальная медицинская группа, физическое воспитание, адаптивная физическая культура, АФК, двигательная активность.

В последние годы выросло количество студентов, которые не могут по состоянию здоровья заниматься физической культурой в основной группе. При этом интерес специалистов в направлении адаптивной физической культуры заметно растет, что обусловлено увеличением их численности в вузах нашей страны [2]. Но на практике можно заметить, что научно-методическое обеспечение работы с данной категорией студентов отстает от современных требований и буквально нуждается в методологической и практической модернизации [3].

После изучения современных теорий, исследований и практик был отмечен ряд проблем в организации физического воспитания со студентами специальных медицинских групп. Самая главная проблема, что большинство методов работы не дают нужного результата, который непосредственно связан с улучшением здоровья во время обучения.

Задачи:

- изучить опыт ведущих специалистов со студентами специальных медицинских групп;

- выявить наиболее распространенные проблемы в организации физического воспитания данной категории студентов и предложить пути решения.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это специфическая категория физической культуры, включающая комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на эффективную реабилитацию и адаптацию к социальной среде людей, которые по каким то причинам ограничены в своих физических возможностях. Прежде всего это преодоление психологических барьеров, а также осознание необходимости своего личного вклада в свое развитие и будущее.

Возникновение адаптивной физкультуры легко объясняется растущей с каждым годом статистики по различным заболеваниям среди молодежи, а также увеличение численности студентов, имеющих специальную медицинскую группу.

Адаптивная физическая культура в ВУЗе ориентирована на студентов, которые по состоянию здоровья не имеют возможности заниматься в общей группе. Это и отличает её от оздоровительно-реабилитационной или, другими словами, лечебной физической культуры. В связи с этим можно выделить два типа функций АФК, представленных рис.1:

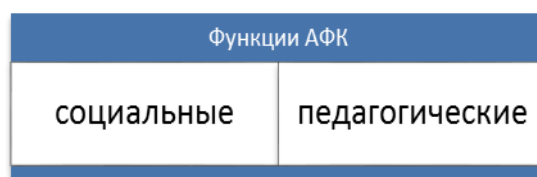


Рисунок 1. Функции АФК

1. Социальные функции – это необходимое приобретение, которые дает силы перспективу к дальнейшему развитию.

2. Педагогические функции – направлены на освоение студентами широкого диапазона двигательных навыков, а также мозговую деятельность по данным движениям.

Основными задачами физического воспитания студентов специальной медицинской группы (СМГ) являются восстановление и укрепление состояния здоровья, развитие адаптивных возможностей функциональных систем организма в условиях современного общества, способность самостоятельно применять

полученные знания по здоровьесберегающим технологиям в жизни, формирование интереса, воспитание морально-волевых качеств личности, а в будущем и потребности в самостоятельной физической активности. Все поставленные задачи формируют одну цель: обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [2].

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья в вузах просто необходима особая организация занятий. Это не должны быть только рефераты, тесты и т.д.. Это могут быть подвижные занятия АФК в специально оборудованных залах, бассейнах или на открытом воздухе, которые будут проводиться педагогами, имеющими специальную подготовку. Также существуют интеллектуальные виды спорта, где могут заниматься те, кому совсем противопоказана любая двигательная активность. Немало важно оснащение образовательных учреждений спортивным инвентарем, адаптированным для лиц с ограниченными возможностями здоровья [3].

Для полноценных занятий со студентами СМГ обязателен врачебный контроль, что позволит оценивать состояние здоровья и отслеживать реакцию организма на различную физическую нагрузку. На занятиях необходимо уделять большое внимание индивидуальным умениям, способностям и навыкам, которые были получены в школе. Выполнение данной задачи станет возможным, если количество студентов в группах будет относительно небольшим и появится возможность уделять внимание каждому студенту.

Изучение многочисленных исследований, а также личный опыт позволяет заключить, что занятия со студентами СМГ в основном проходят в рамках общего расписания, только на теоритической основе или же в рамках дистанционного обучения по письменным лекциям. Всё это сильно затрудняет, а зачастую и делает невозможным комплектование учебных групп по диагнозу заболевания, функциональным возможностям студентов и уровню физической подготовленности. Например, О.Ю. Вербина, не считает необходимым дифференцировать состав медицинских групп, выделяя какие-либо признаки. Также значительное большинство специалистов считают, что медицинские группы должны быть сформированы только по типу заболеваний. Так, согласно методическим рекомендациям НИИ Гигиены и охраны здоровья детей и подростков РФ, организация образовательного процесса в СМГ выстраивается за счет объединения в группы по характеру заболевания:

- с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями после травм и повреждений, заболеваниями суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата;
- с заболеваниями внутренних органов, сердечнососудистой системы, пищеварительной, дыхательной и эндокринной систем;
- с нарушением органов зрения и функциональными расстройствами нервной системы [1].

Но что если сейчас множество студентов относятся к СМГ по нескольким диагнозам. Кроме этого, некоторые заболевания формируют очень большие группы, а другие наоборот – малочисленные. И важно, что материально-техническая база

ВУЗов не позволяет иметь такое количество групп по заболеваниям. Ряд специалистов предлагает решить данную проблему путем внутригруппового распределения по функциональному состоянию. Рекомендуется разделять группы СМГ в зависимости от тяжести заболевания на подгруппы: «А» («сильную») и «Б» («слабую») – с целью дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов [4]. Определять группу должен врач. К подгруппе «А» относят студентов, имеющих отклонения временного характера, вызванных различными заболеваниями. К подгруппе «Б» - студентов с тяжелыми, хроническими изменениями в деятельности органов и систем.

Из всего изученного можно сделать вывод о необходимости принципа сознательности и активности, который выходит из совместной работы студентов СМГ и преподавателей. От отношения студентов к занятиям, от того как преподаватель может заинтересовать в большей степени зависит овладение навыками и умениями в области физической культуры. Немалую роль будет играть личностно-ориентированный подход [5] – эффективный метод работы, который позволяет усилить эффективность оздоровительной направленности и способствует успешному решению поставленных задач перед студентом СМГ.

Общие задачи АФК, которые квалифицированный педагог должен решать совместно со студентами СМГ:

- укрепление здоровья, увеличение сопротивляемости организма к воздействиям внешних факторов;
- обучение основам техники движений и организации жизненно необходимых навыков и умений;
- организация необходимых знаний в физической культуре личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание волевых и нравственных качеств у человека, приучение к активности, самостоятельности и организованности.

Стоит отметить, что организация АФК имеет ряд проблем. Особенно выделить можно следующие:

- индивидуальный подход к каждому студенту;
- проблемы с организацией практических занятий АФК, разнообразие инвентаря. В настоящее время не каждый ВУЗ имеет достаточное материально-техническое оснащение.

В дополнение к вышесказанному можно заключить, что современные студенты СМГ зачастую безответственно относятся к своему здоровью, не знают должной информации о своих заболеваниях и перспективах их лечения, у многих отсутствует интерес к здоровому образу жизни, низкая двигательная активность, следствием которой становятся гиподинамия и гипокinezия.

Таким образом, для преодоления перечисленных проблем, следует улучшить качество организации учебного процесса. Создать программы, которые будут адаптированы под конкретное учебное заведение, максимально продуктивно использовать имеющееся оборудование и инвентарь, грамотное использование пространства даст возможность организовать эффективные занятия со студентами СМГ.

В современном мире, и в России в частности, все большее значение приобретает активная форма работы со студентами, которые имеют ограничения по здоровью. Перечисленные меры, проблемы начинаются еще со школ, в которых также почти совсем не уделяют внимания молодежи, не имеющей возможности заниматься в общей группе. Интеграция в жизнь общества лиц с ограниченными возможностями здоровья немыслима без их физической активности. Работа, направленная на улучшение самочувствия, поддержания мышц, лежит в основе профессиональной и социальной адаптации.

Активация работы со студентами СМГ, несомненно, способствует гуманизации всего общества, изменению его отношения к таким студентам, и тем самым имеет большое социальное значение.

Вдумчивый подход преподавателей, грамотное формирование групп, подбор упражнений и их дозировка, подбор режима интенсивности, учет интересов студентов будут способствовать активизации профилактики заболеваний, хорошему самочувствию, благоприятному психологическому состоянию, а также поддержанию здоровья и физической подготовленности к будущей профессиональной деятельности.

Литература:

1. Епифанов В.А. Восстановительная медицина / Епифанов В.А. – М.: ГЭОТАР-Медиа. – 2013. – 304 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л.П. – М.: Спорт. – 2021.
3. Черняев, А.А. Использование различных форм оздоровительной физической культуры студенческой молодежью : учеб. пособие для студентов и преподавателей сред, и высш. учеб. заведений / А.А. Черняев. - Набережные Челны, 2001.-50 с.
4. Charlton, G.A. Physiologic consequences of training / G.A. Charlton, M.H. Crawford // *Cardiol. Clin.* - 1997. - V. 15. - № 3. - P. 345-354.
5. MacDougall, J.D. Hypertrophy and Hyperplasia / J.D. MacDougall // *The Encyclopedia of Sport Medicine. Strength and Power in Sport* / Ed. P.V. Komi: Blackwell Publishing, 2003. - V. 3. - P. 252-264.

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Н.С.Мальшева, А.А.Плешаков

Московский политехнический университет, г. Москва, Россия

Аннотация: Представлены результаты обзора литературных данных по проблеме особенностей технико-тактической подготовки футболистов в условиях высшего учебного заведения, рассмотрены инновационные подходы специалистов в области футбола к развитию навыков технико-тактических групповых взаимодействий.

Ключевые слова: управление спортивной подготовкой, технико-тактическая подготовка, методическое обеспечение, соревновательная деятельность, футбол, студенческий футбол.

Одной из основных составляющих высоких спортивных результатов в футболе является технико-тактическая подготовленность игроков [1].

В учебной литературе для студентов по спортивным играм [9] выделяют относительные этапы, направленные на совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов.

Первый этап характеризуется работой по развитию специальных умений и навыков, составляющих основу успешных технико-тактических действий. Основная роль здесь отводится подвижным и спортивным играм, специально-подготовительным упражнениям, направленным на развитие игрового мышления, быстроты сенсомоторных реакций, зрительной ориентировки, способности к распределению и переключению внимания.

Развитие этих качеств и способностей в дальнейшем процессе спортивного совершенствования осуществляется одновременно с овладением и улучшением технико-тактических действий. Одним из важнейших качеств, которым обладают квалифицированные футболисты, является способность быстро и безошибочно реагировать на изменения игровых ситуаций. Эта способность зависит от умения выделять существенные элементы ситуации, классифицировать их, предвидеть дальнейшее развитие ситуации и на основе этого выбирать выгодный способ решения [3, 4, 5].

На следующем этапе упор делается на изучение технических приемов футболистами. После относительно статичных или низкоинтенсивных упражнений, направленных на освоение основных технических элементов, футболистам предлагаются упражнения, частично дублирующие игровую деятельность спортсменов в матчах, т.е. возрастает интенсивность, применение технических навыков происходит в движении.

Овладение практикой применения технико-тактических умений и навыков также начинается с усвоения его отдельных компонентов в упрощенных условиях с использованием специальных методических приемов: изучаемое действие выполняется в вариативных ситуациях: в ответ на зрительные или звуковые сигналы; в ответ на изменение расположения соперников и партнеров на поле; в ситуациях выбора вариантов действий на определенные сигналы.

Далее осуществляется переход к обучению футболистов выбору выгодного варианта технико-тактического действия, который принят в зависимости от действий противника в той или иной игровой ситуации. Разучивание технико-тактического действия осуществляется постепенно: при пассивном сопротивлении соперника; в условиях постепенного увеличения активности противодействия; с активным сопротивлением, выполняя определенные задания; с активным сопротивлением, в рамках игровых упражнений, моделирующих условия реальной игры, и в соревновательной форме, в двухсторонней игре [9].

Самостоятельный поиск рациональных способов преодоления сопротивления противника и многократное повторение верно выбранного способа действий составляют основу формирования индивидуальных технико-тактических действий. Благодаря этому игроки осваивают основные технико-тактическими действия, быстрее анализируют меняющиеся игровые ситуации, выделяют их существенные

элементы, реагируют на изменяющиеся игровые условия через создание определенных действий, направленных на преодоление сопротивления противника.

Следующий шаг в обучении тактическим составляющим игры направлен на усвоение групповых технико-тактических действий [2]. Групповые технико-тактические действия предлагается разучивать в следующей последовательности [9]: 1) рассказ и показ на схеме взаимодействий нескольких игроков; 2) разучивание направления, характера перемещений и содержания действий каждого игрока в условиях пассивного противодействия соперника или в замедленном темпе; 3) воспроизведение взаимодействия на контролируемой скорости и с ограниченной активностью соперника; 4) то же, но с активным противодействием в игровых условиях на ограниченном участке поля; 5) выполнение изучаемого взаимодействия в двусторонней учебной игре без ограничений активности нападающих и защитников; 6) комплексное совершенствование изученных тактических действий путем их многократного воспроизведения в различной последовательности и в разных сочетаниях в игровых условиях.

С.А. Кугаевский, В.В. Козин [7] предлагают деятельностно-ситуативную модель обучения групповым технико-тактическим действиям:

- тренер моделирует игровое соревновательное пространство и раскрывает технико-тактические характеристики, которые обуславливают выбор способа решения игровой задачи;
- игроки, выполняя специальные игровые упражнения, осваивают способы решения игровой задачи в моделируемой игровой ситуации;
- происходит разбор и обсуждение игровой ситуации, направленные на выявление наиболее эффективных вариантов, способов и приемов ее решения;
- для успешного решения игровых задач определяются необходимые знания, умения, навыки и качества, и ставится задача их развития.

Ю.М.Макаровым [8] выделяется три уровня овладения игровой спортивной деятельностью. На первом уровне осуществляется формирование ее ориентировочной основы. Решение этой задачи осуществляется через применение специальных комплексов игровых упражнений, изучение типовых игровых ситуаций, освоение ситуационной техники, приобретение опыта самоконтроля и самокоррекции выполняемой деятельности. На втором уровне осуществляется практическое овладение комплексами технико-тактических действий. На завершающем уровне формируется умение импровизировать в игре.

Для успешного формирования игровой деятельности автор предлагает создавать коммуникативно-ориентированное игровое пространство, обеспечивающее изучение типовых игровых ситуаций, моделирующих игровую деятельность. Рекомендуется осуществлять освоение всех производимых и воспринимаемых действий через применение активного обучения с включением футболистов в реальное диалогическое общение.

Е.Р.Яхонтов [10] главной задачей начального этапа тактико-технической подготовки считает овладение действиями в типовых игровых ситуациях, на этапе спортивного совершенствования – их «автоматизацию», обеспечивающую быстрое и точное реагирование на изменение игровых ситуаций без предварительного размышления, на этапе спортивного мастерства – творческую импровизацию,

основанную на приобретенных ранее знаниях, умениях и навыках действия в типовых игровых ситуациях.

В.В.Козин, Г.С.Лалаков [6] рекомендуют начинать усвоение технико-тактических действий с их выполнения в медленном темпе, следуя указаниям тренера, который моделирует ситуации противоборств. Усложнение упражнений обеспечивается постепенным повышением активности и разнообразия действий соперников при строго обусловленных противодействиях защитников и нападающих. По мере увеличения противодействий число осваиваемых действий снижается, с одновременным расширением диапазона их результативного применения в разнообразных игровых ситуациях. На следующем этапе выполняются упражнения с противодействиями: временного, пространственного, динамического характера, с последовательным усложнением технической стороны выполняемой деятельности: действия с продолжением преднамеренного и экспромтного характера; действия в условиях технико-тактических взаимодействий защитников. Третий этап нацелен на формирование ситуационного восприятия - способности воспринимать игровые ситуации и на основании их оценки производить выбор ответных действий. Решение этой задачи предусматривает усвоение технико-тактических действий в сочетании с усложнением ситуаций.

Таким образом, в настоящее время в теории и методике футбола накоплены определенные опыт и знания, которые способствуют решению проблемы совершенствования технико-тактической подготовки футболистов. Доступная информация является теоретической основой для поиска и разработки эффективных подходов к организации процесса обучения студентов-футболистов индивидуальным и групповым технико-тактическим действиям, применимых в учебно-тренировочном процессе в условиях высшего учебного заведения.

Литература:

1. Бабкин, А.Е. Физическая подготовка футболистов (футзал). Методические рекомендации. /А.Е. Бабкин, В.Н. Селуянов. – М.: Принт-Центр, 2003. – 30 с.
2. Айткулов, С.А. Формирование технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мини-футболе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / С.А. Айткулов – Челябинск, 2005. – 181 с.
3. Драндров, Г. Л. Обучение юных футболистов групповым тактическим действиям на основе формирования их обобщенной ориентировочной основы / Г. Л. Драндров, Ю. И. Краснов, Р. В. Фаттахов // Вестник Чувашского университета. – 2011. – № 4. – С. 205–212.
4. Драндров, Г.Л. Тактическая подготовка юных футболистов на основе реализации принципа обобщения в обучении / Г. Л. Драндров, Ю. И. Краснов, Р. В. Фаттахов // Вестник Чувашского государственного педагогического университета имени И.Я. Яковлева. – 2011. – № 2 (70). Ч. 2. – С. 86–92.
5. Драндров, Г.Л. Характеристика игрового мышления футболистов и методические подходы к его развитию /Г.Л. Драндров, Е.Л. Сафронов, А.А. Плешаков // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1; URL: www.science-education.ru/121-18337 (дата обращения: 19.09.2015)
6. Козин, В.В. Моделирование и алгоритмизация технико-тактической деятельности спортсменов на основе ситуационной декомпозиции / В.В. Козин, Г.С.

Лалаков // Физическое воспитание студентов. Научный журнал. – Харьков. – 2011. – № 3. – С. 53-56.

7. Кугаевский С.А. Деятельностно-ситуативный способ обучения баскетболистов 8-11 лет технико-тактическим действиям / С.А. Кугаевский, В.В. Козин // Омский научный вестник. – № 4 (131) – 2014 – С. 137-140.

8. Макаров, Ю. М. Методология формирования игровой деятельности у юных спортсменов в игровых видах спорта: дис.д-ра пед. наук: 13.00.04 / Ю. М. Макаров. – М. : 2013. – 325 с.

9. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. / под ред. Ю. Д. Желязняк, Ю. М. Портнова, В. П. Савина. – М.: Академия, 2004. – 400 с.

10. Яхонтов, Е. Р. Теоретическое обоснование введения в научно-методический обиход спортивных игр понятия «ситуационная техника» / Е. Р. Яхонтов // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. – Смоленск, 2006. – С. 242–254.

STAGES OF TRAINING IN WEIGHTLIFTING (for young athlete's)

**Mike Graber¹, Shukhrat Toshturdiyev,
Abdukhamid Buriev, Feruza Mukhiddinova²**

¹Contributing Writer at Barbend.com (USA)

²Uzbek state university physical education and sport

Annotation. This article describes how young athletes should start training in weightlifting, and based on this, a daily exercise schedule has been developed.

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh sportchilarning og`ir atletika bilan shug`ullanishni qanday usuldagi mashqlardan boshlashi kerakligi atroflicha ko`rib chiqilgan hamda shu asosida kunlik mashqlar tartibi tuzilgan.

Key words: weightlifting, sprinting, jumping, throwing, carrying, cross country.

Kalit so`zlar: og`ir atletika, yugurish, sakrash, uloqtirish, ko`tarish, uzoq masofaga yugurish.

This stage is the athlete's initial engagement in weightlifting. It involves two basic phases: the initial development to graduate them to the next level. Ideally these are young athletes, but in many instances, they may be adults. In the latter case, it's very likely that poor mobility may be the primary limiting factor in performance. In these cases, there may also be a large disparity between basic strength levels and technical proficiency if the individual is coming from a previous sport in which strength was developed to a relatively high level. In such instances, training will need to be modified appropriately to allow the preservation and improvement of existing strength alongside the development of lift technique, mobility and work capacity.

The learning phase will involve the initial teaching of the lifts using the progressions outlined in this book, and the continued practice of the whole lifts and partial variations as needed and appropriate. The goal is for the athlete to develop a baseline of technique that will allow him or her to begin training in earnest. This does not mean they will be technically proficient, and in fact they will be far from it. Practice and remediation will

continue for some time, but the lifter will possess enough skill that a systematic training program involving the competition lifts will be effective.

GPP Training. Along with the following workouts, these athletes should be performing GPP training regularly. This work can be spread across the week according to time and availability, and should be dosed appropriately for each athlete- the younger the athlete or the less of an athletic background the athlete has, the more GPP will be appropriate. The volume of work should be increased gradually unit reaching maximal, and should be reduced every fourth week. The suggested exercises are based on recommendations by Medvedyev (1986/1995) and can be modified based on available facilities and equipment.

Following are the GPP exercises and dosages. A minimum of one exercise from each category should be performed each week, with the emphasis on the sprints, jumps and throws. GPP can be consolidated into 2-3 workouts each week, or can be spread out over several days in the week.

Table 1

<p>Sprints High-Kness-25m * 2-4 30m Walking Start - 50m*1-3 Standing Start - 50m-1-4, 100m*1-4</p>	<p>Jumps Standing Long Jump 2-leg Take off-10-20 Standing Long Jump 1-leg Take off-10-20 Standing Vertical Jump -5-10 Running Long Jump (5-7 steps) 3-5</p>	<p>Throws Medicine Ball Hip Hinge Forward -25-50 Medicine Ball Hip Hinge Backward -25-50 Shot Put (3-5 kg)-15-25 (Substitute: Medicine Ball) Discus (Standing Start)- 15-25 (Substitute: Light Medicine Ball)</p>
<p>Carries Farmer’s walk (1 and 2- arm) Overhead carry (1 and 2- arm, barbell and dumbbell/kettlebell)</p>	<p>Cross Country Run 1-2 km or 10-15 minutes (Substitute: rowing, cycling, jumping rope)</p>	<p>Games Sports or athletic games - 15-20 minutes.</p>

Learning Phase. This phase is comprised of three distinct steps: learning basic barbell movements, learning the competition lifts, and then practicing all of the lifts in a systematic fashion to lay a foundation of technique that will allow the lifter to then progress to continually graduated weightlifting training programs. The duration of each step will depend on a number of factors – primarily, the speed at which the athlete learns at each step. Additional factors include the athlete’s mobility, age, training schedule, and commitment. The coach will need to exercise his or her judgment when determining the athlete’s readiness to proceed to the next step. Mobility work and GPP should be performed throughout this phase.

Table 2

Step 1.	Step 2.	Step 3.
<p>The first step involves teaching and practicing basic positions and movements with the barbell: the back squat, front squat and press. This will create a simple foundation for the competition lifts and give the coach and athlete an opportunity to get an early assessment of the athlete's mobility and body control. The progressions for these exercises presented in the book can be used for this purpose, taking as much time as is required by each athlete to gain a reasonable mastery. This may be as little as a single training session.</p>	<p>The next step in the process is comprised of learning the competition lifts themselves using the progressions described in the book. Again, the duration of this process will vary considerably among individuals. Prior to moving on to the next step, athletes need to be able to consistently demonstrate reasonable technique in the full competition lifts and squats.</p>	<p>The final step in this first phase of the process is a training program in which the athlete practices the competition lifts, squats, pulls and basic accessory lifts along with some basic GPP. This step ideally will last 12 weeks, but may be abbreviated or extended as appropriate for each athlete.</p>

Each workout will focus on a single competition lift (snatch, clean or jerk) to improve learning, and each will include assistance exercises, GPP and mobility work. The goal is for the athlete, at the end of this period, to be prepared to begin a training program that will begin the development of the array of necessary physical traits such as strength, speed and explosiveness along with continuing the pursuit of technical mastery.

The initial loading recommendations (Table 3) are based on prescriptions by Medvedyev (1986/1995); these are simply loose guidelines that can be adjusted as needed and appropriate for each athlete. The principle, however, is the use of a uniform weight for an extended duration rather than an attempt to increase loading from the start; the purpose is technique learning and assimilation, not the development of strength. To this end, it's imperative that the chosen loading allows the athlete to perform the exercise properly. If after each 4th week period, the loading is obviously extremely easy for the athlete, it may be increased as appropriate, again with the understanding of the purpose of these exercises at this stage.

Every workout should begin with a full warm-up as described in this book and 5 minutes of practice of the snatch, clean or jerk with the empty barbell for sets of 5-10 reps, and conclude with ab work, back extensions and mobility work. Each workout should alternate between front and back squats. Additional skill work for the lift on which the workout is focused can be performed after the warm – up as well.

In the final (twelfth) week of this period, the lifter will test the snatch and clean jerk to gauge his or her capabilities. These should not be considered absolute maximal effort lifts, but rather a reasonable.

Initial intensities for the learning phase (Medvedyev 1986/1995) test of the lifter's abilities before beginning the next stage of training. Proper execution of the lifts and the athlete's safety should be the top priorities.

Table 3

Lift	Intensity	Reps	Sets
Snatch Exercises	40-50% of bodyweight	3-4	3-5
Snatch Pulls	Snatch weight or 10-13 kg more	3-4	3-5
Clean Exercises	10-13 kg more than snatch exercises	3-4	3-5
Clean Pulls	Clean weight or 10-13 kg more	3-4	3-5
Jerk	10-13 kg more than snatch exercises	3-4	3-5
Squats	Clean weight or 10-18 kg more	3-7	3-5
Pressing Exercises	Snatch weight or 10-13 kg more	3-8	3-5
Back Extensions	Unweighted	5-9	3-5

Weeks 1-4

For the first 4 weeks, the lifter will repeat the following series of 3 workouts. On the final day of this block, the lifter will perform the Final Workout.

<p>Day 1 Hang Power Snatch (knee) Hang Snatch (knee) Segment Snatch Deadlift (1", knee, mid-thigh) Squat</p>	<p>Day 3 Hang Power Clean (knee) Hang Clean (knee) + Power Jerk Segment Clean Deadlift (1", knee, mid-thigh) Squat</p>
<p>Day 2 Power Jerk Press Snatch Press + Overhead Squat Squat</p>	<p>Final Workout Hang Snatch (knee) Hang Clean (knee) Power Jerk Front Squat</p>

Weeks 5-8

For the next 4 weeks, the lifter will repeat the following series of 3 workouts. On the final day of this block, the lifter will perform the Final Workout.

Table 4

Day 1	Day 2	Day 3	Final workout
<ul style="list-style-type: none"> • Power Snatch • Hang Snatch (knee) • Segment Snatch Pull(knee)+ Snatch Pull • Squat 	<ul style="list-style-type: none"> • Split Jerk • Push Press • Snatch Push Press + Overhead Squat • Squat 	<ul style="list-style-type: none"> • Power Clean • Hang Clean (knee)+ Power Jerk • Segment Clean Pull (knee)+ Clean Pull • Squat 	<ul style="list-style-type: none"> • Power Snatch • Power Clean • Split Jerk • Front Squat

Weeks 9-11

For the first 3 weeks of the final block, the lifter will repeat the following series of 3 workouts.

Table 5

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Final Workout
<ul style="list-style-type: none">• Power Snatch• Snatch• Snatch Pull• Squat	<ul style="list-style-type: none">• Power Clean• Split Jerk• Push Press• Squat	<ul style="list-style-type: none">• Clean & Jerk• Clean Pull• Snatch Push Press+• Overhead Squat• Squat	<ul style="list-style-type: none">• Power Snatch + Overhead Squat - 6x2(1+1)• Snatch High-Pull - 5x3• Front Squat - 5x3• Snatch Press - 5x4	<ul style="list-style-type: none">• Hang Snatch• Power Jerk• Hang Clean• Front Squat• Push Press

References:

1. Greg Everett Olympic weightlifting: a complete guide for athletes and coaches. – Third edition. 2016. Pages 385-387.
2. Matkarimov R.M. Og`ir atletika nazariyasi va uslubiyati: jismoniy tarbiya institutlari uchun darslik; O`zbekiston Respublikasi Oliy va o`rta maxsus ta`lim vazirligi. – Toshkent: “O`zbekiston” NMIU, 2015. – 51-68 b.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – Физкультура и спорт, 1991. Стр.114.
4. Воробьева А.Н. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры – Т 99 Изд. 4-е. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – Стр.63.

ПОСТРОЕНИЕ ПОЭТАПНОЙ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

К.Ф.Баязитов, кандидат педагогических наук, доцент

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Ключевые слова: тяжелоатлеты, многолетний тренировочный процесс, этапы многолетней спортивной подготовки, спортивные результаты.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Управление многолетней подготовкой спортсменов представляет собой рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки, позволяющий обеспечить эффективный рост спортивных достижений от новичка до мастера спорта международного класса (2, 5).

В связи с закономерными изменениями направленности, величины и характера воздействий в непрерывном процессе многолетней подготовки спортсменов в качестве звеньев принято выделять наиболее крупные этапы, каждый из которых, в свою очередь, состоит из этапов, включающих несколько годичных, полугодовых или близких к ним по продолжительности макроциклов.

Основным ориентиром при планировании и организации многолетней подготовки является биологический возраст спортсмена, а главным критерием решения задач подготовки служат уровень и динамика спортивных результатов (4).

Дворкин Л.С. (2019) определил, что многолетняя тренировка юных тяжелоатлетов связана с решением целого ряда проблем. Одна из них - обоснование оптимальных возрастных границ в системе поэтапной подготовки спортсменов в этом виде спорта с учетом особенностей развивающегося организма, спортивно-педагогических задач (3).

Закономерности развития не позволяют полностью раскрыть потенциальные возможности организма спортсмена до определенного срока. Поэтому если наибольший прирост отдельных показателей, характеризующих отдельные свойства организма в соответствии с особенностями фаз его развития, не использованы во время тренировочного процесса полностью, то их дальнейшее развитие будет невозможно. В частности, при недостаточном развитии скоростных способностей, достигнутых в детском возрасте, в дальнейшем можно частично компенсировать ростом силы и выносливости (6).

В связи с этим в основу системного управления многолетней подготовкой спортсмена положены такие признаки, как возраст достижения высших результатов и стаж, необходимый для развития соответствующих свойств организма.

Каждый этап подготовки организуется таким образом, чтобы максимально использовать преимущества сенситивных периодов возрастного развития. Важнейшим условием являются соответствие средств и методов возможностям спортсмена и учет периодов наибольшей чувствительности отдельных систем организма. В связи с этим многолетняя подготовка спортсмена должна строиться таким образом, чтобы к периоду оптимальной биологической зрелости он был способен выйти на индивидуальный максимум достижений.

Многолетний процесс занятий спортом включает огромное множество элементов, что является проблемой в научных исследованиях и объясняет сложность его изучения.

Анализ литературных источников по вопросам многолетней подготовки в различных видах спорта показал значимость ее изучения, важность количества и продолжительности этапов подготовки в процессе становления спортивного мастерства спортсменов, однако по вопросу структуры и содержания многолетней подготовки спортсменов в современных условиях развития спорта высших достижений в последние годы, у исследователей не сформировалось единого мнения.

Однако в официальном документе на государственном уровне определены основные этапы многолетней подготовки спортсменов. Закон Республики Узбекистан «О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 4 сентября 2015 года № ЗРУ-394 (1) устанавливает следующие этапы многолетней подготовки спортсменов:

- спортивно-оздоровительный;
- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный;
- совершенствования спортивного мастерства;

высшего спортивного мастерства.

Таким образом, к настоящему времени определены нормативно-правовые основы для разработки и реализации программ для каждого этапа и целостной системы многолетней подготовки спортсменов.

Литература:

1. Закон Республики Узбекистан «О внесении изменений и дополнений в Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 4 сентября 2015 года № ЗРУ-394. «Народное слово» от 5 сентября 2015 года № 174 (6327).

2. 17. Бальсевич, В.К. Многолетняя спортивная подготовка: природосообразный подход / В.К. Бальсевич // V междунар. конгресс «Человек, спорт, здоровье» 21-23 апреля / под ред. В.А. Таймазова. – СПб., 2011. – С. 202– 203.

3. 231. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета: учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 335 с.

4. 102. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке: пособие / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. –6-е изд., стер.– Минск: БГУФК, 2020.– 60 с.

5. 2. Медведев А. С. Система многолетней подготовки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

6. 104. Grasaas, C.A. Changes in technique and efficiency after high-intensity exercise in cross-country skiers / C.A. Grasaas, G. Ettema, A.M. Hegge, K. Skovereng, O. Sandbakk // International journal of sports physiology and performance – 2014. – Vol. .9 (1). – P. 19-24.

ХОРИЖИЙ МАМЛАКАТЛАР ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ТАЪЛИМИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИ

Х.Болтабоев

Наманган давлат университети доценти

Ривожланган давлатлар хусусан, АҚШ, Европа давлатлари, Япония, Корея ва Хитой, Россия давлатларида кучли спортчиларнинг етишиб чиқаётганлиги ва рақобатнинг кучлилиги эвазига спорт клублари ўртасида юқори натижага эришилмоқда, сабаб таълимидасоғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти тушунчаларидан тўғри ва ўз ўрнида фойдаланишларидир. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти ва спорт соҳасига жалб қилиш болалик ёшидан бошланади.

Америка шаҳарларининг ҳар бир тумун ва маҳаллалар бевосита уйларга яқин жойларда шаҳар кенгашларига ва хусусий хўжаликларга тегишли кўпгина спорт иншоотлари мавжуд бўлиб, ёшларни спортга жалб қилишда улардан кенг фойдаланилади.

Хорижий мамлакатлар, масалан, АҚШлари мактабларида ягона жисмоний тарбия фани дастури мавжуд эмас. Буни америкалик мутахассислар америка жисмоний тарбия тизимининг ягона ижобий томони деб ҳисоблайдилар.Қоида тарзида ўқув дастурлари маҳаллий бошқарув ташкилотлари администрацияси тизими томонидан тузилган ёки давлат муассалари кўрсатмаларига риоя қилиб мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиларининг ўзлар тузган фан дастурлари орқали ўқитилади.

АҚШ ўқувчилари жисмоний тарбияси мутахассиларининг 87% дан ортиқ мутахассислари мамлакатдаги мактабда жисмоний тарбиясини йўлга қўйишнинг бундай тизими умумий тизимни ягона ижобий томни деб ҳисоблайдилар. L.T.Lambertни тақидлашча “юқоридан мажбурий киритилган дастур қоида тарзида доимо самарасиз. Шунинг учун мактаб дастурларини ишлашда мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиларини, (айрим ҳолларда хатто ўқувчиларни) иштирок этиши таълимнинг сифатини оширишнинг мажбурий шарт бўлиб қолиши лозим” деган фикр уларда устивор.

Шунинг учун ҳам улар дастур ўқув материали ўқувчининг мактабдан сўнги умри давомидаги жисмоний фаоллиги давомида фойдаланиладиган ўқув материални ўқитишни назарда тутиб ўқув дастурлари, мазмунига-рақслар, гимнастика, спорт ўйинлари, сув спорти турларига устивролик берилганлигига салқ кам ярим асрдан ошқ вақт ўтди.

Юқорида қайд қилинган давлат дастурлари хорижий мамлакатлар, жумладан мамлакатимизда амалга оширилаётган жисмоний маданият концепциясининг: “жисмоний маданият фанининг машғулотларини аста-секинлик билан мажбурий (базавий), регламентлаштирилган машғулотлардан индивидуаллаштирилган-мустақил машғулотларга ўтказиш” талабларидан бирини бажаришга йўналтирилган.

Концепциядаги уринишнинг тарихи, уни амалга ошириш собиқ Иттифоқ даврига бориб тақалади. Сабаби, Жисмоний маданият фани давлат дастури ўқув материали асосан ҳаракат фаоллигига оид амалий материални ўқитишни назарда тутган. Ҳозирги кунга келиб эса давлат жисмоний маданият дастури ҳам жисмоний билим бериш, ҳам жисмоний тарбиялашдек улкан вазифаларни ҳал қилиш лигидек икки мақсадни жисмоний маданият таълими зиммасига юклаган, лекин уни амалга ошириш фақат ўқув ишлари орқали амалга оширилиши мумкин эмаслиги ўзининг исботини топиб бўлган.

Демак, шуни айтишимиз жойизки, умумий таълим мактаблари учун тавсия қилинган махсус адабиётлар, умумий таълим муассасаларининг жисмоний тарбия фани давлат дастурлари хорижий мамлакатлар-Олмония, Фарангистон, Россия, АҚШ, Скандинавлар, Нидерландлар ва бошқа қатор мамлакатларининг умумий таълим мактабларида ўқитилаётган “Жисмоний маданият” фанининг бой тажрибаларини ижодий ўрганиши шу кун талаби. Асосий мақсад ўқувчини ҳаракат фаоллигига одатни шакллантиришда қўл келадиган жисмоний тарбиянинг ўқув ишлари, оммавий соғломлаштириш ва спорт ишлари, мактабдан ташқари жисмоний тарбия ва спорт, оила жисмоний маданиятини, бошқачасига айтганда соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг назарий асосларини такомиллашган вариантини ўқитишни тақазо қилади. Ўқитишда, айниқса, жисмоний тарбия фани таълимида мотивацияси жараённинг асосий қуроли, уни қўллаш технологияси ва бошқарувидаги, мақсадли тизимни йўқлиги хатто Республикамиз Президенти ва ҳукумат қарорларини амалга оширилиши, бошқаришни ўрта бўғинда шарт бўлган жиҳатларда ҳам зарурий йўналиш олишда мунозарадан ёки буйруқ, декларатив тарзидаги сиёсатдан четга чиқаолмаётганлигимиздир.

Бунинг етакчи сабабларидан бири, жисмоний маданият таълимини бошқарув тизими таянадиган ўзининг методологик асоси-соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини шакллантириш мақсидида жисмоний фаолликни оширишни белгиланган турларига устивролик бериш тизимини такомиллашмаганлиги бўлиб турибти.

Масалан, хориж тажрибасига эътибор берсак, АКШларининг мутахасислари ўрта ва юқори синф ўқувчиларининг жисмоний тарбия дастурида(уларда 4 хил дастур) жисмоний фаолликнинг шундай турларига устиворлик берадики улар ўқувчида: а) назарий билимлар ва амалий малакаларни шундай турларини шакллантирсинки, кейинчалик ўқувчи бўш вақтида спортнинг бирор тури билан шуғулланишга интилиш ҳосил қилсин; б) бошқа яқин ҳамдўстлик мамлакатларидагига қараганда мамлакати аҳолисини жисмоний маданиятини айниқса, ўқувчи ёшларини соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини ривожлантириш учун зарурий муҳит, шароит, зарурий базани яратиб қўйганлигига қарамай мамлакатимиз жисмоний маданият таълими такомиллаштиришга хизмат қилсин.

Қуйидагиларга асосланиб, танлаш имкониятига эга бўлган (уларда тўрт йўналишдаги дастур асосида танлаб ўқитилади) синалган давлат дастурларини яратиш, ва ундан фойдаланиш вақти келди.

Махсус адабиётлар ва қайд қилинган малакатлар давлат дастурларининг тахлили нафақат ўқувчининг жисмоний статуси ёки совматик саломатлиги ўқув материалларидан бошқа соф соғломлаштириш малакалари ва кўникмаларига оид назарий билимларни ўзида мужассамлаштирган мавзуларни: а) ўқувчиларни фақат шу кунлик фаолият учун зарур бўлган тонусини яратиш; б) суткалик биоритмлардан ўринли фойдаланиш; организмнинг функционал фаолиятидаги ички ёки ташқи аъзоларимиздаги ўзгаришларни ҳис қилишга ўргатиш; в) органларимизни ишга киришишга тайёрлаш; г) жисмоний статуси ва совматик саломатликни шакллантириш ва уларнинг кўрсаткичларини назоратини қилаолиш малакалари; организмнинг жисмоний ривожланганлигининг симметрияси; д) организмни ўтган кунда сарфлаган қувватини бугун сарфлангани, ёки сарфланадигани билан таққослаш ва бошқа (иловага қаралсин, 50 ортик, биз тажриба-синов синфларида синаб кўрган) айнан Президентимизнинг қатор чиқишларида такрорлаётган, ҳозирда давлат сиёсати даражасига кўтарилган “оммавий спорт” ёки “оммавий соғломлаштириш жисмоний маданияти ва спорти”нинг мамлакатимиз аҳолисининг барча ёшдагилари турмуш тарзига сингдириш муаммосини ҳал қилишга восита бўлувчи, жисмоний маданиятга оид назарий билимларини берувчи соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг, шунингдек, совматик саломатлик, жамият аъзосининг жисмоний статусига оид назарий билимлар берадиган таълим дастурларини яратиш вақти келди.

Халқаро жаҳон жисмоний маданияти ва спортининг ўқув ишлари, ўқув тенеровкалари, ўқув тренировка йиғинлари, мусобақа олди танлов тренировка машғулотлари, мамлакатлар ўқув муассасаларининг жисмоний тарбия таълими ва тарбиясининг ўқув тарбия жараён машғулотлари, умумий таълим мактаблари уларнингсинфдан ташқари соғломлаштириш машғулотлари ва бошқалар учун 4 йиллик таълим тарбия цикли урфга айланган. Мустақиллигимизгача қатор Ҳамдустлик мамлакатлари таълимида синалган, илғор тажриба сифатида Олмония, Фарангистон, Италия ва бошқа Оврупа мамлакатларида ҳозир ҳам амалда қўлланилаётган дастурларни янгилашнинг 4 йиллик цикли (2004/05 ўқув йилигача қўлланилган) асосиз равишда ҳар йили янгилаш амалиётига ўтган.

Нима учун 4 ёки ундан ортик йиллик цикллардан фойдаланиш амалиёти қўлланилади деб савол қўйиб унга жавоб берсак, ҳар тўрт йил давомидамамлакатларнинг ижтимоий, сиёсий, маънавий маърифий ҳаётида қатор ўзгаришларни(ижобийми,

салбийми) содир бўлиши, ўз навбатида бу жисмоний жиҳатдан ўзгарган жисмоний статуси ва совматикаси билан олдинги тенг қурларидан жисмоний жиҳатдан фарқланадиган янги авлодни юзага келтиради. Бу қонуният. Ўз навбатида бу янги фан дастурлари, уларга тузатишлар киритишга эҳтиёжларни юзага келтиради.

Шунинг учун ҳам, ишлаб чиқилган, жисмоний тарбия фани ўқув материаллини ўқувчи организмда содир бўладиган анатомио-физиологик, биомеханик, гигиеник ва қатор бошқа функционал ўзгаришларни содир бўлишига ижобий таъсир ўтказадиган, амалда синалган, натижаси таҳлил қилинган дастурларга эҳтиёж зарурлигини аниқладик.

Адабиётлар:

1. Халқ таълимини бошқариш тизимининг такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги 2018 йил 5 сентябрдаги ПФ-5538-сон Фармони
2. Ханкельдиев Ш.Х, Абдуллаев А. Ва бошқалар. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, Ўқув қўл. “Фарғона”, 2010-228 б.
3. Бишаева А.А.Профессионального-оздоровительная физическая культура студента :учебное пособие/А.А.Бишаева.-М.:КНОРУС,2013.-304с.- (Бакалавриат).
4. Кузнецов В.С.Коррекция состояние здоровье школьников средствами физической культуры/. - М.,2012.
5. С.Я. Вайнбаум Жисмоницй тарбия гигиенаси.,ўқув. қўл.Тошкентн “ЎҚИТУВЧИ”. 1988 й.216 б.
6. Искандаров Т.И .,Исхаков В.И.”Здоровый образ жизни:восточный традиции и современность”.-Т.:Медицина,1989.-120 с.
7. Бенджамин Л.”Красота спорта”.Москва.,-“Радуга”-1984 г.
8. Мураов И.В.Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта.Киев:Здоровье,1989 г.103 с.
9. Болтабоев Х.Х. UK-European journal of Research and Reflection in Educational Scienas.-7.12.2019 Part IV. ISSN:2056-5852. Impact Factor: 7-Б.1009-1013.
10. Болтабоев Х.Х. Умумий таълим мактаби спорти ва уни бошқариш,ўқув қўл. Ўқув қўлланма. “Fazilatorgtexservis” МСНЖ. -Наманган. 2018.

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ УНИВЕРСИТЕТА

Е.Кузнецова, Н.Коляда

***УО «Полесский государственный университет», г. Пинск,
Республика Беларусь***

Любое образовательное учреждение представляет собой целостную динамическую социально-педагогическую систему [1, с. 37-42]. Управления ею требует адекватного, а именно системного, подхода [2; 3]. Поскольку системообразующим фактором образовательного пространства учреждения высшего образования (УВО) являются субъекты образовательного процесса (в УВО – это студенты, научно-педагогические работники, административно-управленческий аппарат и т.д.), то в процессе взаимодействия они создают образовательное пространство с отдельными элементами, влияющие на каждого субъекта образовательного процесса [5, с. 130]. Таким образом, *образовательное пространство учреждения высшего образования* – это целостный

многофункциональный комплекс возможностей образовательного учреждения, порождающий возникновение отношений и связей, направленных на удовлетворение профессиональных и личностных потребностей будущих специалистов [3; 6, с. 59]. Образовательное пространство учреждения высшего образования должно организовываться на основе принципа здоровьесбережения, как отражение гуманистических идей отечественной системы образования.

Здоровье сберегающее образовательное пространство УВО является многоуровневым социокультурным сегментом, в рамках которого на определенной территории реализуются взаимоотношения человека с окружающими его компонентами образовательной системы (образовательной средой), что создает потенциальную возможность для развития личности, улучшения его здоровья и формирования готовности к будущей профессиональной деятельности [6, с.59]. При организации здоровьесберегающего образовательного пространства, здоровье человека необходимо рассматривать как многомерную, интегральную характеристику личности, раскрывающую ее психические, физические, духовно-нравственные, социальные положения.

В контексте нашего исследования–здоровьесберегающее образовательное пространство УВО–это образовательное пространство, обеспечивающее сохранение и укрепление психического, физического, социального здоровья студентов, направленное на личностно-ориентированное обучение и способствующее развитию потенциала самореализации молодежи в будущей профессиональной и жизнедеятельности.

Система физического воспитания (СФВ) УО «Полесский государственный университет», как составляющая образовательной среды учреждения высшего образования, является целенаправленной, динамичной и открытой для развития [4] (рис. 1). Назначение системы характеризуется ее способностью воспринимать потребности собственных объектов во взаимоотношениях с внешней средой и выполнять определенные действия для удовлетворения этих потребностей.

Динамичность СФВ ПолесГУ заключается в том, что ее цели, функции и структура изменяются со временем в зависимости от потребностей внешней среды. Главным действующим лицом и объектом воздействия СФВ ПолесГУ является человек, который сам по себе является целенаправленной, открытой (для развития) и динамической системой. Однако человек (студент, научно-педагогические работники, обслуживающий персонал и др.) отличается от системы тем, что он может мыслить и управлять собственными действиями с помощью сознательных усилий, устанавливать приоритеты и делать выбор, основанный на научном подходе или жизненном опыте и необходимости.

В процессе управления СФВ ПолесГУ применяются методы синергетики относительно управления подсистемами с использованием действующих стабилизирующих и развивающих факторов, а также с постоянным улучшением качества функций управления. Таким образом, резервом повышения качества физкультурно-оздоровительной деятельности и процесса применения оздоровительных технологий в физическом воспитании студентов, в частности, является управление физическим воспитанием.

В исследовании управление системой физического воспитания рассмотрено как целенаправленное и организованное взаимодействие на всех уровнях образовательной среды (индивидуальном, групповом, кафедральном, образовательного учреждения) субъектов и объектов образовательного процесса, направленного на принятие ценностей физической культуры, поддержание оптимального физического состояния, формирование устойчивой потребности в двигательной активности, создание условий для формирования здоровьесберегающей компетентности всех субъектов образовательного процесса.

Стратегические цели СФВ ПолесГУ имеют сложную структуру и в процессе применения здоровьесберегающих технологий имеют следующий вид:

- укрепление здоровья, повышение профессиональной работоспособности студентов университета средствами оздоровительной физической культуры;

- воспитание и качественная образовательная подготовка конкурентоспособных специалистов;

- постоянное повышение научного и образовательного уровня, имиджа и академического потенциала ПолесГУ в образовательном пространстве Республики Беларусь;

- повышение качества образовательной, научной и физкультурно-оздоровительной деятельности в новой парадигме – обучение в течение всей жизни;

- повышение социального эффекта в здоровьесберегающей среде ПолесГУ;

- воспитание качеств личности средствами оздоровительной физической культуры, содействие духовно-волевому, психофизическому развитию студенчества университета;

- воспитание чувства гражданской ответственности и чувства патриотизма среди молодежи;

- формирование у студентов университета положительных мотиваций, активной социальной ориентации на здоровый образ жизни, навыков организации и проведения систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Таким образом, здоровьесберегающая деятельность субъектов образовательной среды УВО – это процесс взаимодействия административно-управленческого, профессорско-преподавательского и студенческого коллективов в организации образовательного процесса на основе инновационных педагогических технологий, в том числе, и оздоровительных.

Литература:

1. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів : навч. посіб. – Київ, 2010. – 310 с.

2. Кузнецова О. Т. Системні механізми застосування оздоровчих технологій за місцем проживання студентів / О.Т. Кузнецова // Здоровье для всех: материалы VII Международной научно-практической конференции (Пинск, 18–19 мая 2017 г.). – С. 33–39.

3. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія. – Рівне, 2018. – 416 с.

4. Кузнецова Е. Т. Механизмы использования оздоровительных технологий в здоровьесохраниющем образовательном пространстве в условиях реализации проекта «Цифровой университет» // Е. Т. Кузнецова, Н. В. Коляда / Здоровье для всех. – Пинск: ПолесГУ. – № 2 (2020). – С. 60–67.

5. Манжелей И. В. Актуализация педагогического потенциала физкультурно-спортивной среды : дис. ... д-ра пед. наук по спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». – Тюмень, 2005. – 441 с.

6. Ярошинська О. О. Теоретичні і методичні засади проектування освітнього середовища професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи: дис. ... д-ра пед. наук зі спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». – Умань, 2015. – 544 с.

СПОРТ ЖУРНАЛИСТИКАСЫ: ТИЙКАРҒЫ ТҮСИНИКЛЕР ҲӘМ ТАРАҰҒА КАДРЛАР ТАЯРЛАҰ МӘСЕЛЕСИ

Қ.Кеңесбаев

Нөкіс мәмлекетлик педагогикалық институты

Спорттың инсан турмысында тутқан орнын, оның физикалық хәм руўхый саламатлықтың тийкары екенлигин үгит-нәсиятлаў, жаслардың спорттағы қәбилетлерин жүзеге шығарыў, сондай-ақ, мәмлекетимизде дене тәрбиясы хәм спорт тараўында әмелге асырылып атырған реформалардың мазмун-мәниси менен әхмийетин кең жәмийетшиликке жеткерийде журналистиканың орны гиреўли екенлигин атап өтиў орынлы. Әсиресе, усы тараўдағы барлық мәселелерди сөз етиўши тийкарғы медиа майданы сыпатында беккемленип киятырған спорт журналистикасының роли айрықша.

Дереклерге сүйенетуғын болсақ, «Спорт журналистикасы (инглизше sports journalism) – журналистика формаларынан бири болып, оның тематикасы спорт темалары хәм ўақыялары ҳаққындағы мағлыўматларды топлаў, қайта ислеў, сақлаў хәм жеткерий» есапланады.

Спорт барқулла тек инсанларды ғана емес, мәмлекетлер, аймақларды, миллет хәм халықларды да бирлестириўши күш болып келген. Ал, усы процессти жарытыў, яғный турмысымызда жүз берип атырған халықаралық жарыслар, жәмийетлик әхмийетке ийе спорт мәлимлемелерин алыў хәм баспасөз, телерадио, интернет тармақлары арқалы публиканы хабардар етиў спорт журналистикасының тийкарғы ўазыйпасы болып табылады.

«Дүньяда Олимпиада хәм спорт хәрекетиниң раўажланыўы, адамлардың саламат турмыс тәризине қызығыўы, дене тәрбиясы хәм спортты раўажландырыўға қаратылған миллий бағдарламалар спорт журналистикасын ғалаба хабар куралларының ең раўажланған бағдарларынан бирине айландырмақта».

2-июль – Халықаралық спорт журналистлери күни сыпатында 1995-жылдан берли Халықаралық спорт баспасөзи бирлеспеси басламасы менен дүньяның көплеген мәмлекетлеринде белгиленеди. Бул сәнениң белгилениўине болса, тарийхый ўақыя себеп болған. 1924-жыл 2-июль күни Парижде хәзирге шекем бир неше жүзлеген миллет ўәкиллерин бирлестирип турған Халықаралық спорт баспасөзи бирлеспеси дүзилген. Буннан бир әсир алдыңғы бул күн кейиншелик кәсиплик байрам сәниси сыпатында қабыл етиледі.

Ўзбекистанда журналистиканың бул тараўы бираз раўажланған. Мәмлекетимиз тәрәпинен спорт үгит-нәсиятлаўын қоллап-қуўатлаў мақсетинде дене тәрбиясы хәм спортқа қәнигелескен ғалаба хабар қуралларына итибар күшейген. Бүгинги күнде елимизде спортқа байланыслы 50 ден артық басылым, 2 телеканал хәм радио, 10 нан аслам веб-сайтлар жұмыс алып бармақта. Буннан тысқары басқа ғалаба хабар қуралларында да күнделикли түрде спортқа тийисли бир қатар материаллар берип барылады.

Ўзбекистан спорт журналистикасында үлкен тарийхый мектеп жаратылғанлығын айрықша атап өтиў орынлы. Оның тийкаршыларының бири болған Ахбор Имомхўжаев тәрәпинен усы күнге шекем спортқа байланыслы 10 китабы, көплеген мақалалары дүнья жүзин көрген. Жақында хўкиметимиз тәрәпинен спорт журналистлери ишинде биринши болып А.Имомхўжаевқа Академик илимий атағының берилиўи де мәмлекетимизде спорт журналистикасы тараўына қаратылып атырған жоқары итибардан дерек береді.

Спорт журналистикасы ҳаққында айтар екенбиз, тараўға кадрлар таярлаў мәселеси бүгинги күннің ең әҳмийетли мәселелеринен саналады. Буннан алдыңғы жыллары бир неше жоқары оқыў орынлары спорт журналистлерин таярлап келген болса, хәзирде Ўзбекистан Журналистика хәм ғалаба коммуникациялар университети таяныш жоқары оқыў орны турыпты.

Бүгинги күнге келип елимизде журналистлик билимлендириў түп-тийкарынан реформалаўға кирисилди. Оны жәхән стандартлары дәрежесине алып шығыў ушын абыройлы шет ел университетлери тәжирийбесин үйренген ҳалда заман талапларына мас жаңа пәнлер оқыў режелерине киргизилмекте. Солардың бири спорт журналистикасы бағдарындағы пәнлер. Жоқарыда аты аталған университеттиң оқыў режелерин көзден өткерер екенбиз, спорт журналистикасы системасы, спорт түрлери хәм журналистика, спорт фотожурналистикасы, спортта мәлимлеме хызметлери, Ўзбекистан спорты халықаралық майданда х.б. пәнлер, сондай-ақ, спорт журналистикасында дәретиўшилиқ етиў бойынша билимлерин жетилистириў ушын да арнаўлы оқыў пәнлери киритилгенлигин көриўимизге болады.

Ал, пән бағдарламаларына итибар қарататуғын болсақ, спорт журналистикасында кәсиплик этика хәм жуўапкершилиқ, оператив түрде жаңалық хәм шолыў таярлаў, спорт медиасының типологиясы, Батыс хәм Шығыста спорт журналистикасы тарийхы, профессиональ спорт журналистлериниң дәретиўшилиги, тил, стиль хәм шеберлик мәселеси сыяқлы темалар этирапында сабақлар алып барылатуғынлығын көрсек болады.

Пиқиримизге жуўмақ ретинде, спорт журналистикасында кадрлар таярлаўда олардың оқыў бағдарламаларына спорттың раўажланыў тарийхы, спорт шынығыўларының техникасы, спорт жарысларының өткерилиў қағыйдалары х.т.б. сол сыяқлы темаларға да нәзер аўдарыў, әмелий сабақларды спорт түрлери менен байланыста алып барыў, соның менен бирде талабалардың қәнигелик әмелиятларын спорт мәкемелеринде, шөлкемлеринде, оқыў орынларында өткерий, мақсетке муўапық болады.

Әдебиятлар:

1. «Оммавий спорт тарғиботини янада кучайтириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг қарори. Ташкент, 2003-ж. 4-ноябрь. lex.uz.

2. Журналистикага кириш: Дарслик / Т.М.Қозоқбоев, М.Худойкулов; - Т.: «Иқтисод-Молия», 2018.
3. Глобалласыў процесинде ғалаба хабар куралларының роли. Мақалалар топламы. – Нөкис. «Қарақалпақстан», 2019.
4. <https://ru.wikipedia.org>

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

С.Ибрахимов, д.ф.п.н. (PhD)

*Узбекский научно-исследовательский институт педагогических наук
имени Т.К.Кари Ниязий*

Здоровый образ жизни будущего поколения - это одна из самых актуальных проблем сегодняшнего дня. Каждая страна ждет будущего от своего нового поколения, которое будет здоровым, способным работать, защищать Родину, жить в соответствии с требованиями общества и своей индивидуальностью. А это значит, что главное внимание должно быть направлено на детей, подростков, молодежь, то есть именно на тот возраст, когда человек начинает делать выбор, что ему интересно и более доступно, а значит, занятия физической культурой и спортом должны стать доступными и интересными каждому. Проблема состоит в том, что на сегодняшний момент молодежь проявляет недостаточный интерес к занятиям спортом и не стремится к здоровому образу жизни, а формирование здорового образа жизни личности современного молодого человека становится особенно актуальным в настоящих условиях общественного развития. На сегодняшний момент сфера физической культуры представляет значительный интерес, поскольку молодежь является фундаментом на котором держится спорт. Именно молодежь славится своими спортивными достижениями и успехами. С другой стороны, физическая культура и спорт являются той сферой, которая в значительной мере обеспечивает физическое здоровье всего населения. В связи с этим, для решения проблемы вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт необходима организация эффективной физкультурно-оздоровительной работы. Физическая культура по своей сущности явление массовое, увлекающее в сферу своего влияния, хотя и с разной степенью активности, большинство членов общества. Спорт входит в физическую культуру, но только частью, связанной непосредственно с двигательными действиями. Таким образом, физическая культура и спорт -это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества. К сожалению, можно констатировать то, что сегодня неэффективно используются возможности физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья людей, в профилактической работе, в борьбе с наркоманией, пьянством, курением, особенно среди детей, подростков и молодежи. Поэтому сегодня важно добиться, чтобы спортивные занятия стали в стране по настоящему массовыми. Для этого

необходимо, чтобы интерес к занятиям физической культурой и спортом прививался в семье и в школе, институте, дворы стали спортивными, а в каждом образовательном учреждении приоритетное внимание уделялось бы физическому воспитанию детей и подростков. Для того, чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности; сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни.

Исходя из того, что включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, а также осознанной необходимостью формирования здорового образа жизни, из всего комплекса предлагаемых мер в качестве приоритетного направления необходимо выделить целенаправленную пропаганду физической культуры и формирование здорового образа жизни. Речь идет о создании массовой информационно-пропагандистской кампании, использующей широкий спектр разнообразных средств и проводящийся с целью формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих. Тенденции последних лет показывают, с одной стороны, увеличение количества изданий спортивной тематики и публикаций в печатных СМИ, с другой стороны-снижение количества спортивных передач и трансляций в телерадиопрограммах, поскольку они требуют больших финансовых ресурсов. Ощущается острая потребность увеличения количества спортивных программ, необходимость создания в системе телерадиовещания спортивного канала, доступного широкой зрительской аудитории, производства видеороликов, фильмов, телепрограмм и телепередач, печатных и интернет-материалов информационно-образовательного характера, направленных на формирование у детей, подростков и молодежи потребности в занятиях спортом и здоровом образе жизни. В соответствии с федеральным законом "О рекламе" должна быть разработана и реализована система мер, поощряющих производство и трансляцию социальной рекламы. Необходима государственная поддержка целевого обеспечения спортивными изданиями по физической культуре и спорту и литературой массовых, школьных и вузовских библиотек, которые из-за недостатка финансовых средств практически лишены возможности приобретать эти издания. Пропаганда должна адресоваться непосредственно человеку, убедительно показывать приоритетное значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями. Пропаганда физической культуры должна способствовать:

- повышению у людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;
- популяризации самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов;
- формированию в массовом сознании понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Таким образом, для повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян важен весь комплекс организационных, структурных, правовых, финансовых и научно-методических мер. В то же время они должны корреспондироваться с экономическими, социальными и политическими реалиями дня и возможностями государства и общества.

Вместе с тем фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно. Основные усилия должны быть направлены на:

- повышение ответственности родителей за здоровье детей;
- поиск и рациональное использование целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского и молодежного спорта;
- совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях;
- внедрение новых эффективных форм организации занятий;
- создание индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой;
- массовое издание популярной литературы, видео и компьютерных программ;
- разработка социальных программ и проектов, направленных на вовлечение молодежи в занятия спортом;
- создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, включающих спортивный зал, бассейн, плоскостные сооружения.

Исходя из изложенного, можно сделать вывод, что основным методом вовлечения молодежи в физическую культуру и спорт, все-таки является пропаганда здорового образа жизни. Именно этой теме должно уделяться большее внимание на страницах журналов и газет, в телевидения радиопередачах. Массовые коммуникации, особенно газеты и журналы, интернет, телевидение играют в деле развития физической культуры и спорта разнообразные роли, связанные с их способностью накапливать, перерабатывать и передавать информацию широкой аудитории. Как тип управления, средства массовой информации воздействуют преимущественно на общественное мнение и через него на мировоззрение масс. Они способствуют специальной ориентации в окружающем мире вообще и в области физической культуры и спорта в частности. Через социальные средства коммуникации распространяются знания, повышается физкультурное образование население. С их помощью происходит понимание населения в целом и молодежи в частности социальной значимости физической культуры и спорта как для общества, так и для отдельной личности. Они могут служить первоначальным толчком, стимулом к занятиям физической культурой и спортом, выступать фактором, усиливающим и активизирующим потребность в продолжении активных занятий физической культурой и спортом, совершенствовании своего мастерства, физической подготовленности, содействовать развитию познавательных интересов к физической культуре и спорту как к зрелищу. В последние годы наблюдается некоторое снижение интереса молодежи к занятиям физической культурой, в том числе - ее спортивными видами. Молодёжь пассивно относится к состоянию своего

здоровья, предпочитая, уделять время азартным играм, употреблению алкоголя и наркотиков и беспорядочному образу жизни, не понимая того, что такой образ жизни может привести к негативным последствиям. С целью изучения проблем недостаточного вовлечения молодежи в занятия спортом было проведено исследование для выяснения отношения современной молодежи к физической культуре и спорту.

Таким образом, можно сделать вывод, что сложившаяся к настоящему времени тревожная ситуация с физическим и духовным здоровьем нации во многом обусловлена социальными причинами, в числе которых - недооценка оздоровительной, воспитательной и социально-экономической роли физической культуры и спорта, как со стороны государства, так и со стороны населения. Для молодежи, как самого уязвимого слоя населения, необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить само регуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности. Явление здорового образа жизни должно формироваться изначально из института семьи, потом из множества других факторов: важна поддержка государства в сфере спорта, туризма, СМИ, образования, организации досуга. Если бы удалось добиться четкого понимания большинством людей того, что физическая активность и спорт для детей и молодежи-необходимое и важнейшее условие нормального развития ума и тела, что абсолютное большинство психических и физических заболеваний, так или иначе связаны с обездвижением и ожирением, что физическая активность и занятия спортом улучшают качество жизни, снимают стрессовые состояния, повышают работоспособность и т.д., то удалось бы не только приостановить физическую деградацию нации, но и значительно поднять уровень ее здоровья и работоспособности.

Литература:

1. Булыгина И.И., Гаранин Н.И. Об анимационной деятельности в туристских и спортивно-оздоровительных учреждениях//Теория и практика физической культуры. 2002.
2. Жукова О.Л. Акмеология физической культуры и спорта. Екатеринбург, 2006. 122 с.
3. Панова Е.О. Содержание и организация физического воспитания студентов на основе приобщения к ценностному потенциалу физической культуры и спорта: автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., 2012. 24 с.

KURASHCHILARNI TAYYORLASHDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI

A.Shilmanov

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash,
qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Nukus filiali*

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va

infratuzilmani yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Hozirgi kunda malakali sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik mahoratini shakllantirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biri sanaladi. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlarga muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchray turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va muddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmga ta'sir etish darajasi (organizmning yuklamaga bo'lgan aks javob reaksiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklama jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmining funktsional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi, shu yuklamani maqsadga muvofiq rivojlantirish imkoniyatini yaratadi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funktsiyasining bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi.

- Sportchini texnik - taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;

- Sportchi jismoniy sifatlarni tanlagan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash, V.N.Platanovning fikriga umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportning harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu ravishda yondashish oddiy inson sog'lig'ini (sportchining ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta «Katta» sportda bu ham zarur. Lekin bunday amaliyot va shunga asoslangan mashg'ulot uslubiyatini malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch, tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamlilik sifati yetakchi ro'lini o'ynaydi, yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi.

Yuqorida qayd yetilgan fikr va mulohazalarda sportning kurash turlarida ayniqsa yaqqol ko'zga tashlanadi. Sport sohasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarida ushbu muammoga alohida e'tibor qaratilgan. Jumladan, T.S.Rumanyan, A.N.Lene, N.N.Sorokin, A.P.Kuptsov, A.A.Nobikov, V.S.Daxpobskiy, F.A.Kerimov, A.A.Ruziev va boshqalarning adabiyotlarida ko'rishimiz mumkin.

So'ngi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning o'rni jumladan, jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ular sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tabora katta qiziqish uyg'otib bormoqda.

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida gap borar ekan, bu borada tezkor-kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir. Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor kuch sifati hal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi. Masalan voleybolda to'r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun, tezkor kuch sifati ushbu malaka muvaffaqiyatni ta'minlovchi omildir. Kurashda esa mazkur sifat hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo'llashda asqotadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra kurash

bo'yicha jahon, Olimpiya, Evropa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'olib bo'lgan kurashchilarda yuksak darajada rivojlangan. Tezkor kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar kurash turlarida chidamlilik sifati ham sportchilarga yetaklovchi asosiy manbalardan biridir. Ayniqsa kurashga oid maxsus chidamlilikning o'rni beqiyos. Bu borada taniqli tadqiqotchi olim Yu.V.Verxomanskiy diqqatni jalb qiluvchi o'ta muhim ma'lumotlarni keltiradi. Chunonchi sportning yakka kurash turlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoyish etadi. Shu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik malakalarni yuqori samarali ijro etish, Birinchi navbatda maxsus chidamlilik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotini talab qilmaydi. Yu.V.Verxomanskiyning kuzatuvlariga qaraganda erkin kurash bo'yicha jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari olishuvining uchinchi davrida o'z samarasini keskin susaytirgan. Ushbu vaziyat shu kurashchilarning maxsus chidamliligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bunda ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasi musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamlilik sifati alohida o'rin egallaydi.

Ma'lumki, maxsus chidamlilik umumiy chidamlilik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan. A.N.Lentsning fikricha maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun kurashchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham ijro etish kerak bo'ladi. Umumiy chidamlilik o'rta shiddatda ko'p hajmli mashqlarni uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hokazo. Surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi. Kurashchining maxsus chidamliligining samaradorli rivojlantirishda asosiy vositalardan biri tatami ustida ijro etiladigan olishuv usullari texnik malakalardir (N.N.Sarokiy).

Kurashchilarni tayyorlashda va texnik mahoratni shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. Yuqori darajada rivojlangan egiluvchanlik qobiliyatiga ega bo'lgan kurashchi ko'prik holatida keskin holat bo'lish, egilib ko'tarib tashlash kabi texnik malakalarni mohirona ijro etishga harakat qiladi, egiluvchanlik asta sekin uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin. Kurashda qo'llaniladigan usullar malakalarning uzi egiluvchanlikni shakllantirib yuboradi. Lekin buning o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni takomillashtirish uchun mushak, pay bo'g'inlarini cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin asta va muntazam qo'llash kerak bo'ladi. Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish ehtiyotkorlikni talab qiladi.

Malakali kurashchilarni tayyorlashda bundan tashqari, chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga egadir. Ta'kidlab o'tish joizki o'quv mashg'ulot jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli kurashchilarni tayyorlash garovidir.

Adabiyotlar:

1. K. Yusupov. «Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi» 2005.
2. Djalilova L.A. Jismoniy tarbiya va sport tarixi. O'quv-uslubiy qo'llanma.T.:2013.
3. «Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning halqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari tug'risida» 2020 yil 4 noyabrdagi PK,-4881-son.
4. Kerimov A.F. Yakka kurash elementlariga ega bo'lgan harakatli o'yinlar.T. 2015.

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR ASOSIDA TAYYORLASH TIZIMINI MODERNIZATSIYA QILISH YO‘LLARI

F.Qosimov

Samarqand davlat universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarini kasbiy tayyorlashning modernizatsiyalashgan tizimini nazariy jihatdan asoslash va rivojlantirish va uni innovatsion texnologiyalar asosida amalga oshirish mexanizmini yoritilgan.

Kalit so‘zlari: Jismoniy tarbiya, ta‘lim-tarbiya, innovatsion, intellektual, salomatlik, ommaviy sport, jismoniy barkomol, texnologiya.

Mamlakatda amalga oshirilayotgan ta‘limni modernizatsiya qilish jarayonlari tez o‘zgaruvchan hayotning yangi talablarini O‘zbekiston ta‘lim tizimining allaqachon erishilgan afzalliklari bilan birlashtirishni ta‘minlaydi. Jismoniy madaniyat sohasida ta‘limni modernizatsiya qilish g‘oyasi O‘zbekistonning ta‘lim siyosatining barcha pozitsiyalariga javob beradi. O‘zbekiston Prezidenti Shavkat Mirziyoyev 23 sentyabr kuni “Ta‘lim to‘g‘risida” gi qonunni imzolandi.

Mazkur qonunning maqsadi ta‘lim sohasida faoliyat jumladan, ta‘limning turlari, shakllari, tizimli boshqarish, sifatini nazorat qilish, ta‘lim-tarbiya jarayoni ishtirokchilarining samarali hamkorlik qilish mexanizmini ta‘minlashdan iboratdir. Ta‘lim jamiyatni axborotlashtirish va yangi fanni talab qiladigan yangi texnologiyalarni rivojlantirish sharoitida kasbiy o‘shirish va kasbiy harakatchanlikka qodir bo‘lgan yuqori ma‘lumotli va malakali mutaxassislarni tayyorlashga mo‘ljallangan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida modernizatsiya jarayonlari innovatsion kasbiy ta‘lim tizimini rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, natijada ularning kasbiy faoliyatida va pirovardida iqtisodiyotda va ijobiy o‘zgarishlarni ta‘minlashga qodir mutaxassislarni tayyorlash bo‘lishi kerak.

Tadqiqot muammosining dolzarbligi va shakllanishi. So‘nggi o‘n yil ichida jismoniy tarbiya va sport sohasi va ushbu sohadagi mutaxassislarni tayyorlashning tizimi jiddiy o‘zgarishlarga duch keldi.

O‘zbekistonning yangi ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy shakllanishi sharoitida jismoniy tarbiya sohasi bo‘yicha malakali mutaxassislarni tayyorlashning innovatsion tizimini rivojlantirishning asosiy yo‘nalishi raqobatbardosh mutaxassislarni tayyorlashga va ularni qat‘iy yo‘naltirishga aniq e‘tibor berishdir.

Ammo jismoniy tarbiya sohasidagi oliy kasbiy ta‘limning hozirgi holati, mutaxassislarning kasbiy tayyorgarligi sifati va darajasi shaxs, jamiyat va davlat ehtiyojlarini to‘liq qondira olmaydi. Yangi O‘zbekiston jamiyati o‘zining muammolari bilan, avvalambor, ijtimoiy sohada, ma‘naviy va jismoniy boylikni, ijodiy hamkorlik qobiliyatini birlashtirgan, jismoniy madaniyatning zamonaviy innovatsion texnologiyalariga ega bo‘lgan innovatsion tipdagi jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni talab qiladi.

Hozirda kunda ilmiy tadqiqotlar va izlanishlar faol olib borilmoqda va O‘zbekistonda umumiy jismoniy tarbiyani rivojlantirishga yangi yondashuvlar ishlab chiqilmoqda (T.S.Usmonxo‘jaev, F.A.Kerimov, R.S.Salomov, A.Abdullaev, Sh.Xonkeldiev, P.Xo‘jaev, K.Raximqulov, B.Nigmonov, F.Q.Axmedov, J.Eshnazarov, X.T.Rafiev, B.T.Xaydarov, V.K.Balsevich, M.L.Vilenskiy, Yu.D.Jeleznyak, LB.Kofman, V.V.Kuzin, V.N..Kuros, L.I.Lubysheva, V.P.Lukyanenko, A.P Matveev va boshqalar) ilmiy tadqiqot ishlari olib borgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi raqobatbardosh, innovatsion texnologiyalarga ega bo‘lgan va asosan kasbiy tayyorgarlik jarayonida rivojlanish, ta‘lim va tarbiyaning an‘anaviy shakllari, usullari va vositalaridan foydalanadigan jamiyatning ob‘ektiv ehtiyoji;

Ushbu qarama-qarshiliklar jismoniy tarbiya sohasidagi oliy kasbiy ta‘limni yangilash va uni amaliy amalga oshirish yo‘llarini izlashning dolzarb ehtiyojlaridan iborat tadqiqot muammosini belgilab berdi. Ushbu ilmiy muammoning yechimini biz innovatsion texnologiyalardan faol foydalanish asosida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini kasbiy tayyorlashning modernizatsiyalashgan tizimini konseptual g‘oyasini aniqlash, nazariy asoslash va rivojlantirishda ko‘ramiz.

Tadqiqotning maqsadi: jismoniy tarbiya va sport sohasi mutaxassislarini kasbiy tayyorlashning modernizatsiyalashgan tizimini nazariy jihatdan asoslash va rivojlantirish va uni innovatsion texnologiyalar asosida amalga oshirish mexanizmini yaratish.

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni kasbiy tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish mexanizmi ishlab chiqilgan va asoslanib, jismoniy tarbiya sohasidagi oliy kasbiy ta‘lim nazariyasi va metodikasining empirik asoslarini o‘quv tizimlarini modellashtirish, shakllantirish nuqtai nazaridan boyitdi. Innovatsion texnologiyalardan faol foydalanish asosida o‘quv jarayonini tashkil etuvchi kasb-hunar ta‘limi mazmuni .

Innovatsion texnologiyalar asosida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligini modernizatsiya qilish konsepsiyasi ilmiy asoslanib, ta‘limi modernizatsiyasining yetakchi g‘oyalarini aks ettiradi.

Innovatsion texnologiyalarni qo‘llash asosida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarini kasbiy tayyorlash konsepsiyasini amalga oshirishning aniq yo‘llarini belgilaydigan kasbiy tayyorgarlik tizimini modernizatsiya qilish modeli ishlab chiqildi.

Innovatsion jismoniy tarbiya va sport mutaxassisi kompetensiyasining modeli uning kasbiy tayyorgarligining ideal maqsadi sifatida asoslantirilgan va funksional tuzilgan.

Modernizatsiya (ingl. “modern” – zamonaviy, ilg‘or, yangilangan) – ob‘ektning yangi talablar va me‘yorlar, texnik ko‘rsatmalar, sifat ko‘rsatkichlariga mos ravishda yangilanishi sanaladi.

Ta‘lim tizimining modernizatsiyasi – jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy ehtiyojlarini, uning malakali kadrlarga, shaxsning esa sifatli ta‘lim olish bo‘lgan talabini qondirish, ta‘lim tizimini barqaror rivojlanishini ta‘minlash maqsadida mavjud mexanizmning qayta ishlab chiqilishi yoki takomillashtirilishidir.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati shundaki, uslubiy, nazariy va tartibga soluvchi yondashuvlar tizimga keltirilgan, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligini modernizatsiyalashning ijtimoiy-madaniy determinantlari aniqlangan bo‘lib, ular ularning tayyorgarligi darajasiga talablar ko‘rinishida taqdim etiladi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati shundan iboratki, jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash sifatini ta‘minlashga imkon beradigan yuqori kasbiy ta‘limning

o'quv jarayonini tashkil etishning innovatsion yondashuvlari eksperimental sinovdan o'tkazildi zamon talablaridan biridi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi innovatsion jarayonlarni aks ettiradigan tanlov darslarini o'quv jarayoniga kiritishni ta'minlash uchun shartlar aniqlandi va sinovdan o'tkazildi.

1. Innovatsion tipdagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni kasbiy tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish konsepsiyasi uni rivojlanish mexanizmini innovatsiyalar va innovatsion texnologiyalardan foydalangan holda aniqlash va ta'lim sifatini sezilarli darajada oshirish, ijtimoiy - jismoniy madaniyatning madaniy va sog'lomlashtiruvchi o'rni.

2. Innovatsion texnologiyalarga asoslangan jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarni kasbiy tayyorlashning modernizatsiya qilingan tizimining modeli modernizatsiya konsepsiyasini amalga oshirish darajasiga quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- modelning ishlash tamoyillari: ideallik, ishlab chiqaruvchanlik, o'zgaruvchanlik, dinamikasi va individualizatsiya;

- modelning ishlash shartlari: tashkiliy, psixologik, pedagogik va uslubiy;

- modelni amalga oshirishning asosiy bosqichlari;

- innovatsion tipdagi mutaxassislarning reproduktiv, moslashuvchan va ijodiy kasbiy kompetensiyasining shakllangan tarkibiy qismlari.

- jismoniy madaniyatning innovatsion texnologiyalarini doimiy ravishda o'zlashtirishga, ularni o'quv amaliyotiga ijodiy o'zgartirishga tayyorlik (motivatsion komponent);

- jismoniy madaniyatning innovatsion texnologiyalarini bilish (ijtimoiy kompetensiya);

- jismoniy tarbiya va sport amaliyotiga innovatsion texnologiyalarni tatbiq etishning yuqori faolligi (shaxsiy kompetensiya);

- jismoniy tarbiya, sport va pedagogik faoliyatning aniq turlarida (umummadaniy kompetensiya) innovatsion jarayonni tashkil etish ko'nikma va malakalarini shakllantirish.

4. Innovatsion texnologiyalar asosida jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarni kasbiy tayyorlash tizimini modernizatsiya qilishning ishlab chiqilgan va sinovdan o'tgan mexanizmi bitiruvchilarning kasbiy kompetensiyasining ijodiy darajasini shakllantirishga imkon beradi.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, jismoniy madaniyat sohasidagi mahalliy kasb-hunar ta'limi tizimida insonparvarlashtirish va innovatsiyalarga qaratilgan ta'lim paradigmasining o'zgarishi yaqqol ko'zga tashlanadi. Zamonaviy ta'lim paradigmasi - bu aksiyologik, antropologik, gumanistik, ijodiy, akmeologik, madaniy, texnologik, shaxsga yo'naltirilgan kasb-hunar ta'limi tizimini modernizatsiyalashning nazariy va uslubiy asosi bo'lgan an'anaviy ta'lim innovatsion bilan o'zaro aloqada bo'lgan ko'p qirrali murakkab hodisa, shaxsning ijodiy salohiyatini rivojlantirishga tizimli va sinergik.

1. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni kasbiy tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish o'quv jarayonini tashkil etishda innovatsiyalar va innovatsion yondashuvlarning kombinatsiyasi orqali amalga oshirilishi kerak.

2. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yetakchi innovatsion texnologiyalar: sportga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya texnologiyasi; Olimpiya ta'limi texnologiyasi; Bolalar va yoshlarning ma'naviy va jismoniy sog'lig'ini yaxshilashning, sog'lom turmush tarzini

shakllantirish texnologiyasi: valeologik ta'lim; aholining jismoniy salomatligi, bolalar, o'spirinlar va yoshlarning jismoniy rivojlanishi holatini monitoringini tashkil etish texnologiyasi.

Taqdim etilgan texnologiyalar qudratli ijtimoiy hodisa va ta'lim mavzularini muvaffaqiyatli ijtimoiylashtirish vositasi bo'lib, quyidagi nazariy va amaliy xususiyatlarga ega:

- jismoniy madaniyat qadriyatlarini va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda motivatsiya va individual ehtiyojlarni shakllantirish uchun sharoit yaratish;
- intellektual va jismoniy rivojlanishdan qoniqish, takomillashtirish va o'zini anglash;
- ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish;
- jamiyatdagi ijtimoiy obro'-e'tiborni oshirish.

ИНГЛИЗ ТИЛИНИ ЎРГАТИШДА ВА ЎҚИТИШДА ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР

Б.Алламбергенова

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Нукус филиали*

Ижтимоий ҳаётдаги ўзгаришлар, ғарбнинг биргаликдаги ҳаёти дунёсига имтеграциялашувига йўналтирилганлиги, келажакдаги турли мутахассисликлар учун инглиз тилига янги ёндашувларини излашни талаб қилади. Ўларни таёрлаш усулларини такомиллаштириш учун замонавий ва инновацион технологиялари йўлларини излаш керак.

Олий ўқув юртларида инглиз тилини ўқитишнинг илғор ёндашувлари интерактив ўқитиш усуллари, мултимедиа ва шу кабиларни ўз ичига олади. Ушбу ёндашувларнинг анъанавий ўқитиш усуллари билан муваффақиятли комбинацияси инглиз тилидаги билим ва нутқ қобилиятларини яхшилайти [1].

Маълумки, университетда инглиз тилини ўрганадиганлар нафақат сўзларни, ибораларни ва имло қоидаларини ёдлашга, балки концептуал ёндашувида тегишли мутахассислик бўйича ишлаш қобилиятига, инглиз тилида профессионал мавзуларни тушунтиришга ва муҳокама қилишга эътибор қаратишлари керак.

Инглиз тили ўқитувчилари ҳар доим ҳам анъанавий, стандарт ўқитиш ёндашувларидан фойдаланмайдилар.

Илм-фан тараккиётининг ҳозирги босқичида чет тилидан таржима қилиш қобилияти тилни билишнинг етарли далили бўлган давр аллақачон ўтган. Профессional инглиз тили бугунги кунда бошқа мамлакатларнинг ўхшаш касблари вакиллари билан алоқа воситасидир. Шунинг учун келажакда олий ўқув юртларида, келажакдаги мутахассисларнинг инглиз тилида саводхонлигини шакллантириш учун кадрлар таёрлашга културологик ёндашувни ривожлантиришни давом еттириш зарур.

Ўқитишдаги анъанавий ёндашувларнинг камчиликларини ҳал қилиш учун ўқувчиларга синфда кўпроқ гапиришни машқ қилиш, ўқув материални яхшироқ

англаш ва тушунишга имкон берадиган инновацион усуллар ва ўқув қўлланмаларидан фойдаланиш ҳисобланади [2].

Инглиз тилини ўқитишнинг замонавий ёндашувларини ўрганиб, инновацияларнинг дидактик хусусиятларини аниқлаш керак. Маълумки дидактика ўқитиш шакллари, усуллари ва воситаларини ўрганади. Шунинг учун инглиз тилини ўрганишда қайси педагогик жиҳатлар инновацион эканлигини аниқлаб олиш мақсадга мувофиқдур.

Инглиз тилини ўқитишни такомиллаштириш йўллари излар эканмиз, ўқитишнинг инновацион усуллари фойдаланишда умумий педагогик ютуқларга эътибор қаратиш лозим. Ҳозирги вақтда ўқитишнинг инновацион технологияларига қуйидагилар киради: ўқитишнинг интерактив усуллари фойдаланиш, ахборот-коммуникация технологиялардан фойдаланиш. Инглиз тилининг ўқитишнинг энг самалари усуллари бири бул интерактив усул. Бу ўқитувчи назорат остида талабаларнинг бир-бири билан фаол алоқаларини таъминлайди.

Бу ерда интерфаол таълимнинг бундай замонавий инновацион ёндашувларидан фойдаланиш мумкин: микрофон усули, жуфтликда ишлаш, фикр алмашиш, интервью, жамоада ишлаш ва хоқазо.

Инглиз тилини ўқитишда интерфаол таълим қуйидагича таърифланиши мумкин: а) ўқитувчи ва талабанинг мулоқот жарёнида ўзаро таъсири; б) асосий мақсадли лингвистик ва коммуникатив ваколатларини такомиллаштириш бўлган тренинг. Интерфаол фаолият ўзаро ҳамкорликка, ўзаро тушунишга, ҳар бир бўлажакмуахассис учун муҳим бўлган муаммоларни ҳал қилишга қаратилган диалогик нутқни ташкил этиш ва ривожлантиришни ўз ичига олади.

Хулоса. Замонавий шароитда инглиз тилини профессионал йўналишда ўрганиш методикасини ўқитишнинг интерактив усуллари жорий этиш ва улардан фойдаланиш методикасини такомиллаштириш орқали мақсадга мувофиқдир. Инглиз тилини ўқитишнинг интерактив усуллари қуйидагиларга ёрдам беради: инглиз тилида сўзлашиш қобилиятини ошириш, профессионал йўналтирилган мавзу бўйича ўфикрини инглиз тилида баён этиш қобилиятини шакллантириш; ўз позициясини инглиз тилида тушунтириш ва асослаш қобилиятини ривожлантириш.

Адабиётлар:

1. Матвеева Н. В. «Применение компьютерных технологий при обучении иностранным языкам», Информатика и образование. М.-2006.
2. Rogers R. "Diffusion of Innovations", Simon and Schuster, NY-2003.

МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ И УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

Д.Д.Арттыкбаева

Нукусский государственный педагогический институт

Квалифицированное преподавание гимнастики возможно при условии твердого усвоения теоретических и методических основ обучения, воспитания и

спортивной тренировки. Однако одних только этих знаний еще недостаточно, они должны быть доусвоены, отработаны в процессе педагогической практики.

Выбор того или иного метода зависит также от учебной задачи, характера и сложности изучаемого упражнения, времени, места и условий, в которых проводятся занятия, от физической и технической подготовленности студента, общих и частных задач обучения. Важным условием успеха, при использовании того или иного метода обучения, является высокая профессиональная подготовленность педагога, умение определять работоспособность студентов на каждом учебном и тренировочном занятии, регулировать нагрузку в соответствии с их физическими и функциональными возможностями.

Задача исследования. Определить наиболее эффективные методы обучения гимнастических упражнений.

При обучении гимнастическим упражнениям применяются словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод упражнения **Словесный метод** практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. **Метод наглядной демонстрации** реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др.

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При **целостном методе** упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается более продуктивным. Однако такое утверждение в полной мере можно отнести лишь к технически несложным упражнениям.

Благоприятные условия для применения целостного метода обучения возникают в тех случаях, когда гимнаст и педагог располагают эффективными приемами и средствами страховки и помощи. Этот метод имеет несколько разновидностей: а) самостоятельное выполнение изучаемого упражнения; б) выполнение упражнения с направляющей помощью; в) замедленная или быстрая проводка; г) выполнение упражнения на тренажере, над поролоновой ямой.

С помощью **расчлененного метода** изучаются технически сложные гимнастические упражнения. Они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части и каждая из них изучается отдельно. Например: соскок ноги врозь с концов брусьев (мах назад с разведением ног в стороны и последующим сведением, соскок с перемахом одной ногой, затем другой, с перемахом двумя ногами при наличии посторонней помощи и страховки и, наконец, самостоятельное выполнение). Каждая выделенная часть по возможности должна представлять собой относительно самостоятельное упражнение.

Принято выделять две основные разновидности метода расчленения упражнения: а) собственно расчлененный метод с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну часть или несколько фаз изучаемого упражнения (дозированные упражнения); б) метод решения узких двигательных задач, применяемый для уточнения представлений об отдельных движениях и фазах упражнения, осанке, величине суставных углов, моменте количества движения, о способах исправления ошибки в движениях.

При разучивании упражнения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как: а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения; б) проводка в изучаемой части или фазе упражнения; в) имитация движения; г) изменение исходных и конечных условий движения; д) освоение главного в технике исполнения упражнения.

Целостное и расчлененное выполнение упражнений дополняется следующими методическими приемами: а) подводящими упражнениями; б) дополнительными зрительными и звуковыми ориентирами; в) физической помощью; г) изменением условий обучения и др.

Подводящие упражнения применяются для создания или уточнения представлений об упражнении. Они помогают прочувствовать и понять характер движений в каждой фазе изучаемого упражнения.

При подборе этих упражнений соблюдаются следующие правила: а) подводящие упражнения должны быть сходными по структуре движений с изучаемым упражнением или его основными частями; б) в рабочем плане (конспекте занятия) упражнения следует располагать по возрастающей трудности это касается как сложности координирования движений, так и величины прилагаемых мышечных усилий; в) только после усвоения предыдущего подводящего упражнения следует переходить к следующему; г) чем меньше занимающиеся подготовлены к овладению изучаемым упражнением, тем больше подводящих упражнений они должны выполнить.

Наряду с подводящими упражнениями в учебном процессе применяются так называемые *подготовительные упражнения*, подбор подводящих и подготовительных упражнений, методика их выполнения зависят от особенностей техники изучаемого упражнения, конституционных, психических и личностных особенностей занимающихся, от уровня их общей и специальной подготовленности.

Изменение условий обучения применяется в качестве метода на более поздней стадии формирования навыка, после уверенного овладения технической основой изучаемого упражнения, когда оно уверенно выполняется в комбинации.

Литература:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031- сонли қарори.

2. Брода С.И. Соревновательная надежность борцов-женщин вольного стиля и методы ее совершенствования. Автореферат дисс. кан. пед.наук. –М, 2003, С.5-9

TA'LIM TIZIMIDA PEDAGOGIK KASBIY – KOMPETENTLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA MALAKA OSHIRISH TIZIMINING AHAMIYATI VA VAZIFALARI

U.Qosimov, dotsent, F.Kulbulov

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash,
qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Samarqand filiali*

Pedagogik jarayon o'qituvchi va ta'lim oluvchilarni bilim, ko'nikma va malakalarni amaliyotda qo'llash faoliyati o'z ichiga qamrab oladi. Ta'lim jarayonida mazmun, o'qish, o'qitish, tarbiyalash asosi komponentlardir.

Barkamol avlodni shakllantirish jarayonida ta'lim tizimining olib borayotgan salmoqli ishlari o'rni beqiyos hisoblanadi. Ta'lim tizimidagi islohatlar mustaqillikning dastlabki yillaridan boshlab, o'z oldiga maqsad va vazifalarini belgilab oldi.

Ta'lim mazmuni va sifatini yanada takomillashtirishda eng asosan ta'limning mazmunini belgilovchi davlat ta'lim standartlari va o'quv dasturlarini takomillashtirish, ta'lim–tarbiya samaradorligini oshirish maqsadida umumta'limning davlat ta'lim standartlari va o'quv dasturlarining takomillashgan variantlari ishlab chiqilib, yillar davomida bosqichma – bosqich tajriba sinovdan o'tkazildi.

Ta'lim tizimi rivojiga milliardlab mablag' sarflanmoqda. Yoshlar iqtidorini yuzaga chiqarish maqsadida ko'plab ijtimoiy loyihalar amalga oshirilayotir. Shu bois navqiron avlod vakillari ozod va obod kelajak qurishda asosiy kuch bo'lib maydonga chiqmoqda, ezgu islohatlarga munosib javob berishga intilmoqda.

O'zbekistonda fuqaro tarbiyasi davlat siyosatining ustuvor sohasi bo'lib, asosan uch yo'nalishda:

- Kadrlar tayyorlash milliy dasturi doirasida;
- Milliy g'oyani singdirish vositasida;
- Maktab ta'limini rivojlantirish umummilliy davlat dasturi asosida amalga oshirilishida.

Ko'rinib turibdiki bizda ham barkamol avlodni tarbiyalashda asosiy ob'yekt sifatida maktab tanlab olingan. Demak, ta'lim – tarbiya sohasiga barkamol shaxsni tarbiyalashdek mas'uliyatli vazifa yuklatilgan.

Zamonaviy o'qitishda pedagog o'qituvchilar bilim jarayonini to'g'ri, optimal tashkil etish uchun amerika pedagog–psixologi B.Blum taksonomiyasidan keng foydalanmoqda. Ushbu taksonomiya ta'lim jarayonini sifatli tashkil etish asosi hisoblanadi, bor bilimlarni yanada chuqurlashtirishga, yangiliklar yaratishga sabab bo'ladi. B.Blumning bilim, anglash, qo'llash, analiz, sintez va baholash kategoriyalarsiz bugungi ta'lim jarayonini tasvirlab bo'lmaydi.

O'qituvchining qo'yidagi shaxsiy sifatleri uning kasbiy kompetentligiga ta'sir etadi: o'z – o'ziga baho berishning adekvatligi mehnatsevarligi, kamtarligi, kuzatuvchanligi oratorlik sifati, o'quv bolalar psixik hisoblarini sezuvchi, ijtimoiy o'zaro harakatchanligi, pedagogik taktika va pedagogik madaniyatga egaligi va xakozolar bilan bog'liq.

O'qituvchilik sharafligini, lekin juda murakkab kasbdir. Yaxshi o'qituvchi bo'lish uchun pedagogik nazariyani egallashning o'zigina yetarli emas. Chunki pedagog nazariyada

yoshlarni o`qitish va tarbiyalash haqida umumiy qonun – qoidalar umumlashtirilgan metodik g`oyalar bayon etiladi. Shuning uchun ham mustaqil O`zbekiston Davlatining umumta`lim maktabida ishlaydigan o`qituvchi:

- Pedagogik faoliyatida qobiliyatli, ijodkor, ishbilarmon;
- Milliy madaniyat va umuminsoniy qadriyatlarni, dunyoviy bilimlarni mukammal egallagan, diniy ilmlardan ham xabardor, ma`naviy barkamol;
- O`zbekistonning mustaqil davlat sifatida taraqqiy etishiga ishonadigan, vatanparvarlik burchini to`g`ri anglagan, e`tiqodli fuqaro;
- Ixtisosga doir bilimlarni, psixologik, pedagogik bilim va maxoratini, shuningdek, nazariy ilmlarni mukammal egallagan;
- O`qituvchilik kasbini va bolalarni yaxshi ko`radigan, har bir o`quvchisi ulg`ayib yaxshi odam bo`lishga chin ko`ngildan ishonadigan ularning shaxs sifatida rivojlanib, inson sifatida kamol topishiga ko`maklashadigan;
- Erkin va ijodiy fikrlay oladigan, talabchan adolatli, odobli bo`lmog`i darkor.

Ta`lim tizimi shaxsni shakllantirish uchun, davlat standarti talablari asosida hamda ta`lim darajasida kadrlar yetishtirish uchun avvalo, o`qituvchilar, murabbiylar shaxsini har tomonlama mukammal bo`lishini talab qiladi. O`qituvchi pedagogik mahoratini oshirish uchun o`z ustida ishlashi, tinmay izlanish, zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida ish olib borilishi lozim. Pedagogik ijodkorlik manbai – bu pedagogik tajribadir. Pedagogik tajriba muammoli vaziyatlarga juda boydir. Ilg`or pedagogik tajriba deganda biz o`qituvchining o`z pedagogik vazifasiga ijodiy yondashishini, o`quvchilarning ta`lim tarbiyasiga yangi, samarali yo`l va vositalarni qidirib topishni tushunamiz.

O`qituvchi doimo izlanishda bo`lishi, fanga qandaydir bir yangiliklar olib kirishga intilishi, o`zining odobi, kasbiy sifatlarni boshqalarga o`rnak bo`lishi darkor. O`z ustida ishlaydigan ijodkor o`qituvchilarning obro` – e`tibori, martabasi ulug` bo`ladi. Ular doimo el nazarida, xurmatida bo`ladi. Xalq hurmatida e`tiborida bo`lishining o`zi eng katta baxtdir.

Hozirgi ta`lim tizimida bilimlarni egallashning yangi kontsepsiyasi – noan`anaviy ta`lim texnologiyalarining uslublarini qo`llashni taqozo etadi. Noan`anaviy ta`lim texnologiyasi: hamkorlikda o`rganish, modellashtirish, tadqiqot (loyiha) texnologiyalariga bo`linadi va u yaxlit uzviy tizim asosida olib boriladi. Pedagogik texnologiyaning asosiy tushunchasi, so`zsiz, o`quv jarayoniga tizim sifatida yondoshishdir. Noan`anaviy ta`lim berish usuli ta`limiy maqsadni amalga oshirish bo`yicha ta`lim beruvchi va ta`lim oluvchi bilan hamkorlik faoliyatining asosi hisoblanadi.

Shunday ekan, ta`lim muassasalarida kadrlarni tayyorlash jarayonida davrning yuqoridagilarni inobatga olish maqsadga muvofiqdir. Malakali kadrlarni tayyorlashda esa ushbu jarayonning asosiy ishtirokchilari bo`lgan pedagoglarning kasbiy kompetentlik hamda kreativ qobiliyatiga egaliklari alohida dolzarflik kasb etadi.

Pedagoglarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimida jismoniy madaniyat fanini o`qitishda pedagogik texnologiyalar modeli o`qitilishining yo`lga qo`yilishi esa maktab pedagoglarning kasbiy kompetentlik, shuningdek, kreativlik mohiyati, pedagogik kompetentlik hamda kreativlik sifatlari har bir pedagogning o`zida pedagogik kompetentlik sifatlarini samarali rivojlantirib borish tamoyillari, yo`llari, metodlari, bosqichlari va natijani tahlil qilish malakalarini puxta o`zlashtirishga xizmat qiladi.

Shuning uchun, o`qituvchilar kasbiy kompetentligini shakllantirish va rivojlantirish tizimining asosiy kompetentlaridan biri hioblangan malaka oshirish jarayonlarini o`zaro ijodiy hamkorlikga asoslangan refleksif ta`limiy muhit sifatida o`qituvchilarni mustaqil ta`lim olishga o`zini – o`zi rivojlantirishga va innovatsion faoliyat ko`rsatishga psixologik jihatdan moslashtirish, ma`naviy boyitish hamda kasbiy bilim, ko`nikma va malakalarini hamda intellektual qobiliyatlarni yanada rivojlantirishga yo`naltirilgan jarayon sifatida tashkil etishga asosiy e`tiborni qaratish zarur.

Bugungi kunda “tayyorgarlik”, “kasbiy tayyorgarlik”, “kompetentlilik” tushunchalari tadqiqotchilar tomonidan keng tahlil qilinmoqda. Ko`pgina tadqiqotchilar o`qituvchining tayyorgarligi, kasbiy tayyorgarligi va kasbiy kompetentlili tushunchalarini teng, ya`ni bir xil ma`noga ega deb hisoblagan xolda, tayyorgarlik – bu o`qituvchining o`z pedagogik faoliyatini tashkil eta olish, ya`ni me`yoriy – hujjatlarga mos ravishda faoliyatni tashkil etish yo`nalishdagi bilimi, ko`nikma va malakasi, xodimlar bilan ishlash ko`nikmalarini shakllanganlik darajasi deb belgilaydi.

Kasbiy tayyorgarlik – bu o`qituvchining kasbiy ahamiyat kasb etuvchi shaxsiy sifatlarining shakllanganligi, ya`ni pedagog jamoaga tez kirishib keta olishi, psixologik moslashuvi, kasbiy ahamiyatga ega bo`lgan turli masalalarni muvoffaqiyatli xal etish hamda jamoa bilan ijodiy munosabatlarni tez rivojlantira olishdir.

Kasbiy kompetentlilik – bu o`qituvchining ma`naviy dunyo qarashi, psixologik – pedagogik va tashkiliy – texnologik salohiyatini tasvirlaydi. Mazkur salohiyatni pedagogik jarayonlarining o`ziga hos hususiyatlarni hisobga olgan holda o`qituvchi faoliyati jarayonining holati va samaradorligi orqali aniqlash mumkin bo`ladi. Yuqoridagi fikrlarni jismoniy madaniyat fani o`qituvchisining fanni o`qitishda bo`ladigan pedagogik jarayonlar misolida oladigan bo`lsa, o`qituvchi avvalo – mavzu yuzasidan o`zining ilmiy va pedagogik muloxazalarini ifodalovchi reflektiv ko`nikmalariga ega bo`lishi.

Hulosa o`rnida shuni aytish mumkinki, o`qituvchilarning kasbiy kompetentligini rivojlantirishda o`qituvchilar o`z – o`zini nazorat qilish, tahlil qilish va baholash – yangi pedagogik va axborot texnologiyalari bilan qurollantirish kabilarni amalga oshirish lozim.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA O`QITISH SIFATINI OSHIRISHDA O`QUVCHILARNING KOMPETENTSIYAVIY YONDASHUVGA ASOSLANGAN ZAMONAVIY USUL VA VOSITALARI

F.Kulbulov

Jismoniy tarbiya va sport bo`yicha mutahassislarni ilmiy-metodik ta`minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Samarqand filiali

Respublikada jismoniy tarbiya va sportga bo`lgan e`tiborni yildan – yilga o`sib borishi o`quvchilarni unga bo`lgan munosabatini yanada oshirish talab etiladi. Bu esa o`z navbatida, o`qituvchilarning o`z kasbi va o`quvchilarni sevishi, ularning bilimi, malakasi va kasbiy sifatlarining doimiy ravishda oshirib borishini taqozo etadi.

Shuning uchun ham o`qituvchi o`z faoliyatini yanada takomillashtirishi, o`qituvchi faoliyati samaradorligining o`lchovi, o`quvchilarning dars va mashg`ulotlarga katta qiziqish bilan qatnashishlari va undan qoniqish hosil qilishlari, o`qituvchi bilan o`quvchilar

o`rtasidagi ishtimoiy – ruhiy muhit, o`quvchilarda bo`lgan ijobiy o`zgarishlar, ularning erishgan yutuqlari, o`quvchilarda jismoniy tarbiya o`qituvchisi bo`lish orzusining paydo bo`lishlaridir.

Shunday ekan, o`qituvchi jismoniy tarbiyani o`qitishda uning sifatini oshirish uchun dars va mashg`ulotlar jarayonida o`quvchilarda ijodiy tashabbuskorlik vujudga keltirishi va unda o`qituvchi nazoratining o`rniga qo`yilishi muhim ahamiyatga egadir.

Bundan tashqari, o`quvchilarning qobiliyat va qiziqishlariga qarab topshiriqlar berish, ularning mashqlarni tanlash va mustaqil bajarishlarini tashkil etish, darsga oid texnik vositalardan foydalanish mustaqilligini berish, ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlarni bajarishlarni topshirish, mashg`ulot va musobaqalarda hakamlik qilishlarini tashkil etish o`quvchilar faolligini ta`minlash amallari bo`lib, ular jismoniy tarbiya dars va mashg`ulotlari sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiyaga doir bilimlarni egallash va o`quvchilarni jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishdek vazifalarni hal etish jismoniy tarbiyani tashkil etish masalasida yangi yechimlarini qidirib topishdir. Bu esa quyidagi ishlarni amalga oshirishni talab etadi;

1. Haftalik o`quv soatlarini oshirish o`quvchilarni harakatga bo`lgan fiziologik ehtiyojlarni ma`lum darajada qondirish imkonini beradi bu o`rinda chet mamlakatlarida jismoniy tarbiya darslarining haftasiga 4 va 5 marta o`tkazilishi va amaliy sog`lomlashtirish tadbirlari o`tkazilishi misolini keltirdik.

2. Bir sinfda turlicha jismoniy tayyorgarlikka ega bo`lgan o`quvchilar bo`lishi hisobga olinib, ularni guruhlashtirish va har bir guruhga mos va hos bo`lgan mashqlar berish.

3. O`quv - mashg`ulot jarayonini yaxshilashga qaratilgan turli usul uslublarni o`qitishning yangi pedagogik texnologiyasi asosida qo`llashga erishish.

4. O`quvchilarning jismoniy sog`lomligi va rivojlanishini aniqlash maqsadida har bir o`quv choragi ohirida maxsus test - sinov mashqlari bo`yicha musobaqalar tashkil etish va o`tkazish.

Hozirgi kunda ta`lim jarayonini axborotlashtirishning asosiy yo`nalishlaridan biri o`quvchilarni shaxsiy kompetentligini shakllantirishdan iboratdir. Ta`lim tizimining ijtimoiy va professional shartlari doimiy o`zgarib turadigan sharoitda ushbu vazifani amalga oshirishning muhim omillaridan biri o`quvchilarni axborotlar bilan ishlash kompetentligini shakllantirishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalaridan foydalanishdir. Shuning uchun o`quvchi bilim olish jarayonida uzluksiz ta`limga va o`z ustida mustaqil ishlashga bo`lgan talabni va tayyorgarligini shakllantirish muhim hisoblanadi. Buning uchun o`quvchi nafaqat muhim bilim va malakaga ega bo`lishi, balki shaxsiy kompetentligini shakllantirgan holda dars jarayonida faol ishtirok etish va o`zining iqtidorini hamda qobiliyatini namoyon qila olishi kerak.

Ta`lim tizimida o`quvchilarning shaxsiy kompetentligi uning dunyo qarashi, an`anaviy ham yangi axborot texnologiyalardan mukammal foydalanish bilan axborotga bo`lgan talabni yetarli darajada qanoatlantirish bo`yicha mustaqil ish faoliyatini ta`minlovchi bilim va malakalarining tizimi bilan karakterlanadi. O`quvchilarda shaxsiy kasbiy kompetentligini shakllantirish, ularda doimiy ravishda bilimga bo`lgan qiziqish va intilishini uyg`otish, axborotlarni izlash, saqlash, saralash hamda olingan ma`lumotlar ustida ishlash, ularni baholash ko`nikmalarni to`g`ri shakllantirish kabi hususiyatlarni yoritadi.

Ta'lim tizimida o'quvchilarning shaxsiy kompetentligini rivojlantirish axborot ta'limotining sifati, o'quv materiallari va o'quvchilarga axborotlarni yetkazish tizimi kabi kompetentlarda iborat faktorlar bilan ma'lum bir darajada amalga oshiriladi. Buning uchun esa o'quvchilarda axborot bilan ishlash kompetentsiyasini quyidagilarni inobatga olgan holda rivojlantirish maqsadga muvofiq:

- o'quvchilarda axborot texnologiyalarining hayot va jamiyatdagi roli, imkoniyatlari va qo'llash doirasi, shuningdek, uning salbiy oqibatlarini ulardan himoyalash haqidagi tushunchalarni shakllantirish;

- ta'lim olish va shaxs sifatida rivojlanish jarayonida elektron resurslar o'quv dasturlari va boshqa o'quv – metodik mahsulotlarining afzalliklarini anglash va qo'llashni o'rgatish;

- masofadan ma'lumot almashish lokal va global tarmoqda ma'lumot qidirishni va bu jarayonda kelishi yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xavf – xatardan saqlanish hamda mediomadaniyat qoidalariga rioya qilish;

O'quvchilarning shaxsiy kompetentligini axborot texnologiyalari asosida shakllantirish jarayonining muhim qiyinchiliklaridan biri shundaki, ko'pchilik o'quvchilar axborotlar bilan ishlash bo'yicha kerakli malakaga ega emas, kerakli so'rovlarni talab darajasida bayon eta olishmaydi, tezislarini, hisobotlarini, matnli hujjatlarini, o'quv dasturlarini tuzishda va tayyorlashda qiyinchiliklarga duch kelishadi.

Buning uchun esa axborot va kompyuter texnologiyalardan foydalanib o'quvchilarning shaxsiy kompetentligini shakllantirishda asosiy e'tibor axborot resurslari va jamiyatning axborotlashuvi, internet tarmog'idan axborotlarni izlash va topish, ta'lim tizimida yangi axborot texnologiyalardan foydalanish, axborot texnologiyalari asosida o'quv–uslubiy va ilmiy–tadqiqot faoliyatlarni shakllantirish mavzularni o'zgartirishga qaratilishi muhim hisoblanadi.

Ta'lim tizimida o'quvchilarning shaxsiy kompetentligini shakllantirish samaradorligini oshirishning asosiy vositalari sifatida o'quv va amaliy dasturlari, multimedia texnologiyalari, elektron o'quv adabiyotlari, masofadan o'qitish tizimi, internet tarmog'i hamda amaliy dasturlar paketlaridan kengroq foydalanish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Buning uchun quyidagi vazifalarni amalga oshiradigan axborot tizimini yaratish lozim bo'ladi:

- o'quvchilarni axborot tizimiga moslashishini, o'quv jarayonida va kunlik ish faoliyatida zamonaviy axborot texnologiyalaridan samarali foydalanishni hamda ularni axborot madaniyatini shakllantirishga o'rgatish;

- elektron axborot muhitida qobiliyatli, istedodli va intiluvchan barkamol shaxsni shakllantirish;

- o'quvchilarni uzluksiz o'z ustida mukammal mustaqil ishlashi, ijodiy va intiluvchanlik qobiliyatini oshirish uchun sharoit yaratish;

- o'quvchilarda fan – texnika, ta'lim, jismoniy tarbiya va sport va boshqa sohalarda ro'y berayotgan yangiliklar o'zgarishlar va hokazolarni o'rganishi maqsadida ularda yaxshi tizimga solingan predmetlararo bilim va ko'nikmalarni shakllantirish;

- o'quvchilarning kommunikativ qobiliyatini shakllantirish;

- kompyuter sinflari, avtomatlashtirilgan ishchi o'rinlari va ma'lumotlar ba'zasini yaratish hamda ularni zarur bo'lgan axborotlar bilan aniq, yetarli va o'z vaqtida ta'minlash.

Ta'lim tizimida axborot texnologiyalari asosida bilim olish va o'rgatish jarayonining an'anaviy, innovatsion va mustaqil shakllaridan birgalikda foydalanish o'quvchilarni talab darajasida kerakli bilimga ega bo'lish, mustaqil tasavvurlash va ijodiy fikrlash qobiliyatlarini mukammallashtirish o'zining samarasini berish kerak bo'ladi. Buning uchun o'quvchilarni axborot texnologiyalar asosida faol ijodiy faoliyatini olib borish, ularda ijodiy ishlashga bo'lgan qiziqish va intilishni shakllantirish hosil bo'lgan muommolarning ijobiy yechimlarni mustaqil izlab topish va o'z fikr mulohazalarini bayon etishga jalb qilish lozim bo'ladi.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Н.П.Абдимуратова, д.ф.п.н. (PhD)

Каракалпакский государственный университет

Повышение роли социально-культурного фактора в современном образовательном пространстве требует усиления внимания к духовно-эстетическому воспитанию обучающейся молодежи. Это особенно необходимо в подготовке педагогических кадров, что успешно осуществляется на национально-культурном наследии каракалпакского народа при междисциплинарном подходе в определенной педагогической системе с ее конструктивно-технологическими компонентами. Такое воспитание строится с учетом цели, задач, основного направления, содержания и критериев духовно-эстетического воздействия.

В процессуальную структурно-содержательную систему воспитания будущих педагогов входят следующие поэтапно-последовательные компоненты:

1. Раскрытие социально-общественной значимости духовно-эстетического воспитания в контексте государственной образовательной политики. Закрепление у будущих учителей осознания важности духовно-эстетической воспитанности со ссылкой на философско-педагогические идеи и суждения великих мыслителей Востока, народную педагогику и методолога - педагогические труды современных ученых.

2. Приобретение студентами системы необходимых знаний, понятий, представлений, впечатлений, в том числе по духовно-эстетическому воспитанию учащихся на высокоэстетических национально-художественных ценностях. Формирование духовно-эстетических качеств и способностей личности, в том числе, профессионально значимых. Ознакомление будущих учителей с системой, поэтапностью, содержанием, педагогической технологией, методами и методикой духовно-эстетического воспитания вообще, учащихся в частности в курсе теория педагогики.

3. Приобщение будущих учителей к педагогическому творчеству и мастерству в духовно-эстетическом воспитании учащихся на национально-художественных ценностях, в том числе в духовно-просветительской работе в вузе, школе в курсе педагогическое мастерство.

4. Подготовка «духовно-эстетической, воспитательной продукций» (планирование, конструирование, технология разработки с элементами самообразования, ее реализация в группе, вузе, школе на социально-активном уровне с последующей самооценкой в курсе педагогические технологии. В основе этой системы выделяются следующие структурно-содержательные компоненты: мотивационный; элементарно-понятийный; художественно-эстетического познания и восприятия; профессионально-познавательный в воспитательных духовно-эстетических пределах; технолого-педагогический и организационно-управленческий; педагогического искусства и мастерства в профессионально-духовно-эстетической деятельности; практически -созидательный с актуализацией и социализацией интеллектуально-творческой продукции личностного духовно-эстетического и профессионально-воспитательного характера; самообразовательной и воспитательной деятельности; личностной и профессиональной духовно-эстетической социализации.

В такой духовно-эстетическому воспитанию у будущих учителей формируются, развиваются и совершенствуются:

- эмоционально-положительное отношение к эстетическим, художественным ценностям, национально-художественному наследию;

- знания о национально-художественных ценностях;

- способность эмоционального чествования высоких художественных явлений, их художественно-аналитического изучения, осмыслении, понимания, ценностного отношения в ним; творческого отражения приобретенного духовно-эстетического кругозора в различных видах интеллектуально-творческой работы;

- потребность в красоте, ее создании в том числе в труде учителя, в его поведении, общении, в обогащении своих духовно-эстетических знаний, совершенствовании своего духовно-эстетического облика;

- ориентация мире духовно-эстетических ценностей в том числе национально - художественных;

- развитие эмоционально-эстетическое, познавательное, эстетическое, художественное, интеллектуально-творческое, профессионально-личностное, социально-коммуникативное.

Все перечисленное чрезвычайно важно и необходимо в профессионально-личностной деятельности будущих учителей, ибо обуславливает не только целостное духовно-эстетическое воспитание и развитие личности студентов, но и их профессионально-личностный статус и авторитет в будущей педагогической деятельности.

В технологии духовно-эстетического воспитания будущих учителей использовалась не только общепедагогическая и лекционная технология с системой методов, приемов и способов, но и технология познания- изучение произведений художественного творчества из национально-культурной сокровищницы народа.

В лекционном процессе, как основной формы организации духовно-эстетического воспитания на вечных ценностях из национально-художественного наследия узбекского народа использовалась в основном традиционно-технологическая структура данной формы занятий со студентами, однако несколько инновационизированная. Например:

- совершенствуется вводная часть лекции- сообщаются ее ключевые идеи, воспроизводится схема содержания, студентам предлагаются варианты заданий на активное прослушивание лекционного материала;

- в процессе передачи студентам нового материала используется проблемное, диалоговое, дискуссионное освоение новых знаний - с комплексом методов, среди которых нетрадиционные и инновационные: "видение" профессионально-личностной перспективы; метод кейсов ситуаций, метод примера образца, эталона, алгоритма; субъект -объектное действие; информационно-рецептивный объяснительно-иллюстративный, репродуктивный методы решение задач на основе инструкций, памяток, алгоритмов;

- приемы сравнения, сопоставления, синтеза, анализа произведений из ряда высоких художественных ценностей;

- в закреплении содержания лекции-интерактивной личностно ориентируемый подход к духовно-эстетической сфере личности будущих учителей при помощи вопросов, требующих собственного мнения, смелого решения поставленной задачи, обращения к своему духовно-эстетическому миру, "видения" перспективы духовно-эстетического, профессионально-личностного развития и совершенствования;

- в лекционные задания, интеллектуально-творческую и самостоятельную работу студентов включаются разноплановые с оригинальной тематикой с произвольным предпочтением виды и формы выполнения: методолога -педагогические, историографические, искусствоведческие, художественно-аналитические, теоретико-педагогические, теоретико-практические и методические, а также по самоанализу и оценке на темы "И.А.Каримов о духовности, духовном воспитании", "Национальная программа по подготовке кадров о высокой духовности нового поколения специалистов", "Что есть духовность?", "Сущность духовно-эстетического развития, воспитания", "Духовно-эстетический облик современного учителя", "Духовно-эстетическое воспитание на национально-художественном наследии наших предков", "Высокие эстетические ценности национально-художественного наследия узбекского народа: восприятие - анализ, их духовно-эстетический, воспитательный потенциал", "Каракалпакский фольклор, его духовно-эстетический воспитательный потенциал", "Духовно-эстетическое воспитательное воздействие каракалпакской поэзии ренессансного Востока", "Использование высокого духовно-эстетического содержания среднеазиатской миниатюры в воспитании учащихся", "Памятники зодчества как национально-художественное наследие, их использование в духовно-эстетическом воспитании учащихся", "Педагогические основы духовно-эстетического воспитания учащихся: критерии, система, содержание, технология, формы и методы", "Педагогическое творчество и мастерство в духовно-просветительской деятельности учителя", "Требования к учителю по духовно-эстетическому воспитанию учащихся на национально-художественном наследии народа каракалпакского", "Мой профессионально-личностный, духовно-эстетический облик".

Различны виды и формы предложенных студентам заданий и работ, это: информационно-познавательные материалы как конспекты; рефераты, доклады, лекции, размышления-суждения; мини-исследования, методические разработки, рекомендательно-педагогические памятки, советы, рекомендации, требования и другие,

среди которых работа над обогащением словарно-понятийного пространства, собственного архива библиотечного, иллюстративного, методического, ведение дневников личных впечатлений или профессиональных суждений. и др.

Практика показала, что такой системно-технологический и структурно-содержательный подход к духовно-эстетическому воспитанию будущих учителей на национально-художественном наследии каракалпакского народа в процессе изучения педагогических дисциплин обеспечивает положительный результат в духовно-эстетическом воспитании педагогических кадров нового поколения.

БИЛИМЛЕНДИРИҮ МЕКЕМЕЛЕРИНДЕ ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫНЫҢ МАҚСЕТИ ХӘМ ҰАЗЫЙПАЛАРЫНЫҢ АЙЫРЫМ ӨЗГЕШЕЛИКЛЕРИ

А.Аллаханов

Қарақалпақ мәмлекетлик университети магистранты

Дене тәрбиясы халықтың улыўма тәрбиясын бир бөлеги болып, бул тәрбия процессинде интеллектуал, ахлоқий, эстетик хәм де мийнет тәрбиясы әмелге асырылады.

Билимлендириү мекелеринде дене тәрбиясының тийкарғы мақсети:

1. Мәмлекет халқын саламатландырыў.
2. Жаслар хәм халықты ҳәр тәрәплеме бәркәмал инсан етип тәрбиялаў.
3. Мийнетке хәм Ұатан қорғаўына таярлаў.

Бул мақсетке ерисиўде халықтың жасы, жынысы, ден-саўлығы, физикалық таярлығы хәм де қызығыўшылықлары есапқа алынған халда ўазыйпалар белгиленеди. Буның менен дене тәрбиясының улыўма ўазыйпалары қәлиплеседи. Тренер-оқытўшылардың алдында тек ғана спортта жоқары нәтийжелерге ерисиў емес бәлки, ҳәр тәрәплеме бәркәмал инсанды тәрбиялаў ўазыйпасы турыўы керек. Бул ўазыйпаны теориялық хәм әмелий тәрәптен жетик болған хәм де өз кәсибин сүйип танлаған қәнигелер әмелге асырыўы мүмкин [1,2]. Денсаўлықты беккемлеў, физикалық қәбилетлерди кәмалға жеткерий хәм ҳәрәкетлениўдиң илмий тәжрийбе хәм көнликпелерин қәлиплестириў мәселелерин әмелге асырыўда шуғылланыўшылар қурамы айрықша әҳмийетке ийе.

Студентлер дене тәрбиясы, олардың ҳәр тәрәплеме раўажланыўын тәмийинлеў хәм саламатландырыў ўазыйпаларын әмелге асырса, хаял-қызлар дене тәрбиясы оларды алдындағы турмысқа таярлаўдан ибарат болады. Өспиримлер ушын хәм кәсипке бағдарлаў таярлығын талап етиўши қәнигелер физикалық жақтан таярлығы, физикалық сыпатларды раўажландырыў, спортта техникалық хәм тактикалық таярлық, улыўма хәм арнаўлы таярлықларды тәмийинлеў, әмелий физикалық таярлық тийкарларын үйрениўден ибарат болады.

Дене тәрбиясының улыўма ўазыйпалары:

1. Физикалық қәбилетлерди раўажландырыў мақсетинде организмниң формалары хәм имканиятларын теңдей тәрбияла, кәмалға жеткерий, халықтың ден-саўлығын беккемлеў, узақ жас көриўин тәмийинлеў.

2. Ҳарекетлениўдин илимий тэжрийбе хэм көнликпелерин, кала берсе дене тәрбиясы хэм спорт бойынша арнаўлы билимлерди қәлиплестириў.

3. Физикалық сыпатлар, яғный күш, шыдамлылық, тезлик, шаққанлық, ийилиўшеңлик пенен бир қатарда шахстың руўхый, шыдамлылық хэм эстетикалық сапаларын тәрбиялаў. Интеллектуал, интеллектуаллық кәмалға жеткерий.

Саламатландырыў, физикалық жақтан раўажландырыў хэм де ҳарекетлениўдин илмий тэжрийбе хэм көнликпелерин қәлиплестириў ўазыйпалары дене тәрбиясы хэм спорт пенен шуғылланыўшылар жасы, жынысы хэм де жеке қәсийетлерине қарай түрли сыртқы көринислерде болады [2]. Студентлердин дене тәрбиясы оларды хәр тәрәплеме физикалық раўажланыўы хэм организимин шынықтырыўға қаратылған болса, спорт пенен шуғылланыўда спорт түри бойынша қәнигеликке ерисиўи хэм спортта жоқары нәтийжелер көрсетиўге жөнелтирилген болады. Хаяллар дене тәрбиясы олардың ден-саўлығын беккемлеў хэм де аналыққа физикалық жақтан таярлаў болып, жасы үлкен кекселер дене тәрбиясы емлеўши физикалық шынығыўлары, таза ҳаўада сейил етиў хэм дем алыў формасында болып өмирди узайтырыўға қаратылған болады.

Дене тәрбиясының жоқарыда белгиленен мақсет хэм ўазыйпаларын әмелге асырыўда баслы фактор тәрбияшылар хэм де шөлкемлестириўшилер болып табылады. Соның менен бирге, дене тәрбиясы хэм спорт пенен шуғылланатуғынлардың жасы, жынысы, физикалық таярлықлары, ден-саўлығы хэм де қызығыўшылықлары да дене тәрбиясын әмелге асырыўда шешиўши роль ойнайды [2,3].

Студентлер дене тәрбиясы илажларын шөлкемлестириўде дене тәрбиясы қәнигелериниң кәсиплик укыплары зәрүрли орын тутады. Дене тәрбиясы қәнигелери дене тәрбия хэм физикалық раўажландырыў, мийнетке хэм турмысқа таярлаў хэм де халықты саламатландырыў ўазыйпаларын әмелге асырады. Сол себепли олар өз тараўларының жетик қәнигелери хэм шебер спортшылар болыўлары керек. Олар дене тәрбиясы процессинде ҳарекетлерге үйретиў, ҳарекетлениўдин илмий тэжрийбелик хэм көнликпелерди қәлиплестириў хэм де физикалық шынығыўлар техникасына үйретиўде өзлери теориялық хэм әмелий тәрәптен жоқары дәрежеде таярлығы менен өрнек болыўлары керек [3].

Усының менен бирге дене тәрбия қәнигелери руўхый жетиклиги, шуғылланатуғынларға хәр қандай жәрдемге таярлығы, оларда шыдамлылық хэм психологиялық пазыйлетлерди тәрбиялаўда шебер дос екенлиги менен ажралып турыўлары керек. Тәрбия процесиниң көп қырлылығы хэм курамалылығы дене тәрбиясы қәнигеси мойнына көп жуўапкершилик жүклейди.

Әдебиятлар:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Москва АСТ АСТРЕЛЬ 2004. 864.

2. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры.—М. : Спортакадем Пресс, 2003.- 322 с.

3. Юнусова Ю.М. Основы спортивной тренировки. Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, Ташкент 2009. – 252 с.

УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМНИ ИННОВАЦИОН РИВОЖЛАНТИРИШ

Б.Избасқанов

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Нукус филиали

Ҳар қандай мамлакатнинг эртанги куни, келажак тараққиёти биринчи галда ўз халқининг, ёшларининг жисмоний ва маънавий камолоти билан ўлчанади. Ҳозирда давлатлар ўртасидаги ўзаро мусобақа, куч-қудратини намоён этиш беллашуви, асосан икки йўналишда – жисмоний тарбия, спорт ҳамда ақл-заковат, яъни интеллектуал фаолият соҳасида устувор аҳамият касб этмоқда. Илмий таъбир билан айтганда, халқнинг жисмоний-интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқариш, бу борада тегишли захираларни шакллантириш XXI асрда тараққиёт ва юксалиш кафолатига айланиб бормоқда.

Бу ҳақиқатни чуқур ва ҳар томонлама идрок этиб, давлатимиз раҳбари тамонидан юртимизда соғлом ва баркамол авлод тарбиясини давлат сиёсатининг энг муҳим ва устувор йўналишларидан бирига айлантириш, бу борада ўзига хос миллий тизим яратиш чора-тадбирларини кўрди.

Ривожланган хорижий мамлакатлар тажрибаси шундан далолат бермоқдаки, инновацион ривожланиш инсонларда, хусусан, турли ташкилот, корхона ва фирма ходимлари, мутахассисларида инновацион билимларга асосланган фаолият билан шуғулланиш имкониятини, ваколатини ҳамда муайян амалий тажрибани шакллантиришни тақозо этади. Бошқача айтганда, инновацион ривожланиш “инновацион инсон”ни шакллантиришни талаб этади.

Инновацион инсон кенг маънодаги ибора бўлиб, у мамлакат ҳар бир фуқаросининг ижтимоий ҳаётда, иқтисодий тараққиётда, фан ва технологиялар ривожланишида рўй бераётган ўзгаришларнинг фаол ташаббускори, яратувчиси бўлишини ва бу ўзгаришлар унинг ҳаётий принципларининг ажралмас қисми бўлиб қолишини англатади. Бу ҳар бир инсон инновацион муҳитда ўзининг қобилияти, қизиқиши, салоҳиятидан келиб чиққан ҳолда зиммасига юклатилган вазифаларни самарали бажара олиши талаб қилинади деганидир.

Инновацион муҳит инсонларга жуда юқори талабларни қўяди, улар ичида энг асосийлари қуйидагилардан иборат:

- узлуксиз таълим тизимига тайёр бўлиш, ўз устида тинимсиз ишлаш, мустақил таълим олиш билан шуғулланиш, доимо янгиликка интилиш;

- таҳлил қилиш, танқидий фикрлаш хислатларини қарор топтириш, жамоада ишлаш лаёқати борлигини кўрсатиш, рақобатбардошлик муҳитида фаол бўлиш кўникмасини намоён этиш, ишга ижодий ёндашиш;

- хорижий тилларни глобал миқёсда кенг мулоқот қилиш учун пухта эгаллаш, жаҳон ҳамжамияти халқаро тил сифатида тан олган тилларда эркин суҳбат куриш қобилиятига эга бўлиш.

Қайд этилган қобилият ҳамда сифатларни шакллантиришда давлатнинг нафақат бир соҳадаги (таълим соҳаси назарда тутилмоқда), балки ижтимоий ҳаётнинг барча жабҳаларидаги муҳитни ўзгартириб, инсонларнинг қобилиятларини

тўла намоён қила оладиган ҳамда меҳнати рағбатлантириладиган шароитни яратишга қаратилган сиёсати бўлиши лозим.

Юқорида қайд этилган талабларга жавоб берадиган “инновацион инсон”ни шакллантириш вазифаси мамлакатимизда давлат томонидан амалга оширилаётган таълим соҳасидаги сиёсатнинг муҳим йўналишларини, айниқса, олий таълим соҳасини тубдан модернизация қилишни талаб этади. 2018 йилнинг 24 октябрида олий таълим соҳаси вакиллари иштирок этган мажлисда мамлакатимиз Президенти Шавкат Мирзиёев бу соҳада йиғилиб қолган муаммоларни ҳал этиш, уларнинг ечимини топиш борасида сўз юритди.

Республика таълим соҳасини инновацион йўналишда ислоҳ қилишда қуйидагига эътибор қаратиш лозим. Бунда, таълим тизимининг дастлабки босқичи (мактабгача таълим тизими)дан бошлаб унинг мазмун-моҳияти, технологияси, методлари, усуллари юқорида қайд этилган, инновацион фаолият учун зарур бўлган сифат ҳамда хусусиятларни шакллантиришга йўналтирилган бўлиши лозим. Бу борада муҳим аҳамият касб этадиган вазифа - глобал миқёсда рақобатбардош бўлган педагоглар, профессор-ўқитувчилар, тадқиқотчилар ва менежерларнинг янги тоифасини шакллантиришдир. Бу ўта мураккаб ҳамда долзарб вазифани ҳал этишда асосий эътибор, таълим тизимининг узлуксиз бўлишига, иқтисодий фаол аҳолининг, ходим ва мутахассисларнинг ўз малакаларини доимий равишда ошириб боришларини рағбатлантиришга (ҳар йили ўртача 15-20 фоиз ходимнинг малакасини оширишга эришиш), бунинг учун қулай шарт-шароит яратилишига қаратилиши лозим.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги 658-сон “Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази фаолиятини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги, 1998 йил 5 январдаги 5-сон “Узлуксиз таълим тизими учун давлат таълим стандартларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш тўғрисида”ги, 2018 йил 18 майдаги 369-сон, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги тўғрисидаги низомни тасдиқлаш ҳақида”ги қарорлари ҳамда Жисмоний тарбия ва спорт вазирининг 2018 йил 17 августдаги “Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2018 йил 14 августдаги 658-сон қарори ижросини таъминлаш тўғрисида”ги 656-сонли буйруғига мувофиқ, Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Нукус филиали ташкиллаштирилди.

Бу марказ филиалига Қорақалпоғистон Республикаси, Бухоро ва Хорезм вилоятларидан “Мактабгача таълим муассасаларининг жисмоний тарбия йўриқчилари” йўналиши бўйича йил давомида режа асосида тингловчилар келиб ўзларининг билим, кўникма ва малакаларин оширади. Буларнинг барчаси юртимизда ҳар бир ўғил-қиз спорт билан шуғулланиши, жисмоний бақувват бўлиши, шу тариқа

соғлом турмуш тарзини ўз ҳаётининг маъно-мазмунига айлантириши ҳақидаги фикрлар амалда тобора кўпроқ ўз аксини топаётганидан дарак беради.

Соғлом турмуш тамойилларини ёшларнинг қалби ва онгига сингдириш ҳамда кундалик эҳтиёжга айлантиришга йўналтирилган тегишли тузилма ва бошқарув механизмини яратиш, улар орқали ҳудудларда оммавий спорт ҳаракатларини шакллантириш;

- қишлоқ жойларда ўқувчиларни жисмоний тарбия ва спортга узлуксиз жалб қила оладиган ягона миллий модель яратиш;

- жисмоний тарбия ва спортга бўлган ҳавас ва интилишини, қобилиятини аниқлаш;

- ўзлари танлаган спорт турлари бўйича мунтазам шуғулланишини ҳамда катта спортга йўналтиришни таъминлаш.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.Мирзиёев Тошкент ш., 2018 йил 5 март, ПФ-5368-сон Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 06.03.2018 й., 06/18/5368/0851-сон, 13.12.2018 й., 06/18/5597/2300-сон; 23.02.2019 й.

2. Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Нукус филиали устави. (Ташкент-2018 й).

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

К.Ф.Баязитов, к.п.н., доцент

Ўзбекистон Республикаси Президентининг Ўзбекистон Республикасида соғлом турмуш тарзини янада яқинлаштиришга қаратилган 2017-2022 йилларга бўлган даврий ҳужжатининг Ўзбекистон Республикасида соғлом турмуш тарзини янада яқинлаштиришга қаратилган 2017-2022 йилларга бўлган даврий ҳужжатининг 1-қисми

Ключевые слова: становление спортивного мастерства, этапы многолетней спортивной подготовки, спортивный результат.

Структура процесса подготовки базируется на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства, имеющих специфическое преломление в конкретных видах спорта. Эти закономерности обуславливаются факторами, определяющими эффективность соревновательной деятельности и оптимальную структуру подготовленности, особенностями адаптации к характерным для данного вида спорта средствам и методам воздействия, индивидуальными особенностями спортсменов, сроками основных соревнований и их соответствием оптимальному для достижения наивысших результатов возрасту спортсмена, этапом многолетнего спортивного совершенствования (2).

Многолетняя спортивная подготовка – это единый процесс соревновательной и тренировочной деятельности, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки на этапах: спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Основным критерием эффективности

многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для определенного вида спорта (1).

На основании проведенного ретроспективного анализа выявлено, что основными задачами этапа начальной являются всестороннее физическое развитие, овладение основами техники упражнений, расширение функциональных возможностей организма, привитие любви к избранному спорту, воспитание трудолюбия и дисциплинированности, втягивание в тренировочный процесс, выполнение массовых спортивных разрядов, определение целесообразности занятия определенным видом спорта, укрепление здоровья детей, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, участие в соревнованиях, гармоничное развитие личности, формирование знаний о теоретических и методических основах тренировки и правилах техники безопасности.

Теоретический анализ научно-методической литературы, посвященной задачам второго этапа многолетней спортивной подготовки (учебно-тренировочного этапа) выявил, что на данном этапе уделяется внимание совершенствованию в технике соревновательных упражнений, всесторонней физической подготовке, воспитанию трудолюбия, психологической устойчивости на тренировке и соревнованиях, укреплению здоровья, специальной физической подготовке, выполнению разрядных нормативов, приобретению соревновательного опыта, развитие функциональных возможностей организма, освоению объемов учебной и тренировочной нагрузок по компонентам подготовки, устранению недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности, теоретической подготовке, практике тренера и судьи.

Результаты изучения основных задач этапа совершенствования спортивного мастерства показали, что на третьем этапе многолетней спортивной подготовки уделяется совершенствованию в технике соревновательных упражнений, широкой общей и вспомогательной подготовке, воспитанию трудолюбия, психологической устойчивости на тренировке и соревнованиях, совершенствованию соревновательной подготовки и участия в них, специальной физической подготовке, воспитанию морально-волевых качеств и чувства ответственности за спортивные результаты, повышению объема и интенсивности тренировочных нагрузок, повышению надежности выполнения соревновательных упражнений, психологической подготовке, выполнению разрядных нормативов, тактической подготовке и теоретической подготовке.

Проведенный анализ научно-теоретического материала, посвященной подготовке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства выявил, что на этом этапе выделено внимание совершенствованию уровня специальной физической подготовленности, максимальному повышению объема и интенсивности тренировочной нагрузки, повышению соревновательного опыта, совершенствованию в технике соревновательных упражнений, повышению уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности, повышению спортивной результативности, проявлению индивидуальных скрытых резервов физической, технико-тактической, психологической подготовленности, поддержанию высочайшего уровня физических возможностей, технической

подготовленности, совершенствованию уровня общей физической подготовленности, теоретической подготовке.

Литература:

1. Евтух А.В., Квашук П.В., Шустин Б.Н. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов // Вестник спортивной науки. 2008. № 4. – С. 16-19.

2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

СИСТЕМА НЕПРЕРЫВНОГО ТРУДОВОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ УЧИТЕЛЕЙ ТЕХНОЛОГИИ

Р.Абдухаиров

*Совместный Белорусско-Узбекский межотраслевой институт
прикладных технических квалификаций в городе Ташкенте*

Аннотация: В статье раскрываются особенности взаимосвязи трудового обучения и других учебных дисциплин; эффективного использования интегративного подхода в трудовом обучении как средства соединения теории и практики; формирования у учащихся осознанных знаний и практических умений и навыков.

Ключевые слова :интегративный подход, меж- предметная связь, технология обучения, развитие творческой активности, система блоков, трудовая и физическая подготовка.

Annotation: The article reveals the features of the relationship of labor training and other academic disciplines, substantiates the effectiveness of using the integrative approach in labor training as a means of combining theory and practice; the formation of students' conscious knowledge and practical skills.

В настоящее время современный рынок труда ведёт к изменениям запросов общества к общеобразовательной школе. Процессы реформирования народного образования требуют от учителя концентрации интеллектуальных и творческих способностей для удовлетворения стремительно меняющихся запросов общества. Педагог может удовлетворить социальные потребности общества в саморазвивающейся личности выпускника школы только в том случае, если он способен воспринимать инновационные идеи, готов к продуктивной творческой деятельности, управлению развитием учебно-воспитательным процессом, собственной профессиональной культуры. Поэтому в школе важно создать условия для становления педагога профессионала, владеющего методами диагностики учебного процесса и оценки результатов собственного труда, способами обоснования путей и средств его коррекции и дальнейшего совершенствования.

Учителя технологии (трудоового) обучения располагают большими возможностями в этом отношении, благодаря специфике своего предмета. Современный учитель трудового обучения должен обладать исследовательскими,

организаторскими, изобретательскими и практическими навыками. Кроме того, на него возложена задача обогащения учащихся интегрированными знаниями в различных сферах науки и производства, а также формирования культуры труда. Реализации обозначенных задач требует разработки научно и практически обоснованной педагогической системы, направленной на формирование профессиональной культуры учителя трудового обучения.

Сегодня уровень экономического развития государства определяется прежде всего количеством высококвалифицированных специалистов, творчески относящихся к своему делу, способных своим личным трудом содействовать успешному развитию науки, техники, искусства, производства. Исходя из требований общества перед школой поставлена сложная задача – воспитание всесторонне развитой, гармоничной и творческой личности. Именно в школе начинается процесс становления творческой личности, и уроки трудового обучения в наибольшей степени способствуют проявлению фантазии, инициативы учащихся, формированию у них практических умений и навыков работы с различными инструментами и материалами.

Наш опыт убедительно подтверждает исходное положение психологии о том, что все нормальные дети обладают разнообразными потенциальными способностями, и задача учителя – выявить и развить их в доступной и интересной для детей деятельности. Для этого нужно правильно организовать процесс трудового обучения, учитывая его разносторонний и многоаспектный характер.

В соответствии с образовательным стандартом по трудовому обучению (в том числе и для начальной школы) в программу включены разделы: рисование, черчение, перспектива, изготовление моделей, макетов, электротехника, механика, столярное, жестяное дело, лепка, шитьё, резьба и инкрустация по дереву, чеканка по металлу, узоры и аппликации, мозаика, работа с природными материалами ит.д. То есть технология обучения в основе своей опирается на использование межпредметных связей с черчением, физикой, изобразительным искусством, математикой. Поэтому процесс трудового обучения следует строить не на линейном принципе, а на основе системы блоков. При блочном изучении учебный материал, входящий в блок, изучается одновременно, параллельно и во взаимосвязи. Во всех видах работ, входящих в блок (рисование, изготовление модели, подготовка чертежа и др.) есть узловые вопросы. Например, закон симметрии. Выполнение практических работ, где требуется знания закона симметрии, проводится в начальных и средних классах-это модели, макеты, изготовление элементарных предметов обихода, или правила разметки, закон контраста и гармонии. Такие условия выделяются в каждом разделе, и знания по ним многократно применяются на практике. Чем больше видов труда будет входить в блок, тем осознаннее будут усваиваться общие для всех разделов знания, тем прочнее будут навыки, тем выше интерес учащихся к занятиям. В тех случаях, когда оригинальный предмет создать нельзя, например, в решении задач по черчению, изготовлении изделий по определенному образцу, чертежу, или в решении задач по электротехнике, следует развивать активность и самостоятельность учащихся. Например, на доске (или дисплее) изображено несколько деталей различной формы и сложности: надо сделать их сечение.

Учащиеся в альбомах или тетрадях решают задачи по выбору и могут проявить свою инициативу и творчество.

Наиболее тесно уроки трудового обучения, особенно в VIII-IX классах связаны с черчением, поэтому учитель труда должен координировать учебный материал с программой по черчению и прежде всего сам владеть знаниями и навыками в области черчения. Материал по черчению вводится не для того, чтобы учащиеся могли писать чертежным шрифтом или изображать различные соединения, а для развития у них пространственных представлений, умение размечать детали и фрагменты.

В обобщенном виде при интегрированном подходе в процессе трудового обучения учителю необходимо выделить следующие основные вопросы, знание которых необходимо для выполнения запланированных работ:

-по труду – правила работы инструментами: стамесками, молотком, пилой, дрелью, ножом и т.д.; правила работы на верстаке, на токарном станке по дереву;

-по черчению – принцип прямоугольного проецирования, сечение, аксонометрия;

-по электротехнике – принцип составления электросхем с различным количеством ламп, выключателей, переключателей;

-по рисованию – правила изображения круглых и плоских предметов, компоновка, разметки рисунка, работа акварелью.

Кроме того, в круг основных компетенций включаются правила симметрии, принципы составления схем механических передач (например, схема преобразования вращательного движения в поступательное; схемы делаются из проволоки).

Интегративная связь теории трудового обучения с физическим воспитанием характеризуется следующими сторонами:

а) медико-гигиеническими, спортивно-оздоровительными требованиями, предъявляемыми при подготовке к труду;

б) научно-техническими, социально-экономическими и производственными задачами формирования личности будущего специалиста;

в) психолого-педагогическими требованиями, определяющими характер трудовой и физической подготовки учащихся разных возрастных групп;

г) дидактическими основами определения содержания, форм и методов обучения учащихся к труду и физическому воспитанию.

Расширяя диапазон творческих возможностей человека, физическая культура создает предпосылки для подготовки учащихся к высокопроизводительному труду:

а) в основе трудовой и двигательной деятельности лежат движения разного рода – это сближает основные задачи и механизмы физического и трудового воспитания и обучения;

б) совершенствование двигательного аппарата обеспечивает быстроту и точность освоения трудовых действий, владение темпом, ритмом, амплитудой движения, величиной и моментом приложения усилия;

в) двигательный опыт, приобретаемый в процессе физических упражнений, повышает общую выносливость, физическую и психологическую готовность к труду.

В основу трудовой деятельности учащихся должны быть положены физические компоненты труда (прежде всего, ручного, затем механизированного и машинного) во взаимосвязи с интеллектуальным.

Сущность содержания компетенций вытекает из требований осуществления трудовой и физической направленности обучения и воспитания: в любом виде труда учащихся организуется изучение научных основ техники и технологии, у них формируется такая система физического воспитания как: содействие правильному физическому развитию и укреплению здоровья; развитие двигательных качеств; воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой.

Применение средств и методов неразрывно связано с процессом трудового (постановка трудового задания; планирование работы; выполнение трудовых операций; контроль качества труда) и физического обучения и воспитания (гимнастика, игры, туризм; природные факторы; гигиенические факторы).

Методическую основу трудового обучения и физического воспитания учащихся определяют различные системы трудового обучения и физического воспитания в зависимости от периодов обучения.

Главная особенность занятий по трудовому обучению и физическому воспитанию учащихся это их созидательная направленность. (например, в гимнастике, физкультурные минутки и паузы, организованно проведенные перемены, и конечно, совместная работа по трудовому обучению и физическому воспитанию в семье, внеклассной и внешкольной работе).

В заключение следует подчеркнуть, что широкое использование межпредметных связей и интеграция знаний из различных учебных дисциплин позволяет реализовать одну из приоритетных задач образования – связь теории с практикой. Теоретическими знаниями и практическими навыками при такой организации обучения учащиеся овладевают параллельно, а если даже теория иногда опережает практику, то в результате многократных тренировочных работ и творческих заданий весь учебный материал усваивается осознанно и подкрепляется практической деятельностью учащихся.

Литература:

1. Абдухаиров Р.А. Непрерывность развития профессиональной культуры педагога на основе самоанализа и самоопределения // Узлуксиз таълим. – Тошкент, 2015- №6 –Б.118–122.
2. Абдухаиров Р.А. Меҳнат таълими ўқитувчиларида касбий маданиятни шакллантириш. Методик қўлланма.- Тошкент: Fan va texnologiyalar markazining bosmaxonasi, 2011.– 86-б.
3. Бенин В.Л. Педагогическая культура: ее содержание и специфика / Башк. пед. институт. – Уфа, 1994. – 190 с.
4. Джураев Р.Х. Ведущие тенденции образования в XXI веке //Узлуксиз таълим.-Тошкент,2008 – №6 –с. 35-41.
5. Сафин Р.С. и другие: Многомерная кластеризация научно-образовательного пространства технического вуза, издательство: КГАСУ, Казань, Россия, 2015 - 295 с.

REPRESENTATION OF PRINCIPLES AND METHODS PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES

P.Urazimbetov

Nukus branch of the Uzbek state university of physical culture and sports

Abstract: This article discusses the organization of physical education classes in higher education institutions principles and methods, a means to improve the formation and function of the human body to develop knowledge related to the formation of skills, as well as physical qualities features of the pedagogical process aimed at upbringing are analyzed.

Key words: Physical culture and sports, methodological principles, strict regulation of exercises, game method, competitive method.

Everyone knows that physical culture and sports are the means of creating a harmoniously developed personality. They help to focus all the internal resources of the body on achieving the set goal, increase working capacity, allow you to squeeze all the planned tasks into the framework of a short working day, and develop the need for a healthy lifestyle.

Physical culture is part of the general culture of society, one of the areas of social activity aimed at maintaining health, developing physical human abilities and their use in accordance with the needs of social practice. It includes all the achievements accumulated in the process of social and historical practice: the level of health, sportsmanship, science, works of art related to physical education, as well as material (technical) values (sports facilities, equipment, etc.). In turn, physical education is a pedagogical process, which is aimed at improving the forms and functions of the human body, the formation of motor skills, skills related to knowledge, as well as the education of physical qualities. Physical education is associated with other aspects of education - moral, aesthetic, production.

It should be noted the advantages of physical education. In a number of studies, it was found that students involved in systematic physical culture and sports and showing rather high activity in them develop a certain stereotype of the daily routine, increase the confidence of behavior, develop "prestigious attitudes, high vitality.

The methodological principles that need to be guided in educational and training sessions are: the principle of consciousness and activity, visibility, accessibility, systematicity and dynamism. The principle of consciousness and activity provides for the determination of ways of creative cooperation between the teacher and the student in achieving goals in teaching and educational activities. Its essence lies in the formation of an individual's stable need for mastering the values of physical culture, in stimulating his desire for self-knowledge and self-improvement. In this regard, one of the most important requirements of this principle is the definition of adequate goals and current pedagogical tasks, as well as an explanation of their essence by those involved. The teacher must be able to reveal the essence of any assignment and convey it to the students. He can explain why such, and not another exercise, is proposed, why it is necessary to follow this particular execution algorithm. The principle of visibility provides for the formation of an accurate

sensory image of technology, tactics, and manifested physical abilities in trainees not only by visual sensations, but mainly by the totality of sensations coming from other senses: hearing, vestibular apparatus, muscle receptors. Therefore, in practice, for the implementation of this principle uses a variety of forms of visibility.

First of all, this is the demonstration of the studied exercises by the teacher himself or the most prepared student, the use of diagrams, posters, film strips and films with samples of the technique of the studied exercises. This creates stable visual representations of their correct performance among the students. Using audio signals or music thanks to the hearing analyzer gives idea of the duration, frequency and rhythm of movements. The principle of accessibility depends both on the capabilities of the students and on the objective difficulties that arise when performing tasks: coordination complexity, excessive energy intensity, danger. Achievement in the lesson of a complete, from a pedagogical standpoint, correspondence between the difficulties and capabilities of those involved characterizes the optimal measure of accessibility. If the level of difficulty of the task will significantly exceed the capabilities of the students, then its implementation can lead to violations of the technique of movements, functional overexertion. And vice versa, simplified tasks reduce the developmental influence of the educational-training process on the trainees. Therefore, the correct definition of the optimal measure of accessibility is one of the important aspects of the managerial activity of the teacher in the educational process.

The principle of systematicity requires the continuity of the training process, rational alternation of physical loads and rest in one lesson, continuity and sequence of training loads from one lesson to another. Any load has four phases: energy expenditure, recovery, over-recovery, return to the original level. This is why physical education classes are never held for two consecutive days. In addition, it is the program requirement for the discipline "Physical culture" regular attendance of all classes provided for in the curriculum. If training sessions take place sporadically or with long breaks, then they become ineffective and lead to a decrease in the achieved level of fitness. The principle of dynamism determines the need for a constant increase in requirements for trainees, the use of new, more complex physical exercises, an increase in training loads in terms of volume and intensity. The transition to higher training loads should take place gradually, taking into account functional capabilities and individual characteristics of those involved.

An increase in training loads manifests itself in various forms, so a straightforward increase in loads is used when their overall level is relatively low and you need to gradually get involved in work; stepped dynamics sharply stimulates fitness on the basis of the work already done; wave-like fluctuations of loads in weekly, monthly, annual cycles are a kind of background, on which rectilinear and stepped dynamics are superimposed.

Ignoring the principle of gradualness, accelerated, forced preparation does not contribute to the achievement of planned results and can be harmful for good health. In accordance with the principles, you need to choose the right methods of physical education, which in turn reveal practical issues regarding the use of physical exercise. To solve the problems of physical education, the method of regulated exercise, game and competitive methods, verbal and sensory methods are used.

Strict regulation of exercises is the main methodological technique in the process of sports training and is characterized by the performance of each exercise in a strictly

specified form and with a precisely determined time and physical load. The method of regulated exercise allows you to: teach motional actions of any complexity; strictly dose the load from minimum to maximum; selectively influence the education of certain physical qualities; to provide an individual approach to those involved in the process of physical education; use physical exercises in the classroom with any contingent of people.

The play method is not necessarily associated with any generally accepted games, for example, hockey, badminton, but can be applied to any physical exercise: running, jumping, throwing, etc. The play method is a method of complex improvement of the physical and mental abilities of a person.

This method is characterized by the presence of mutual conditioning of the behavior of those involved in emotionality, which, when applied, contributes to the upbringing of moral personality traits: collectivism, camaraderie, conscious discipline. One of the disadvantages of the play method is the limited ability to dose the load, since the variety of ways to achieve the goal, constant changes in situations, the dynamism of actions exclude the possibility of accurately regulating the load both in direction and in the degree of impact. The competitive method is used to develop physical, volitional and moral qualities, improve technical and tactical skills and abilities, as well as the ability to rationally use them in complicated actions. This method is used either in elementary forms (for example, conducting tests in the course of training for the best performance of individual elements of the technique of movements: who will throw more basketballs into the ring, who is more stable to land, etc.), or in the form of semi-official and official competitions, which are given mainly preparatory character (estimation, control, qualification competitions).

And there are also verbal and sensory methods: verbal methods are constantly used in educational and training sessions. By appointment, you can combine into the following groups: methods of storytelling, descriptions, explanations, in which the word is used as a means of transferring knowledge; methods of command, orders, instructions, where the influence of the word takes place in order to manage the activities of those involved; methods of analysis, remarks, verbal assessment, with the help of which the activities of the students are analyzed and evaluated. Sensory methods for their intended purpose contribute to the involvement of as many human senses as possible in the cognition process. These include the organs of vision, hearing and motor sensations. Visual methods are subdivided into direct demonstration of movements, demonstration of visual aids with the help of modern office equipment, and visual orientation. When demonstrating movements directly, the movements should be demonstrated in a slow, expressive manner, highlighting individual positions of the body with stops, while comfortable conditions for observation should be created for the practitioners.

The auditory (sound) method consists in using sounds as signals to help clarify the spatial and temporal characteristics of movements. From with the help of sound, the rhythm of motor actions is well mastered, which can be conditioned in advance or in the process of performing a movement. In conclusion, I would like to emphasize that all of the above principles are closely interconnected and they cannot be realized in the process of training sessions separately, since they reflect separate aspects and patterns of the same process of physical education.

References:

1. Matveev L.P., Novikova A.D. Fundamentals of theory and methodology. Science: Physical culture and sport, - M.: 1991. - P.543.

2. Kharabugi GD, "Methodology for conducting volleyball lessons with students for universities", Physical culture and sport: - M.: 1974. - P. 423.
3. Guzhalovsky AA, Methods of conducting physical culture lessons in universities. Sport Academ-Press, - M.: 2002. - P. 211.

МАКТАБ ТАЪЛИМИДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИ: МУАММОЛАР ВА ВАЗИФАЛАР

Ж.Шамуратов

Нукус давлат педагогика институти магистранти

Кейинги йилларда Республикамизда ёшлар тарбияси, уларнинг баркамол шахс сифатида келажакда ҳар томонлама етук, рақобатбардош малакага эга кадрлар қилиб тарбиялаш масаласи ҳар қачонгидан кўра давлат сиёсати даражасида қаралиб, чуқур ислохатлар олиб борилмоқда. Айниқса, Мухтарам Президентимизнинг юртимизда илму-маърифат, санъат ва маданият, айниқса, спортни ривожлантиришга қаратилган тарихий ишлари асрларга арзигулик мазмун ва самара касб этмоқда.

Бутун дунёда илм-фан тараққиёти жадаллик билан ривожланиб бораётган бугунги даврда таълимнинг барча бўғинларида жисмоний тарбия фани ҳам ўзига хос равишда ҳам назарий, ҳам амалий жиҳатдан модернизациялаш лозимлигини даврнинг ўзи тақазо қилмоқда.

Айниқса, мактабда жисмоний тарбия дарсларининг обрўси, ўқувчи-ёшларни мазкур фанга янада қизиқтириш, қамровини ошириш, шу фан орқали таълим муассасалари рейтингини баланд кўтариш, шунингдек, фан ўқувчиларнинг ҳам жамоада, ҳам жамиятдаги ўрни ва нуфузини янада кўтариш масаласи, биз бўлғуси соҳа мутахассислари олдида турган долзарб масалалардандир.

Бугунги кунда мактаб таълимида фан ўқитувчилари томонидан жисмоний тарбия дарсларини кўрсатилган меърий-ҳуқуқий ҳужжатлар асосида ташкил қилаётгани ёки ҳар кунлик одатий «сафланиш, йўқлама қилиш ва ўқувчиларга тўпни бериб юбориб, ўзи сояда томошабин бўлиб ўтириш ми»?

Қолаверса, ҳеч биримизга сир эмас, таълим муассасаларининг барча бўғинларида кузатилаётган битта ҳолат: яъни, спорт майдончасидаги ва спорт залларидаги тартибсизликлар, 3 та 4 та синф параллел шу залларда изғиб юришлар, қайси фан ўқитувчисининг тўй-маракаси чиқиб қолса, шу синф ўқувчиларини спорт залларига ўтирғизиб қўйишлар ёки мактаб формасида футбол ўйнатишлар каби ҳолатлар борки, бир қарашда бундай ҳолатлар муаммо сифатида эмас, **балки фанни 2-даражали деб қараб, ҳаммининг назарида асли жисмоний тарбия дарслари шундай бўлиши керак**, деб ўрганиб кетганлигидадир.

Афсуски, шундай! Мактаб амалиётида юрган кезларимизда жажжи ўқувчиларимиз томонидан Устоз, жисмоний тарбия ўқитувчиларимиз доим спорт формасида юриши шартми? Бу фан фақат амалий дарслардан иборатми? Бу фанга назарий соатлар ажратилмаганми? Биз футбол, волейбол ва бошқада спорт майдончаларининг тузилиши, дунёга машҳур спортчилар ҳаёти, халқаро ва дунё олимпиада ва чемпионатлари тарихи маълумотларни қайси фан орқали ўргансак

бўлади? мазмунида билдирилган юқоридаги аччиқ эътирозлар – бўлғуси соҳа мутахассиси сифатида юрагимни жумбушга келтирди.

Мактаб ўқувчиси ҳақ эди, унинг саволлари ўринли эди....

Ҳақиқатдан ҳам, ўқитувчи ўз касбига меҳр билан ёндашиб, дарсни қизиқарли ташкил қила олса, синфнинг ўзидан чиқмасдан ўқувчиларга билим ҳам бера олади, уларни эътиборини, қизиқишини фанга бўлган ўзгартирса бўларди. Бугунги кунда айниқса, бошланғич таълимнинг 1-4 синфларида ўтказиладиган дарс машғулотларида ноанъанавийликка, миллийликка йўғрилтириш, шунингдек, дарс соатларида ҳар хил халқ ўйинлари орқали ўқувчиларни Ватанпарварликка тарбиялаш – бугунги таълимнинг устувор йўналишларидандир!

Бир нарса аёнки, мактаб ўқувчилари 5-синфдан кейин ўқитувчиларни шартли равишда «яхши ва ёмонга, илмли ва илмсизга, касбига садоқатли ва садоқатсизга» каби турларга ажратиб бошлашади. Шу боис ҳам, жисмоний тарбия дарслари мавқеини кўтаришда биринчи қадам сифатида қуйидаги таклифни билдириб ўтмоқчиман: мактаб ўқув дастурларининг 5-синфдан кейин ҳафтада 2 соат бўладиган жисмоний тарбия дарсларининг битта соатини назарий дарс сифатида, яъни, ҳамма синфда бўлиб, бу фан учун алоҳида дафтар қўйилиб, ўқитувчи ҳам бошқа устозлар каби классик кийимда дарс ўтса, шундан кейингина юқорида мактаб ўқувчисининг берган аччиқ саволларига ана шу йўл билан жавоб берсак, мақсадга мувофиқ булар эди, деб ҳисоблайман!

Ҳулоса қилиб айтганда, биз тараққиётнинг янги даврини, Янги Ўзбекистонни барпо этишга киришар эканмиз, бу ўринда шак шубҳасиз ҳамма ҳаммамиз, аввало, тафаккур тарзимизни, Она юрт, Она Ватанга бўлган фарзандлик бурчимизни қайта ҳис қилишимиз, бугунги ва келажак авлодлар тақдири учун масъулиятни бўйнимизга олишимиз ҳамда шу аснода астойдил меҳнат қилишимиз зарурдир.

Адабиётлар:

1. Бўлажак ўқитувчиларда акмеологик ёндашув асосида таълим жараёнини лойиҳалаш кўникмаларини риволантириш тизими. Б.Б.Маъмуров. Тошкент 2017 й.
2. Жисмоний тарбия фанининг йиллик иш режаси (2020-2021).

АНДРАГОГИКА: ПРИНЦИПЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Б.Алламбергенова

Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Вопросы непрерывного образования всё более актуальны в современную цифровую эпоху: с развитием технологий профессионалам необходимо восполнять свои знания, чтобы идти в ногу с быстро меняющейся действительностью. Согласно принципам андрагогики, взрослому обучающемуся человеку принадлежит ведущая роль в процессе обучения. Являясь сформировавшейся личностью, он ставит перед собой конкретные цели обучения и стремится к самостоятельности, самореализации, самоуправлению. Андрагогика реализует древнейшую формулу обучения: *non scholae, sed vitae discimus* – учимся не для школы, а для жизни.

Вся история становления и развития обучения человека как самостоятельной области его деятельности указывает на то, что обучение должно быть непрерывным и адаптивным. Обучение взрослых людей должно осуществляться с учетом их возрастных, социальных, психологических, национальных и прочих особенностей [3].

На это и направлена современная педагогическая наука – **андрагогика** (от греч. *aner, andros* – взрослый мужчина, зрелый муж + *ago* - веду) : отрасль педагогической науки, раскрывающая проблемы обучения, воспитания и образования взрослого человека в течение всей его жизни.

В широком смысле андрагогику следует понимать как науку личностной самореализации человека в течение всей его жизни. Как известно, часть людей реализуется в молодом возрасте, но многие раскрываются постепенно, накапливая знания, опыт, умения и навыки в течение всей своей жизни. Андрагогика способствует такому раскрытию личности, помогает найти свое место в жизни, реализовать свои скрытые способности.

Впервые термин «андрагогика» был введен в 1833 году немецким историком эпохи Просвещения А.Каппом. В XIX веке Э.Л.Трондайк показал, что вне зависимости от уровня подготовки человека его способность к учёбе в возрасте 22 - 45 лет находится на некотором мало изменяющемся устойчивом уровне [2].

В 1970 году Малколм Ноулс издал фундаментальный труд по андрагогике «Современная практика образования взрослых. Андрагогика против педагогики». В нём он сформулировал основные положения андрагогики [1]:

-взрослому человеку, который обучается – **обучающемуся** (а не обучаемому) принадлежит ведущая роль в процессе обучения;

-он, являясь сформировавшейся личностью, ставит перед собой конкретные цели обучения, стремится к самостоятельности, самореализации, самоуправлению;

-взрослый человек обладает профессиональным и жизненным опытом, знаниями и умениями, навыками, которые должны быть использованы в процессе обучения;

-взрослый ищет скорейшего применения полученным при обучении знаниям и умениям;

-процесс обучения в значительной степени определяется временными, пространственными, бытовыми, профессиональными, социальными факторами, которые либо ограничивают, либо способствуют;

-процесс обучения организован в виде совместной деятельности обучающегося на всех его этапах.

Основное положение андрагогики, в отличие от традиционной педагогики, заключается в том, что ведущую роль в процессе обучения играет не обучающий, а обучаемый. Функцией обучающего в этом случае является оказание помощи обучающемуся в выявлении, систематизации, формализации личного опыта последнего, корректировке и пополнении его знаний. В этом случае происходит смена приоритетности методов обучения.

Вместо лекционных, андрагогика предусматривает преимущественно практические занятия, зачастую экспериментального характера, дискуссии, деловые игры, кейсы, решение конкретных производственных проблем. Кроме того, меняется

подход к получению теоретических знаний. На первое место выходят дисциплины, содержащие интегрированный материал по нескольким смежным областям знаний (междисциплинарные дисциплины), например управление проектами.

Как отрицательное явление следует отметить, что процессы восприятия, запоминания, мышления у взрослого человека протекают не столь продуктивно, как у ребенка или подростка. В связи с этим первостепенную важность приобретают методология, методы, способы обучения, например использование мнемонических приёмов запоминания.

Кроме того, взрослый человек имеет устоявшиеся ментальные модели, положительный для него опыт социального поведения, профессиональной деятельности и т.д. Однако этот опыт устаревает, индивидуальные ментальные модели входят в противоречие с общими (корпоративными) целями, навыками и требованиями, что обуславливает трудности в обучении взрослого человека, когда необходимо не только «привитие» нового, но и «удаление» старого, изжившего себя.

Современная наука выделяет следующие основные принципы андрагогики:

1. Принцип приоритетности самостоятельного обучения. Для того, чтобы практически использовать этот принцип, необходима значительная предварительная подготовка – составление программ, подбор и тиражирование учебного материала, приобретение и создание обучающих программ. Здесь недостаточно составления списка литературы. Этот принцип обеспечивает для взрослого человека возможность неспешного ознакомления с учебными материалами, запоминания терминов, понятий, классификаций, осмысления процессов и технологий их выполнения. Значительную помощь в этом оказывает современное дистанционное обучение.

2. Принцип совместной деятельности обучающегося с одноклассниками и преподавателем при подготовке и в процессе обучения. Группы обучения формируются с учётом индивидуальных целей слушателей. Исходя из индивидуальных целей андрагог формулирует общую, групповую цель. Так, на очных практических занятиях взрослые обучающиеся оттачивают навыки совместной работы.

3. Принцип использования имеющегося положительного жизненного опыта (прежде всего социального и профессионального), практических умений, навыков обучающегося в качестве базы обучения и источника формализации новых знаний. Общее место всех занятий со взрослыми – обмен опытом, или взаимная передача информации и продуцирование из неё новых знаний. Участники обучения, и ученик, и андрагог имеют равный статус.

4. Принцип корректировки устаревшего опыта и личностных установок, препятствующих освоению новых знаний. Может быть использован как профессиональный, так и социальный опыт, который вступает в противоречие с требованиями времени. С корпоративными целями, например, высококвалифицированный специалист может быть настроен на индивидуальную работу, на скрытие личностных знаний, неприятие новых перспективных работников, видя в них угрозу для своего личного благополучия. В таких случаях необходимы беседы, убеждение в не состоятельности привычного, формирование новых точек зрения, раскрытие новых перспектив и прочее, т.е. воспитательные мероприятия.

5. Принцип индивидуального подхода к обучению. Набирая взрослую группу, андрагог проводит тестирование, анкетирование, собеседование, чтобы определить уровень подготовки каждого будущего слушателя, а также психологические (иногда физические) особенности.

6. Принцип элективности обучения. Он означает предоставление обучающемуся свободы выбора целей, содержания, форм, методов, источников, средств, сроков, времени, места обучения, оценивания результатов обучения.

7. Принцип рефлексивности. Этот принцип основан на сознательном отношении обучающегося к обучению, что, в свою очередь, является главной частью самомотивации обучающегося.

8. Принцип востребованности результатов обучения практической деятельностью обучающегося. Приступая к курсу, обучающийся должен понимать, что результаты его учёбы – это прикладные знания и навыки, которые можно применять на практике.

9. Принцип системности обучения. Он заключается в соответствии целей и содержания обучения его формам, методам, средствам обучения и оценке результатов. системность можно понимать и как систематичность, т.е. непрерывность или регулярность, причем с учетом результатов предыдущей учебы и новых потребностей в обучении.

10. Принцип развития обучающегося. Обучение должно быть направлено на совершенствование личности, создание способностей к самообучению, постижению нового в процессе практической деятельности человека.

В заключение несколько слов о реализации принципов педагогики взрослых. Положения андрагогики активно используются и применяются в корпоративном обучении, в обучении онлайн, на этой же базе разрабатываются программы переподготовки и повышения квалификации педагогов школ, средне-профессионального образования и вузов.

Литература:

1. Malcolm.S.Knowles, «Modern practice of adult education», М. 2019.
2. Эдвард Ли Торндайк, «Принципы обучения основанные на психологии», Москва «Юрайт», 2021.
3. Асланова Г.Н., «Основные принципы андрагогики», Махачкала-2020, «Наука. Общество. Экономика. Право» №2, 2020 (научный журнал).

ULÍWMA BILIM BERIWSHI MEKTEPLERDE FUTBOL SABAĞÍN SHÓLKEMLESTIRIW HÁM ÓTKERIW

S.T.Esemuratov¹, Q.Xudaybergenov²

¹Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

²Nókis qalalıq 8-sanlı ulıwma bilim beriw mektebi

Mektepte futbol sabağı basqa sport oynları sabaqları sıyaqlı (máselen: voleybol, qol toıbı, basketbol) ótkeriwdiń baslı maqseti balalardı fizikalıq jaqtan shımıqqan, kúshli, epshil, shaqqan etip tárbiyalaw, shuǵıllanıwlarında qaǵıydalarǵa boysınıwdı úyretiw bolıp esaplanadı. Bar bolǵan sharayatlardan barlıq múmkinshiliklerden paydalanǵan halda futbol

sabaqlarında oqıwshılardıń aktiv qatnasıwın támiyinlew, olardıń organizmine paydalı júklemelerdi beriw zárúr. Mektep dástúrinde 4-5 klasslar ushın futbol sabağı kirgizilgen. Mektepte sabaq hám sabaqtan tısqarı waqıtları futbol shuǵıllanıwların shólkemlestiriw kerek. 4-5 klasslardıń dene tárbiyası sabaqlarında basqa sport oynıları menen birgelikte futbol sabağı da úyretiledi. Sabaqtan tısqarı dógerekler, baslawısh tayarlıq toparlarında futbol sektsiyası shólkemlestiriledi. Mektep dene tárbiya bayramlarında, jarıslarına futbol túrin de kirgiziw shárt.

Oqıwshılar menen islesiwde oqıtıwshı birinshi gezekte hár tárepleme fizikalıq tayarlıqqa erisiwge, den sawlıqtı bekkemlew hám garmoniyalıq rawajlanıwǵa, hár qıylı kónlikpe hám meńgeriwlerdi iyelewge, futbol oynı texnikası hám taktikasınıń baslanǵısh tiykarların úyreniwge qaratılǵan qurallar kompleksinen paydalansa maqsetke muwapıq boladı. Bul waqıttaǵı fizikalıq tayarlıqtıń wazıypası eń áweli oqıwshılardıń háreket funksiyaların (kúsh, tezlik, shıdamlılıq, shaqqanlıq, epshillik) sonday-aq, óz háreketlerin qalıplestiriwden ibarat bolıp tabıladı. Oqıwshılar hár kúni dene tárbiyası boyınsha úy tapsırmaların orınlap barıwı shárt. Muǵallimlerdeń tárbiyasınan kelip shıqqan halda hár bir sherekte bir sabaq úy wazıypaların tekseriw ushın ajratılıwı usınıs etiledi.

Dástúrde sport oynılarına birinshi klasstan baslap 20 saat, al, túrtinshi klasstan baslap futbolǵa 12 saat berilgen. Bul Ózbekistan Respublikasında futbolǵa bolǵan itibardıń oǵada kúshli ekenliginen derek beredi. Futbol boyınsha oqıw sabaqları jıl dawamında birinshi hám túrtinshi shereklerde ótkeriliwi talap etiledi. Oqıwshılardıń oynıǵa tayarlanıwı ushın fizikalıq sıpatların rawajlandırıw úlken áhmiyetke iye.

Fizikalıq sapalar tómendegishe klasslarda ótkeriliwi usınıs etiledi.

Sıpatlar	klasslar
	4, 5, 6, 7, 8, 9
Epshillik	++
Tezlik	+++++
Tezlikli kúsh sıpatları	+++++
Shaqqanlıq	+++++
Ulıwma shıdamlılıq	+++++
Tezlikli shıdamlılıq	+++
Arnawlı shıdamlılıq	++

Klasslar boyınsha futbol elementlerin úyretiw izbe-izligi:

4-klass. Tuwrı áste-aqırın, tezletip alıp júriw, buyımlardı qarsılastı aylanıp ótiw, toptı toqtatıw, ayaqlardı úzbesten eki qollap bastan asırıp toptı ilaqtırıw, toptı dárwaza múyeshlerine qaray tebiw. Kishi-futbol oynı.

5-klass. Oyinshılardıń ayaqların ayqastırıp hám qosımsha adımlar menen háreketleniw, turǵan hám domalap kiyatırǵan toplardı ayaq ishki qaptalı menen, ayaq júziniń ortası menen tebiw, dárwazamanıń oynı, eki tárepleme úyreniw oynı, eki toparda qarama-qarsı turıp toplardı uzatıw.

6-klass. Turǵan toptı tebiw, domalap kiyatırǵan ayaq astı menen toqtatıw, domalap kiyatırǵan tolppa ayaqtıń ishki tárepi menen tebiw, dárwazaman oynı, ápiwayılastırılǵan qaǵıyda boyınsha kishi qol tobın oynaw.

7-klass. Domalap kiyatırǵan toptı ayaq júziniń ishki tárepi menen, turǵan toptı ayaqtıń júzi menen tebiw, toptı ayaqtıń ishki hám sırtqı tárepi menen alıp júriw. Toparlarda

taktikalıq háreket, jeke háreketleniw texnikası, uzaw aralıqqa tebiw, shep hám on ayaqta, dárwazaman hareketi.

8-klass. Toptı ayaq júzi menen tebiw, ayaq júzi menen tezlik hám baǵdardı ózgeritip toptı alıp júriw, domalap kiyatırǵan toptı ayaq júzi ortası hám ishki tárepi menen tebiw, uship kiyatırǵan toptı bas penen urıp qaytarıw, qaptal sıziqtan toptı oyınǵa kiritiw, dárwazaman hám qorǵawshılardıń birge islesiwı, eki tárepleme úyreniw oyını.

9-klass. Uship kiyatırǵan toptı ayaq júzesi menen tebiu:aldamshı hareketler tusip kiyatırǵan toptı taban yamasa ayak penen toqtatıw toptı bas penen urıw,qaptal sıziqtan toptı oyınǵa kiritiw,eki tárepleme oyın. Sabaq waqtında jaraqatlanbawdı, sabaqqa aktiv qatnasıwdı, dene qızdırwshı shınıǵıwları durıs hám anıq orınlawdı oqıw barısında túsindirip barıw, sonday-aq oyın qaǵıydalarına hám texnika taktikalıq háreketlerge úyretip barıwdı yadtan shıǵarmaw kerek.Maydandaǵı oyınshılardıń wazıypalarına:topsız háreketleniw hám top penen orınlanatuǵın ámellerdi úyreniw,eki tárepleme oyın ótkeriw,jarıslardı shólkemlestiriw,oyın taktikasın úyretiw,balalar bilimín jetilistirip barıw, futbol boyınsha mektep saylandı komandasın dúziw,basqa mektep oqıwshıları menen joldashlıq ushırasıwlar ótkeriw,jarıslar shólkemlestirw wazıypaları kiredi.

Dene tárbiya diziminde futbol sabaǵı da basqa sabaqlar qatarında tiykarǵı sabaq bolıp esaplanadı.Sabaqtı oqıtıwshı basqarıp baradı. Futbol sabaǵı óziniń tárbiyalıq áhmiyetine iye. Sabaqtı durıs shólkemlestiriw baslı wazıypalardıń biri bolıp esaplanadı,oqıwshılardıǵa sabaqtıń tayarlıq,tiykarǵı hám juwmaqlawshı bólimlerinde tuwrı hám anıq júklemelerdi beriw,sonın menen bir qatarda oqıwshılardıń bilimi,sheberliginiń artıp barıwı tek ǵana sabaqtıń durıs shólkemlestirilwi arqalı iske asadı. Máselen sabaq oyın tárizinde ótkerildi deyik,biraq sonda da bunday sabaqlarda belgili bir wazıypalar sheshiliwi anıq: háreketleniw texnikası, toptı uzatıwlar hújim texnikası menen tanıtıw hám t.b. Eger sabaq durıs shólkemlestirilgen bolsa, onda pedagogikalıq wazıypa orınlanǵan boladı.

Sabaqtıń tayarlıq bóliminde tálim tárbiyalıq maqsetler ayırıqshı sheshiledi: Sapta júriw, buyırıqlardıń orınlanıwı, saplanıw, sabaq wazıypası hám organizmdi sabaqtıń tiykarǵı bólimine tayarlaw maqsetlerinen ibarat bolıp esaplanadı. Oqıw materialında sabaqtıń tayarlıq bóliminiń shınıǵıwları tiykarǵı bólim materialları menen óz-ara baylanıslı bolıwı kerek. Dıqqattı rawajlandırıwshı, saptaǵı hám dizimli, ulıwma rawajlandırıwshı hám arnawlı shınıǵıwlardan quralǵan sabaq bólimleri sabaqtıń tiykarın quraydı.

12-14 ЁШДАГИ ШУЃУЛЛАНУВЧИЛАРГА ДАСТЛАБКИ ҒОВЛАР ОША ЮГУРИШ ТЕХНИКАСИ ЭЛЕМЕНТЛАРИНИ ЎРГАТИШ САМАРАДОРЛИГИ

О.Қ.Жақсымуратов

Илмий рахбар: п.ф.н., доцент Д.Н.Рахматова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Ғовлар оша югиришда ҳаракатда осон, қийналмай бир маромда самарали енгиб ўтишга мўлжалланган машқлар асосийси бўлиб ҳисобланади. Ғовлар орасидаги масофа, уларнинг баландлиги стандартдан кам бўлса, модел деб ҳисобланади. Ўнғай

ғовларни модел асосида жойлаштириш болаларнинг шахсий имкониятларини бемалол намойиш этиш имкониятларини яратади.

Куйидаги (1,2,3) жадвалларда ғовлар оша югуриш техникасини аниқроқ эгаллашга ёрдам берадиган дастлабки ҳолат ва алоҳида ҳаракат элементлари келтирилди.

Бу машқлар мажмуи шуғулланувчиларни ғовлардан оша югуриш ҳаракатларини тезроқ ўрганиб олиш қобилиятларини оширади.

1-жадвал

Ғовлар оша югуришнинг асосларини шакллантирадиган махсус тайёргарлик машқлари

Вазифалар	Воситалар
“Ғовга ҳужум” ни ўргатиш	1. Гимнастик деворга орқа билан тўрганҳолда қўллар билан ушлаб оёқларни ғов устига кўтариб тўғирланади.
	2. Силташ оёқ сонини тўғри бурчакда ушлаб тўрган ҳолда, дебсиниш оёғида сакрашлар.
	3. Иккита ғов орасида туриб уларга қўллар билан таянган ҳолда тос суягини олдинга ҳаракатлантирган ҳолда иммитация қилиш.
	4. Девор олдида қўйилган ғовга ҳужум ҳаракатлари.
	5. Ғовга юзланиб, дебсинувчи оёқда енгил сакраб, оёқ болдирини юқорига кўтариш ва силкинч оёқни ғов устидан ўтказиб тушириш.
Ғовдан “тушиш” техникасини ўргатиш	<p>1. Силкинч оёқни ғов ён томонига чиқариб туриш. Ғов планкаси бўйлаб, тиззани олдинга чиқариб дебсинувчи оёқ-пойини ёнбошлаштириш.</p> <p>2. Дастлабки ҳолат ҳудди шундай, шуғулланувчига перпендикуляр қўйилган ғов устидан дебсинувчи оёқни ўтказиш.</p> <p>3. Ғов орасида туриб, дебсинувчи оёқни алмаштириб ғов устидан ўтказиш.</p>
Ғовдан “тушиш” техникасини ўргатиш	<p>1. Гимнастика оти устида ярим шпагат ҳолатида утириб, силкинч оёқ олдинга. Бир вақтнинг ўзида силкинч оёқни ғов ортига ўтказиб, дебсинувчи оёқни ён томонга ўтказиб алмаштиришлар.</p> <p>2. 30-40 см масофада олдиндаги ғовга дебсинувчи оёқда туриб, силкинч оёқ устида. Ғов ортига қадам қўйиб ўтиш ва дебсинувчи оёқни ён томондан олдинга ўтказиш.</p> <p>3. Ҳудди шу, лекин гимнастика деворидан 1,5- 2 м масофада қўйилган ғовни енгиб ўтиш билан бажарилади.</p>

12-14 ёшдаги болаларнинг организми бу даврда атроф муҳитнинг ташқи ва ички таъсирларга тез таъсирланади. Асаб тузилмаларида энг оддий ҳаракатларни амалга ошириш учун интилишлари бор. Ҳаракат фаолликлари даврида жароҳат олиши мумкин бўлган хавотир кам, энг муҳими эса уларда ҳаракат сифатлари юқори ривожланишда бўлади.

Ёшлик даврида ҳаракат малакаларини ўзларида мустаҳкамланиб қолиш ҳақида кам ўйлайдилар, бу даврда ҳаракат фаолликларини янада кенгайтиришда уларни турли тезликда, катта куч ва тезкорлик билан бажаришга интилиш хисси кўпроқ бўлади. 12-14 ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбиясида ғовлар оша ҳаракат машқларини қўллаш улардаги ҳаракат заҳираларини кучайтиради.

2-жадвал

Ҳаракат кўникмаларини шакллантиришга доир машқлар мажмуи

Вазифа	Бажариш
Ғовлардан ошиб ўтиш машқлари билан танишиш	<p>1. Д.х – ғовга ёни билан тик туриш. Бажариш: ўнг ёни билан ғовлар тагидан ўтиш.</p> <p>2. Д.х – ғовга ёни билан тик туриш. Бажариш: ғовлар тагидан чап ёни билан ўтиш.</p> <p>3. Д.х – ғовга ёни билан тик туриш. Бажариш: ғовлар тагидан дастлаб ўнг томони, иккинчи галда чап томони билан ўтиш.</p> <p>4. Д.х – ғовга ёни билан тик туриш. Бажариш: ғовга қўлларни текизмай тиззани баланд кўтарган ҳолда ғовдан бир қадам кўйганда ошиб ўтиш.</p> <p>5. Д.х – ғовга ёни билан тик туриш. Бажариш: бир қадам билан чап ёни орқали ғовдан ошиб ўтиш.</p> <p>6. Д.х – ғовга ёни билан тик туриш. Бажариш: ҳар бир ғовга 1 ва 4 машқларни кўшиб бажариш.</p> <p>7. Д.х – биринчи ғовга қараб тўрган ҳолда. Ҳар иккала оёқ билан депсиниб ғовдан сақраб ўтиш.</p>

3-жадвал

12-14 ёшдаги шуғулланувчиларнинг турли дастлабки ҳолатларда ғовлар оша югуриш техникаси элементлари ўргатиш

Вазифаси	Бажариш
Ғовдан ошишда силкинч оёқ ҳаракатига ўргатишда	Депсинадиган оёқ ғов олдида қўйилади. Кейинги оёқ билан ғовдан ошилади. Бу билан ҳар бир ғовдан ошиб ўтиш техникаси кўрсатилгандай бўлади.
Ғовдан тушиш техникасига ўргатишда	Ғовдан ошиб ўтувчи оёқни ғовдан ўтказиб қўйилади, депсинувчи оёқни ғовдан ўтказилади. Бу билан ғовдан ҳар бири шундай ўтиш техникаси кўрсатилгандай бўлади.
Ғовга “хужум” техникасига ўргатишда	Депсинувчи оёқ ғов олдида қўйилади. Шуғулланувчи ғовни ўрта қисмида унга юзи билан қараб туради. Иккинчи оёқ ғов ўртасидан ошиб ўтказилади.
Оёқларни биргаликда ҳаракат қилишга ўргатишда	Депсинувчи оёқ ғов олдида қўйилади. Ҳар бир ғовни ошиб ўтишда ғовни ошадиган оёқлар алмашилиши билан ўтилади.

Ўрганилаётган ҳаракатларни такомиллашишига эришишда ҳаракат асосларини ўрганишга кўп диққат ва эътибор қаратиш лозим. Ғовлар оша югуриш, енгил атлетика спортининг куч ва тезкорлик талаб қиладиган турларидан бири. Шу боисдан шуғулланувчига катта куч, тезкорлик сифатларини ривожланишига йўналтирилган тайёргарликлар, шуғулланув жараёнидаги ўргатишнинг хоҳлаган босиқичини таркибий қисмини ташкил қилади.

Шу билан бирга шуни қайд этиш лозимки, тезкорлик ва катта куч ишлатишга талаб қилинадиган машқлар, шуғулланувчиларнинг ўзларига хос бўлган хусусиятлари билан боғлиқ. Бу аввало шуғулланувчининг ирсий томонларига боғланади. 12-14 ёшдаги болалар ўзларининг хусусиятларига кўра куч ишлатиб сакраш машқларини бажаришга кўпроқ мойил бўладилар. Кейинчалик эса куч ишлатиб бажариладаган сакраш машқларидан кўра кўпроқ наф беради. Аниқ мўлжаллик ҳаракатлари, абжирлик шуғулланувчилар учун энг зарур сифатлардан ҳисобланди.

Ғовлар оша югуришга ўргатишнинг дастлабки даврида, шуғулланувчиларнинг тос-сон бўғимидаги ҳаракатчанликни ривожлантиришга йўналтирилган жисмоний тайёргарликларга асосий эътиборни қаратиш мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз. Аниқ мўлжаллик ҳаракатларни ривожлантиришда йўналтирилган махсус машқларни катта ҳажмда бажармаган маъқул.

Ўргатиш машқларининг асосий ҳаракати шундай ҳаракат бўлиши лозимки тўғри бажарилиши фаолиятни умумий якунига олиб келсин. Бу ғовлар оша югуриш ёки ошиб ўтиш мумкин бўлган ҳар қандай ғовдан муваффақиятли ўтишдир. Кейин юриб келиб ёки жойида тўрган ҳолда ғовдан ошиб ўтиш машқлари ўргатилади. Бу жараёндаги охириги босқич бўлиб баландлиги ва жойлайлаштирилгандаги масофалари қулай ҳолда бўлган 4-5 ғовдан югириб келиб ошиб ўтиш ҳисобланади.

Ҳаракат фаоллигини амалий жиҳатидан ўргатиш, ўрганишнинг асосий услублари бўлиб-бўлиб, яхлит ва аралаш ҳолдагилари ҳисобланади. Ғовлар оша югириб ўтишга ўргатишнинг дастлабки машғулотида таклиф этилаётган услубларининг барчаси шу учта услуб доираси ичида бўлади.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, 12-14 ёшдаги болаларда чаққонлик, эпчиллик сифатларини ривожлантириш, мураббийнинг асосий вазифаси ҳисобланади. Бу жисмоний сифатлар шуғулланувчиларни ҳар қандай ҳаётий вазиятларда ўзларини эркин тута олишларига имкон беради. 12-14 ёшдаги ўғил ва қизлар оддий ҳаракат машқларини тез ва осон ўзлаштириб оладилар. Ўргатишнинг оддий усулларидан фойдаланиш шуғулланувчиларда бу машқларга бўлган қизиқишларини ошириб боради. Шуғулланувчиларда жисмоний машқларни бажаришга бўлган қизиқиш, уни ўзлаштиришга эришиш мураббийга машғулот зичлигини ошириш имконини беради.

Бу ёшдаги шуғулланувчиларда ҳаракат кўникмаларини шакллантириш мураббий томонидан машғулотларни ўтказишда танланган услубига, унинг педагог маҳоратига боғлиқ. Ғовлар оша югуриш ҳаракат машқларини гимнастиканинг, спорт ўйинларининг сакрашлар ва улоқтиришларнинг энг оддий элементлари билан қўшиб олиб бориш муваффақият келиради. Бу аввало мураббийнинг тажрибаси, билими, маҳорати, шуғулланувчилар билан ишлаш қобилиятига боғлиқ.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт» тўғрисидаги қонуни (янги таҳрири). - Т., 2000. 26 май.

2. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. - Смоленск: ТО информ.- комерч. Агенства, 1997. -219 с.

3. Легкая атлетика. Говный бег: прим. прог. спор. под. для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, - 2005.- 110-114 с.

IMPROVING THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS

R.P.Kaljanov, A.B.Joldasbayeva

Master's of Nukus state pedagogical institute

Key words: National value, education, harmful alien ideas, ideological immunity, upbringing, spiritual-enlightenment upbringing, national-spiritual heritage, art, personality, historical behavior, heritage, training society.

At all stages of the implementation of the "National Program of Personnel Training" to revise the structure of the education system in accordance with the "Regulations on Education", to radically update, to make the mandatory minimum content of knowledge and students' knowledge, skills, spiritual and cultural consciousness, is planned to develop state educational standards that define the minimum requirements and implement them with new content.

Improving the organization of physical education in schools, in particular, fully guides the requirements of the state educational standard for teaching physical education. Article 7 of "The Regulation on Education" states that "State Education Standards define the basic requirements for the content and quality of secondary, secondary special, vocational and higher education. Compliance with state standards is mandatory for all educational institutions of the Republic of Uzbekistan."

Based on the main purpose of the ongoing reforms in the country, the state standards created for general education departments and developed on the basis of test results, in particular, create conditions for the development of physical education teachers in this area, education and upbringing of students. In addition, it improves their daily health. It also improves the orientation function of children in any sport. For example, schoolchildren have to choose the sports of their choice from athletics, basketball, volleyball, handball, football, tennis, gymnastics, national sports - wrestling, swimming, depending on their interests. In addition, physical education for children to engage in independent activities, the formation of posture, assignments on the part of the student of physical education, exercises for the development of physical qualities and comprehensive training through active play. In short, in improving the organization of physical education, new pedagogical technologies are fully used in the implementation of pedagogical work, mainly interactive methods in its implementation by creating innovations and changes in the behavior of the student with the teacher. Interactive methods are public opinion and are part of the content of education. However, the peculiarity of these methods is that they are carried out by the teacher and the students working together. Such pedagogical methods

have distinct working methods and peculiarities. It should be noted that each learning technology used to achieve the intended result of the flow can ensure the cooperation between the teacher and the teacher, and both can achieve a convincing result, if students can think freely during the flow, engage in community service, , if they can find a definite solution for themselves, if they can evaluate a group, for example, a group of months, and the teacher, in turn, can guarantee that they will be able to do so, then this is the basis of teaching.

Each lesson and subject has a unique technology of the subject, and the pedagogical technology of the course is an individual construction, which is a new pedagogical method, focused on one goal and to achieve the intended results, based on the needs of students.

It depends on the technology used by the teacher and the student to achieve the desired goal. In this case, the appropriate technology is selected depending on the level of knowledge of the student, group behavior and other conditions. For example, what teaching methods should be used in physical education classes to achieve the intended goal and also it depends on the teacher and the student. However, it is better to plan ahead before the teaching process. Here, the teacher must take into account the specifics of the lesson, the opportunity, the convenience of teaching. Only then our lesson can achieve the aimed goals. This is very important if the teacher can create a technological map of the lesson. The reason is that the technological map of the lesson is created for each topic, for each lesson, based on the ability and necessity of the student studying the subject.

The technological map or form of the lesson plan depends on the teacher's intended aim and their experience. Only then students will have a deeper understanding of their responsibilities. This, in turn, directs students to search for less on themselves.

So, we believe that the technologies that help to increase the effectiveness of teaching with the above-mentioned modern methods are nurture in these students a modern generation and a healthy generation that can think deeply through the development of deep, conscious, emotional.

References:

1. National Program of Personnel Training. 1997.
2. State National Program for the Development of School Education in 2004-2009.

BO'LAJAK SPORT MURABBIYLARINING KASBIY SALOHIYATI

M.Atashov

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Nukus filiali

Hozirga qadar ko'plab zamonaviy sport majmualari, sport inshootlari, sport o'yingohlari barpo etilib, ular sportchilarimiz qolaversa, fuqarolarimiz uchun keng ko'lamda xizmat qilmoqda. Bu turdagi ishlar esa, o'z-o'zidan sport murabbiylari va trenerlar uchun qator dolzarb vazifalar qo'yishi tabiiy. CHunki o'z kasbining haqiqiy bilimdoni, zamonaviy pedagogik texnologiyalardan xabardor fidoiy, zahmatkash va tajribali murabbiylargina chempion sportchilar tayyorlay olishi ehtimoldan holi emas. Qolaversa, hozirgi mahalliy psixologik tadqiqotlarimizda bo'lajak sport murabbiylari va ularning kasbiy psixologik tayyorgarligi hamda ularning salohiyatini tadqiq etish

metodikalari kabi masalalar yangi tadqiqotlarga zarurat sezmoqda. Ana shu jihatdan qaralganda, biz tadqiq etayotgan ushbu nazariy tadqiqot o'ta dolzarb sanaladi.

Pedagogik va psixologik jihatdan qaralganda, murabbiylik faoliyatining samaradorligi avvalo, uning bilim va ko'nikmalariqay darajaliligi bilan belgilanadi.

Tadqiqotchi G.D Babushkinning fikricha, murabbiyga baho berishda sport turidan kelib chiqish kerak, har bir murabbiyning ta'lim nazariyasi va usullari uning sportdagi natijalari bilan belgilanadi. Ammo, qator fanlar psixologiya va pedagogika, biomeditsina fanlari ilmi bo'yicha hamma murabbiylar ham yetarlicha bilimga ega emas. Bunday fanlar har bir sport murabbiyning kasbiy faoliyati uchun zarur sanalagan fanlar turkumi sanaladi.

Murabbiy faoliyatida qobiliyat ahamiyatli sanalib, u orqali o'zaro bilimlar va harakatlar almashuvi amalga oshadi. Qobiliyatlar bir necha turga bo'linib, u murabbiydagi sportchilarning xatti-harakati va holatini, individual-psixologik xususiyatlarini, sportchilardagi xatolar sabablarini aniqlash qobiliyati, mashg'ulotga tayyorgarlik bo'yicha ma'lumotlarni jamlash, mashg'ulot jarayonida murabbiyning o'ziga tegishli harakatlar tizimini rejalashtirish hamda ta'lim jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qiynchiliklarni oldindan ko'ra olish va ularni bartaraf qilishdagikonstruktiv qobiliyati, mashg'ulot va musobaqalarda ta'lim va tarbiya ishlaribilan birgaguruhiy o'zaro hamkorlikni tashkillashtirishdagi tashkilotchilik qobiliyati, insonlar bilan aloqa o'rnatish olish, muloqot vositalarini ishlata bilishdek kommunikativlik qobiliyati, mashg'ulot jarayonini va musobaqalardagi chiqishlarni tahlil qilish, sportga oid ilmiy adabiyotlardan to'g'ri foydalanish, turli jismoniy mashqlarni to'g'ri rejalashtirish orqali eksperimental tajriba orttirish va ularni bajarishdek ijodiylik kabi qator qobiliyatlar turkumini nazarda tutadi. Ushbu qobiliyatlarning barchasi bo'lajak murabbiy faoliyati samaradorligining asosiy mezonlari sanaladi. SHu o'rinda sport murabbiylari va ularning kasbiy salohiyati masalalariga oid ayrim tadqiqotlar mazmuniga to'xtalib o'tish joiz sanaladi.

Rus tadqiqotchisi G.D.Babushkinning mulohazasiga ko'ra, kam tajribaga ega bo'lgan sport murabbiylarda yuqorida keltirilgan barcha qobiliyatlar kuchli shakllanmagan bo'lsada, muloqotga nisbatan qobiliyat yaxshi rivojlangan bo'ladi. SHuningdek, 16-20 yillik tajribaga ega bo'lgan murabbiylarda shogirdlarini tez o'rganib olishga qobiliyat hamda tashkiliy va ijodiy qobiliyatlar yaxshi rivojlangan bo'ladi. Ammo, 20 yildan ortiq tajribaga ega bo'lgan sport murabbiylarida tashkiliy qobiliyat yaxshi rivojlangan bo'lsada, shogirdlarini tez o'rganib olishga qobiliyat va ijodiy qobiliyatlarining susayishi kuzatiladi. Ma'lumotlariga ko'ra, 15 yillik tajribadan so'ngsport murabbiylarining mahorati yuqori darajaga yetadi. Bu esa, 16-20 yillik tajribaga ega bo'lgan murabbiylarda samaradorlik yuqori daraja ekanligini nazarda tutadi.

Aytish joizki, 20 yildan ortiq tajribaga ega bo'lgan murabbiylarda ish jarayonidagi unumdorlik ko'rsatgichlari qisqaradi. Buning sababi shuki, ulardagi emotsional zaiflik va professional shaxs sifatida o'ziga bo'lgan past bahosidir. Bunday harakat vaqt o'tishi bilan kasbda "so'nish" sindromining yuzaga chiqishi bilan izohlanadi.

Hozirgi musobaqalar bo'lajak sport murabbiylaridan ko'plab qobiliyatlar turini talab qilib, u zamonaviy bilimlarning barcha jabhalarini egallashni, sportchilarni tayyorlashning psixologik, ijtimoiy, mantiqiy kabi barcha jihatlarini nazarda tutadi. Bir so'z bilan aytganda, sportchining muvaffaqiyati uning murabbiyiga bog'liqdir -yanimurabbiyning bilimlari, pedagogik qobiliyati, vakolati, intellekti, tajribasi, irodasi, ijodkorligi va hokazo.

Murabbiy, avvalo o'qituvchi, murabbiyga o'qituvchi sifatida amalga oshirishi lozim bo'lgan qator talablar yuklatiladi. Ko'pchilik tadqiqotchilar sportda kasbiy ahamiyatga ega bo'lgan fazilatlaridan aynan mahoratni birinchi o'ringa qo'yadilar. SHu o'rinda savol tug'iladi, qaysi fazilatlar murabbiyning mahoratini tushuntiradi va uni qanday pedagogik va psixologik tarkiblari mavjud.

Rus tadqiqotchi olimlari ta'kidicha, murabbiylarning malakasi o'ziga xos xususiyatlar bilan aniqlanib, ya'ni turli ko'nikmalarga ega bo'lgan tezlik va daraja kabi sifatlar bilan tavsiflanadi. Bu borada qator mashhur amaliyotchi psixolog va pedagoglar ham xuddi ta'rif berganlar. Murabbiyning mahorati murakkab bo'lib, uni tahlil etish mantiqan bir-biriga bog'liq bo'lgan qator pedagogik topshiriqlarning yechimini topishdan iboratdir. Sprotada pedagogik vazifa murabbiylik faoliyatining asosiy maqsadidir, murabbiy kasbiy faoliyati davomida istiqbolli, taktik va texnik masalalarni hal qilish haqida puxta bilimlar tizimiga ega bo'lishi shart sanaladi.

Tadqiqotchilar A.A.Derkach va A.A.Isaevlar murabbiy faoliyati va uning mahorat darajasini quyidagicha izohlaydi: "Yosh sportchilarni tarbiyalash va tayyorlash pedagogik bilim va malakalarni yuksak darajada rivojlantiradi. Agar, sport murabbiyining pedagogik faoliyati tizimidagi tarkibiy qismlariga bo'lajak murabbiy uchun kerak bo'lgan sifatlar turi yetarlicha rivojlanmagan bo'lsa, u holda sport faoliyatidagi har qanday pedagogik uslublar samarasiz bo'ladi".

Psixologik tahlilga ko'ra, bo'lajak sport murabbiyining professional sifatleri quyidagilarni o'z ichiga oladi: g'oyaviylik, axloqiylik, kommunikativlik, irodalilik, intellektuallik, idroklilik, diqqatlilik, kuchli xotira hamda harakat xotirasiga egalilik va hokazo. Murabbiylik faoliyatida dunyoqarash ham asosiy o'rin egallab, u uning sportdagi pedagogik faoliyat yutuqlari, o'z xalqiga, davlatiga sodiq xizmat qilishi, shogirdlariga bo'lgan bag'ri kenglik sifatleri bilan belgilanadi.

Bo'lajak sport murabbiyi har bir shogirdning kelajagi uchun mas'uldir. SHogirtlari qalbida vatanparvarlik hisini otish o'yg'ota olish uchun avvalo murabbiyning o'zi fidoiy shaxs bo'lishi lozim. SHuningdek, murabbiy xalqaro miqyosdagi shaxs bo'lib, xalqlar o'rtasida mahorat almashuvchi, tinchlikni mustahkamlash uchun vositachi ham sanaladi.

Murabbiy qator axloqiy fazilatlarining majmuasiga ega bo'lishi kerak, chunki sportchilarning axloqiy tarbiyasi nafaqat murabbiyning og'zaki ta'siriga, balki o'zida ham shu sifatlar mavjud bo'lishi lozimdir. Sportchilarni axloqiy tarbiyalashda murabbiy o'zini shaxsiy misol qilib ko'rsatishi bu-eng yaxshi ishonitirish yo'lidir. Murabbiy doim har tomonlama o'z ustida ishlashi kerak, aks holda uning yutuqlari ko'p bo'lmaydi. Murabbiy bu-to'g'ri xulq-atvorga ega bo'lgan shaxs. Yosh sportchilarni yuqori darajadagi rivojlanish tendentsiyasiga taqlid qilishlari uchun, murabbiylar ularning xatti - harakatlarini doimiy nazorat qilishi lozim. Bundan tashqari murabbiy shaxsida qator psixologik sifatlar, kechinmalar mavjud bo'lib, ularni izohlash murabbiylar haqidagi bilimlar ko'lamini yanada boyitadi.

Sport murabbiylarining eng muhim irodaviy xususiyatlari: sobit qadamlik, tashabbuskorlik, jasorat, qat'iylik, chidamlilik va dadillik kabi qator irodaviy sifatlar kiritiladi. Besabr sport murabbiyi sportchilar bilan mashg'ulot ishlarini muvaffaqiyatli olib bora olmadi, chunki u shogirdlarining ko'zlarida yuqori obro'ga ega emas. Yoki ba'zi sabrsiz murabbiylar shogirdlarini natijalarga tez erishtirmoqchi bo'lganligi sababli, jismoniy yukni majburiy ravishda oshirib, ketma-ket mashg'ulotlar o'tishadi, aslida

mashg'ulot bosqichma-bosqich o'tkazilishi lozim. Bu holat o'z-o'zidan mashqlarning bajarilishi tamoyillarini buzib, sportchilar salomatligiga putur yetkazadi.

Murabbiylik faoliyatida intellektual xususiyatlar ham ahamiyatli sanalib, u murabbiylarda ta'lim ishlarini to'g'ri olib borish, mashg'ulotlar samaradorligini tez aniqlashda va ta'lim-tarbiyaning yangi usullarini topishlarida katta yordam beradi. Ushbu fazilatlarga quyidagilar kiradi: fikrlashning ravshan va mustahkamligi, tanqidiyligi, kuchli tasavvur, aql-zakovat, fikrlashdagi ta'sirchanlik kabilar, sifatlar murabbiyning tez rivojlanib borayotgan muammolarga tez yechim topa olish qobiliyatini ifodalaydi. Murabbiydagi o'tkir zehn sportchi harakatlarini, harakatlari o'zgarishini, vaziyatni baholash va qabul qilish tezligi kabi ijobiy sifatlar bilan izohlanadi.

Bo'lajak sport murabbiyi emotsional jihatdan ochiq, do'stona va barqaror bo'lishi kerak, ayniqsa, musobaqalar paytida sportchini nazorat qilishi lozim. Uning zakovati yetarli darajada bo'lib, o'ziga bo'lgan ichonch takomillashgan bo'lishi kerak. Zamonaviy sport murabbiyi qat'iyatli, mustaqil, ish bilarmon bo'lishi bilan birga yangilikni targ'ib etuvchi novatorlik sifatiga egaligi shart sanaladi.

Amerikalik amaliyotchi psixolog B.J.Krettning fikricha, murabbiylik kasbidagi muvaffaqiyat nafaqat murabbiyning bilimdonligi, balki uning qay tarzda sportchilar bilan aloqa o'rnatgani bilan ham belgilanadi. Ayrim tadqiqot ishlari shuni ko'rsatadiki, yangilikni tezda anglab yetuvchi murabbiylar ko'proq ijodkor sanaladi va ularning faoliyati keng darsturli hisoblanadi.

Bo'lg'usi sport murabbiylarining kommunikativ xususiyatlariga kirishimlilik, xushmuomalalik, xayrihohlik sifatleri kirib, guruhdagi ijobiy psixologik iqlimni belgilaydi. Bu sifatlar murabbiyga shogirdlari bilan tez va oson til topishishda yordam beradi va murabbiy faoliyatidagi ta'lim-tarbiya jarayonining muvaffaqiyati ham sanaladi. Murabbiy doim samimiy bo'lmog'i lozim, ammo bu samimiylik va oddiylik qo'l ostidagilarga nisbatan homiylik yoki egoistik munosabatga aylanmasligi lozim. Atrofdagilarning xatti-harakatlariga sabr-toqat bilan qarab, ularning xatolarini sekin tushuntirishi kerak. Sportchilarga ham talabchanlik ham hurmat bilan yondashish yo'li bu eng maqbul pedagogik takt bo'lib, u og'zaki tarzda amalga oshiriladi.

Tadqiqotchi M.I.Stankin ta'kidicha, sportda hurmat va talabni me'yorida qo'llash-murabbiydagi eng asosiy xususiyatdir. U sportchilar bilan bo'lgan munosabatlarda me'yorni bilishda, sportchilarga bo'lgan hurmat va g'amxo'rlikni talabchanlik bilan uyg'unlashtira olganlik bilan izohlanadi. Murabbiydagi yana bir pedagogik takt - bu shogirdlarga bo'lgan hurmat va muhabbatdir hamda shogirdlar bilan suhbatlashish uchun qulay joy va suhbat vaqtini belgilay olish sifatidir.

Tadiqotchi G.S.Tumanyan murabbiy modelining rivojlanishi haqida gapirar ekan, u quyidagilarni ta'kidlaydi: "Axloqiy va irodaviy xususiyatlarning o'rtacha ko'rsatkichlari; kasbiy xususiyatlarni anglash, yani sportchilik va pedagogik yetuklik; talabalar, hamkasblar, ma'muriyatlar, sport hakamlari va sport bilan shug'ullanadigan boshqa shaxslar bilan munosabatlarning o'ziga xos xususiyatlarini to'liq tushunish kabilarni murabbiy modelining rivoji deb ko'rsatadi.

Kurash sportida nomdor murabbiy G.S.Tumanyan bo'lg'usi sport murabbiyida "Ishonch, faollik, jamoatchilik, ahillik, yuksak hurmat tuyg'usi, burch, mag'rurlik, mehr-oqibat, qat'iyatlik, mas'uliyat, talabchanlik, insonparvarlik, vatanparvarlik, mehnat sevarlik, kamtarlik, o'ziga tanqidiy baho berish" kabi qator xususiyatlarni ajratishni taklif

qiladi. Bunday kompleks tadqiq murabbiy va uning butun bir psixologik qiyofasini aniq tushuntirishga xizmat qiladi.

Xulosa o'rnida shuni aytish joizki, yuqorida ilmiy tahlil etilgan qator murabbiyga xos psixologik va pedagogik sifatlar hanuzgacha mahalliy psixologik tadqiqotlarimizda yetarlicha o'rganilmagan.

Agar, bo'lg'usi sport murabbiylarining kasbiy psixologik tayyorgarligi, kasbiy tayyorgarligi psixodiagnostikasi borasida kengroq tadqiqotlar olib borilsa, u holda Respublikamizda sport murabbiylarini tayyorlash, ularning malakasini oshirishdagi ayrim o'quv-uslubiy muammolar o'z yechimini topishi ehtimoldan holi emas.

Adabiyotlar:

1. Babushkin, G. D. "Психология деятельности тренера". Tomsk : TPU, 2006.
2. A.A. Bodaleva, A.A. Derkacha, L.G. Lapteva. "Рабочая книга практического психолога: пособие для специалистов, работающих с персоналом"- М., 2002.
3. Stankin M.I. "Профессиональные способности педагога. Акмеология воспитания и обучения: кн. для учителей школ, преподавателей ссузов и вузов". М.: Flinta, 1998.
4. Tumanyan, G.S. "Стратегия подготовки чемпионов: (настольная книга тренера)" М.: Sovetskiy sport, 2006.
5. Matveev, L.P. "Теория и методика физической культуры : учебник для вузов" М.: Fizkulturai sport, 2008.

MAKTAB DASTURIDA SPORT O'YINLARINING O'RNI

I.P.Kalmuratov

Nukus davlat pedagogika instituti magistranti

"Sport o'yinlari" bo'limiga harakatli o'yinlar, futbol voleybol, qo'l to'pi, basketbol kiradi. Bu erda sport o'yinlari elementlari harakatli o'yinlarda rivojlantirib boriladi. Boshlang'ish sinflarda harakatli o'yinlar o'tiladi, 4-6-chi sinflarda sport o'yinlarning elementlarini harakatli o'yinlarda o'rgatilib boriladi, 7-9-chi sinflarda sport o'yinning bittasi yoki ikkitasi bo'yicha bilimlar rivojlantirib boriladi.

Jismoniy tarbiyaning kompleks dasturi quyidagi vazifani bajarib boradi, sog'lomlashtirish, chiniqtirish, yuqori mexnat chuqqilariga erishish, o'quvchilarda yoqimli sifatlarni tarbiyalash, Vatanning ximoyachisini tarbiyalash. Jismoniy tarbiya tarbiyaning boshqa turlari bilan chambarchas olib boriladi. Bu vazifalarni bajarish sport o'yinlari ham harakatli o'yinlar darslarida amalga oshiriladi.

Sport ham harakatli o'yinlarning universal xarakterdagi chiniqishlarni o'quvchida har tomonlama jismoniy sifatlarni - tezlikni, kuchlilikni, chaqqonlikni, dinamik kuchni hamda sakrashdagi chidamlilikni tarbiyalab, rivojlantirib boradi. Bu sifatlarning hammasi ham odam hayoti uchun juda katta ahamiyatga ega. Jamoa bo'lib harakat qilishda o'quvchilarda kollektivizm, biri-biriga bo'lgan do'stlik, o'z manfaatini kollektivlik manfaatidan yuqori quymaslik sifatlari gavdalanib boradi.

O'quvchilarning ko'pchiligi jamoa bo'lib o'ynalishi ular shug'ullanish protsessida bir-birlarining xarakterlarini o'rganib boradilar, o'z-o'zidan shu jamoda bolalarning lideri paydo bo'ladi, u bolalarning hammasining ichidagi eng kuchli, eng irodali, chidamli va

jamoani o'zining orqasiga ergashtirib yura oladigan xususiyatlariga ega bo'lishi kerak. Sport ham harakatli o'yinlarga o'rgatish va uni rivojlantirish asosan o'quv soatlarida va maktabdan tashqari soatlarida olib boriladi. O'quvlik formasiga darslar va sport seksiyalari kiradi. Ular vaqti va sostavi bo'yicha qat'iy reglamentga bo'ysinadi. Uning ma'nosi dasturda belgilangan, darsdan tashqari formasiga - darsdan oldingi gimnastika, dars vaqtidagi jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar va kuni uzaytirilgan guruhlarda kundalik darslar kiradi.

Jismoniy tarbiyaning kompleks dasturi jismoniy tarbiyaning hamma formalarni birlashtirilgan jismoniy sog'lomlashtirish rejimini o'z ichiga oladi. Bu kompleks dasturning asosi har bir o'quvchining sistemali turda mashg'ulotlarga qatnashishi qalblashtirish bo'lib hisoblanadi.

Sport o'yini darsida - o'quvchilarning bilimi, biror bir mashqni bajara bilish qobiliyati, darsdan tashqari mashg'ulotlar formasini, instruktorlik va hakamlik qilish bilimlarini oshirish o'rgatilib boriladi.

Dasturda ko'rsatilgan sport o'yinlarining ma'nosi asosan o'qitiladigan sport turlarining texnik priyomlarni o'yin paytida qullay bilishni targ'ib qiladi. Har bir texnik priyomni o'rgatishda uni bo'laklarga bo'lib, ayrim-ayrim holatlarni o'quvchilarga tushuntirib o'rgatib borish kerak. Imitatsiya qilish natijasida bajariladigan mashqlarda o'qitishning frontal metodka tashkil qilish darsning zichligini oshiradi.

O'quvchilarga biron - bir o'yinning priyomini o'rgatish uchun o'qituvchi shu priyomni oson bajarish uchun, qaysi bir joyda hatolikka yo'l quyiladigan bo'lsa shuning oldini olishni o'rgatib borish kerak bo'ladi. Boshlang'ich sinflarda biror - bir sport o'yinlarining texnik priyomlarini harakatli o'yinlarning ichiga kirgizilib o'quvchilarni qiziqtirib olib borish kerak.

Darsga harakatli o'yinlar va estafetalarni qo'shib olib borish o'yin texnikasini yaxshi o'zlashtirishga va jismoniy nagruzkani oshirishga imkoniyat beradi. Yuqori sinflarda jismoniy tarbiya darsi o'qitiladigan sport o'yinlarining texnikalarini o'yin vaqtida qarshiliklarga bog'lik hollarda olib borish kerak.

O'rgatilgan o'yin priyomlarni taktik xarakterdagi mashqlarda rivojlantirib o'yin vaqtida o'zlashtirilib boriladi. Ikki tomonlama o'yin protsessida kompleks topshiriqlar bajarilib boriladi, bu hol o'yin vaqtida texnik priyomlarni chuqur o'zlashtirib, taktik harakatlarda rivojlantirib o'quvchilarda yaxshi sifatlarni tarbiyalash bilan chambarchas olib boriladi. O'yin vaqtida jamoa sardorlarining o'yinni boshqarib borish va uni tashkil qilish qirralarini o'rganib boradilar.

Hakamlik qilish jamoada sardor bo'lish, instruktorlik qilish o'quvchilarda o'z holicha ish tutishni harakatlanishi, tarbiyalab boradi. Sport o'yinlari darslarida o'quvchilarni jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishini oshirib boradi. Qiziqishni oshirish uchun sport o'yinlarni qiziqarli ham har hil taktik variantlarda olib borishni taqozo qiladi. Sport o'yinlariga bo'lgan qiziqishni oshirish uchun darsni o'quvchi ongiga singdirib olib borish kerak.

O'quv jarayonida o'quvchi o'zining jismoniy tayyorgarligini mustaxkamlab, o'yinning yangi priyomini o'rganib shularning hammasini o'yin jarayonida amalda qo'llab boradi. Sport o'yinlarining hammasi jamoa bo'lib o'ynaladigan o'yin turiga kirib, bunda o'quvchilarda kollektiv bo'lib bir yoqadan bosh chiqarib, bir-biriga o'yin jarayonida yordam berib, qo'llab borish xususiyatlari rivojlanib boradi. Jamoa a'zosining xar bir

qo'lg'a kiritilgan g'alabasi jamoaning g'alabasi, mag'lubiyat esa jamoaning umumiy mag'lubiyati bo'lib hisoblanadi.

O'yin jarayonida jamoa bo'lib harakat qilish o'quvchilarda do'stlik, birodorlik, bir-biriga bo'lgan xurmatni tarbiyalaydi. O'yin jarayonida ma'lum o'zini yaxshi o'yinchi qilib ko'rsata bilish o'quvchida jismoniy va texnik tayyorgarligini rivojlantirish qobiliyatini oshirib boradi, o'quvchilar uyga berilgan vazifalarni o'z vaqtida bajarishga odatlanib boradilar. O'quvchining yoshi oshib borgan sari o'yin texnikasining priyomlarini xar xil qiyin holatlarda olib borishni yo'lg'a quyish kerak bo'ladi.

Boshlang'ich sinflarda asosan o'quvchilar bir-birlari bilan birgalikta qiziqarli harakatli o'yinlarni o'quv jarayonida jismoniy tayyorgarligini mustahkamlab borishga katta ahamiyat kasb etadi. O'rta sinflarda o'quvchilarning o'qituvchi bilan, murabbiy bilan muloqoti-munosabatlari, mashg'ulotning mohiyati ham ularning qo'lg'a kiritgan muvaffaqiyatlari-o'quvchilarni qiziqitira boshlaydi. Bu paytga kelib o'quvchilarda sport o'yinlari bilan shug'ullanish qiziqishi oshib bormay, balki o'z oldiga vazifa qilib quyadi.

Jismoniy tarbiya dasturida o'quvchilarning sog'ligini hisobga olgan holda chiniqishlar o'tkazishni, jismonan rivojlanishni o'z oldiga vazifa qilib quyadi. Sport o'yinlari buyicha mashg'ulotlar toza havoda o'tkaziladi, 14-gradusdan yuqori bo'lgan temperaturada mashg'ulotlar sport formasida, undan past bo'lgan temperaturada sport kostyumlarida o'tkaziladi.

Mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish bola organizmi uchun katta gigienik ahamiyatga ega. Ochiq havoda mashg'ulotlarni o'tkazish o'qituvchidan katta tashkilotchilik qobiliyatlarini talab qiladi. Mashg'ulotni juda zich o'tkazish va travma olishning oldini olish taqozo qilinadi. O'quvchining travma olishining asosan, erning namligini, sport buyumlarining achinarli holatdaligi xamda shug'ullanuvchilarning tartibsizligi sabab bo'ladi. Mashg'ulotlar davomida to'plar sonining va sport buyumlarining ko'pligi dars jarayonining zichligini va o'quvchilarning intizomiga bo'lgan talabni oshiradi.

Travma olishning oldini olish uchun o'quvchilar o'qituvchini talablariga bo'ysungan holda, uning xushtagi bo'yicha maydondagi harakatlarini to'xtatishlari kerak va ma'lum bir intizomlilik chegarasidan chiqmasliklari kerak bo'ladi. Masalan: biror bir o'quvchi sakrashga bog'liq bo'lgan mashqni bajarayotganda o'yinchining oyog'i ostiga to'p yumalab kelib qolsa, o'qituvchi signali bo'lishi bilan o'quvchi mashq bajarishni to'xtatishi kerak bo'ladi, aks holda o'quvchi travma olishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulotlar boshlanmasdan oldin o'qituvchi o'quvchilarni safga tizib ularga mashg'ulotning olib borish mazmunini tushintirish va travma olishning oldini olish uchun nima qilish kerakligini o'qtirib, tushuntirib o'tishi kerak bo'ladi.

Adabiyotlar:

1. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008-y.
2. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi". T.: 2010.
3. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent, 2011-y.
4. Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiyadan bolalar va o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001-y.
5. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi - qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar». 2001-y.

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT TÁLIMINDE INFORMACIYA TEKNOLOGIYALARINAN PAYDALANÍW IMKANIYATLARÍ

N.P.Niyazımbetov

Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutı magistrantı

Házirgi dáwirde esaplaw texnikasınıń túrli quralları insaniyat iskerliginiń túrli tarawlarında keńnen isletilip kelinmekte. Sol qatarı dene tárbiyası hám sport bilimlendiriwinde informaciyalıq kommunikaciya texnologiyalarınıń qollanıwı bul tarawdı jáne de keńeytiwge jol ashıp bermekte.

Dene tárbiyası tálimin informaciyalastırıw - dene mádeniyatı, dene tárbiyası hám sport tarawına zamanagóy informaciya texnologiyaların islep shıǵıw hám olardan optimal paydalanıw metodologiyası hám ámeliyatı menen támiyinlew procesi bolıp esapalanadı. Sonıń menen birge tálim hám tárbiyanıń psixologiyalıq-pedagogikalıq maqsetlerin ámelge asırıwǵa qaratılǵan, qolay hám salamat turmıs sharayatında paydalanılatuǵın texnologiyalardan paydalana biliwi kerekligi bolıp tabıladı.

Informaciya texnologiyası–informaciyanı alıw ushın avtomatlastırılǵan jıynaw, qayta islew, saqlaw, uzatıw, olardan paydalanıw hám islep shıǵarıw usılları, kompleks usılları bolǵan kompyuter pániniń ilimiy salasınıń ámeliy bólegi.

Jańa kompyuter texnikasın jaratıw óz-ózinnen bolmaydı, birinshi náwbette, ilimiy izertlewler, islep shıǵarıw, kúndelik turmıs, sport, tálim hám basqa sociallıq áhmiyetke iye wazıypalardı ámelge asırıw ushın kompyuter texnologiyasınan paydalanıwǵa qaratılǵan. Oqıw procesin kompyuter programmaları menen támiyinlew mudamı pedagogikalıq iskerlikte olardan nátiyjeli paydalanıw boyınsha teoriyalıq hám ámeliy pikirdi rawajlandırıwǵa járdem berdi. Sonıń menen bilimlendiriw procesinde kompyuter texnologiyalarınan paydalanıw teoriiyası hám ámeliyatın rawajlandırıw máseleleri ilimiy qızıǵıwshılıqtı oyatadı.

Joqarı bilimlendiriw orınları ushın informaciyalıq kommunikaciya texnologiyalarınan ajralmas baǵdarlama biyǵárez elimizdiń ekonomikalıq, fizikalıq, materiallıq, bilimlendiriw hám ruwxıy rawajlanıw dinamikasın talabalar kóz aldında kórinetuǵın etiw hám olar sanasına sińdiriwge xızmet etedi. Sportda informaciyalıq kommunikaciya texnologiyaları pánin ózlestiriw procesinde ámelge asırılatsuǵın máseleler sheńberinde talabalar:

- zamanagóy informaciya texnologiyaları hám olardıń házirgi jámiyette tutqan ornı, zamanagóy informaciyalıq kommunikaciya texnologiyalarınıń dúzilisi, islew principleri, arxitekturası hám kompyuterlerdiń texnikalıq hám programmalıq támiynatı, multimedia múmkinshilikleri hám aralıqtan tálim jáne onı shólkemlestiriw haqqında oyda sáwlelendirealıwları kerek;

- algoritmler hám programmalastırıw tiykarları, tekstli hám sanlı informaciyalardı jaratıw hám qayta islew texnologiyası, prezentaciya jaratıw texnologiyaları, multimedialı pedagogikalıq programmalıq qurallar jaratıw texnologiyaları, informaciya qáwipsizligi, kompyuterlerdiń texnikalıq hám programmalıq támiynatı, kompyuterlerdiń islew principleri haqqında bilimge iye bolıwı kerek;

- informatsiya texnologiyalariga súyengen halda jańa programmalıq támiynattan nátiyjeli paydalana alıw, hár túrliprogrammalarda metodikalıq qollanbalar, maǵlıwmatlar bazasın jaratıw, informatsiya qáwipsizligin támiyinlew, Internet tarmaǵında sportta pedagogikalıq informatsiyalar izlew hám almaslaw, WEB sayt jaratıw, ǵalabalıq ashıq onlayn kurslarda oqıw kónlikpelerin iyelewi kerek;

- operacion sistemalar, atap aytqanda, Windows sistemaları ortalıǵında islew, ámeliy programmalar paketinen paydalana biliw, kompyuter tarmaqlarında, ásirese, Internet ortalıǵında informatsiyalardı operativ izlew, qayta islew, uzatıw, Windowstń multimedia múmkinshiliklerinen xabardar bolıw, Web betler hám hújjetler jaratıw, aralıqtan tálim jáne onıń elementleri, kompyuter grafikası hám maǵlıwmatlardı kompyuterge kirgiziwdiń avtomatikalıq qurallarınan paydalanıwdıń ilimiy tájiriybelerine iye bolıwı kerek;

- dene tárbiyası hám sportda informatsiya-kommunikatsiyalıq texnologiyaları quralları - programmalıq, programmalıq-apparatmikroprotssessor, esaplaw texnikası, informatsiya hám informatsiya almasıwın hám sistemaları tiykarında iskerlik júrgiziwshi texnikalıq qurallar hám apparatlar, sonıń menen birge informatsiyanı jıynaw, toplaw, saqlaw, saqlaw, qayta islew, uzatıw hám islep shıǵarıw hám de kompyuter tarmaqlarınıń informatsiya resurslarınan paydalanıw biliwi zárúr;

- dene tárbiyası hám tálimdi informatsiyalastırıw hám kommunikatsiya quralları-informatsiya hám kommunikatsiya texnologiyaları quralları oqıw-metodikalıq, normativ-texnikalıq hám shólkemlestirilgen jol-joba materialları menen birgelikte qollanılp, olardan pedagogikalıq paydalanıwdıń optimal texnologiyasın ámelge asıra biliwi;

Juwmaqlap aytqanda, informatsiya texnologiyaları húkim súrgen búgingi kúnde hár bir taraw óz iskerliginde onnan paydalanıwı tábiyiy qubılıs. Ásirese, bilimlendiriw tarawında, dene tárbiyası hám sport táliminde informatsiya texnologiyaların qollanıw oqıtıw sapasınıń joqarılawına keńnen jol ashıp, zamanagóy jetik qánigelerdi tayarlap shıǵarıwǵa keń imkaniyat jaratadı.

Ádebiyatlar:

“Axborot texnologiyalari” S.S.Qosimov Toshkent – “Aloqachi”- 2006.

“Axborot kutubxona texnologiyasi” Yu.O.Mannonov, K.G.Mavlyanov. T. 2013.

OLİY O’QUV YURLARI UMUMIY KURLARIDA O’QUV FANLARIDAN DARS BERISH VA TALABALARNI O’QITISH TEXNOLOGIYASI.

I.M.Jalolov

Guliston davlat universiteti

Mamlakatda ta’lim tizimini takomillashtirishning hozirgi bosqichida oliy o’quv yurtlari talabalarini pedagogik maxoratga o’qitish muammosi etakchi bo’lmoqda. U ayniqsa talabalar kasb-pedagogik tayyorgarligi nazariy asoslari etarli ishlab chiqilmagan jismoniy taribya va sport sohasida mutaxassislarni tayyorlashda ayniqsa dolzarb bo’lib turibdi.

Umumta’lim maktablarida, akademik litseylarda va kasb-hunar maktablarida talabalarining aqliy rivojlanish darajasi bo’yicha tabaqalashning ijobiy tomonlari bilan bir qatorda salbiy tomonlari ham mavjud bo’ladi. Oliy maktab uchun esa bu o’qitish tizimiga hech qanday shak-shubha yo’q.

Hozirgi paytda oliy o'quv yurtlariga kiruvchilarning bilimlarni o'zlashtirish darajasi 100 % dan 25 % gacha tashkil etadi. Bunday sharoitda davlat ta'lim standartlari talabiga mos oliy malakali kadrlar tayyorlash maqsadida o'qitishni tabaqalashtirish davr taqozosidir.

Ta'kidlash joizki, kasb o'quv va ko'nikmalarini egallash darajasi shug'ullanuvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Shu bois muayyan sport turicha o'qitish jismoniy sifatlarni tarbiyalash fanida pedagogik va harakat ko'nikmalarini bir paytda shakllantirish sharoitlarida eng ko'p samara beradi. Shu munosabat bilan umumiy kurs deb ataladigan mashg'ulotlarda o'qitish samaradorligini oshirishning vosita va metodlarini izlash muhim yo'nalish hisoblanadiki, uni o'rganishda turli ixtisosliklar talabalari o'zlashtirishga ajratilgan cheklangan vaqt sharoitida turli sport fanlarini o'qitish nazariya va metodika asoslarini o'zlashtiradi.

Jismoniy tarbiya kafedralari va turli oliy o'quv yurtlari fakultetlari umumiy kurs fanlari ish dasturlari kontekst-tahlili ko'rsatadiki, ular turli tuzilma va mazmunga ega.

Umumiy kurs fanlari ish dasturlarining xilma-xilligi shug'ullanuvchilar harakat faolligi o'ziga xosligi, musobaqa qoidalari sifatida ham, musobaqa olib borish, g'oliblarni aniqlash va hokazo usullar sifatida ham ayrim sport turlarining o'ziga xosligi bilan belgilanadi.

"Jismoniy madaniyat" yo'nalishi bo'yicha (tayyorlash darajasi — bakalavr) oliy kasb ta'limining davlat ta'lim standartlarida umumiy kurs predmetlari umumprofessional sohalar I tsikliga, sportning tayanch turlari bo'limi va o'qitishning xususiy metodikalariga kiradi. Oliy kasb ta'limi darajasida ("Jismoniy madaniyat" ixtisosligi) umumiy kurs predmetlariga maxsus yoki kasbiy-amaliy sohalar kiradi va ular tayanch sport turlari deb belgilangan.

Umumiy kurs predmetlarining bir qismi o'quv rejasiga oliy o'quv yurtlari tanlagan, davlat standarti ko'zda tutgan turli bloklarning tarkibiy qismi bo'lib kiradi. Umumiy kurs alohida fanini bir semestr mobaynida o'zlashtirishga odatda 28 dan 42 soat yoki 14-21 mashg'ulot ajratiladi. Bu vaqt oralig'ida talabalarni zarur bilim, uquv va ko'nikmalar bilan qurollantirish juda qiyin. o'quv vaqti tanqisligi sharoitida samarali ishlash zaruriyati-bu, jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari kafedra o'qituvchilari anchadan buyon duch kelayotgan muammo.

Afsuski, so'nggi yillardan ahvol o'zgarmadi. o'quv rejalari tahlili shuni ko'rsatadiki, Davlat standarti belgilagan o'qitishning barcha yillari uchun haftasiga o'rtacha 27 soat belgilangan majburiy auditoriya mashg'ulotlari limitidan chetga chiquvchi yangi darslar paydo bo'lmoqda.

Jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlarida ahvol shu bilan ham murakkablashadiki, fakultativ fanlar blokiga kiritilgan sport-pedagogik takomillashtirish (SPT) kursi va bir qator predmetlar turli o'quv rejalari haftasiga 16-20 soatni tashkil etsa-da, majburiy auditoriya mashg'ulotlari hajmiga kirmaydi. Bu dalillar talabani eng ko'p o'quv yuklamasi oshishiga olib keladi, bu yuklamaga davlat ta'lim standarti (DTS) haftasiga 54 soat hajmida belgilagan barcha turdagi auditoriya va auditoriyadan tashqari o'quv ishlari kiradi.

O'quv dasturlari tahlili ko'rsatadiki, sport o'yinlariga (xususan, basketbolga) respublika maktablarida ajratilgan dars vaqtining uchdan biri belgilangan. O'quvchilar jismoniy tarbiyasining asosiy vazifalari voleybol yoki basketbol mashg'ulotlari asosida hal

qilinadigan mualliflik dasturlari paydo bo'ldi. O'qitish vazifalarini bajarish o'tkaziladigan mashqlarni tanlash, harakatli mashqlarni to'g'ri tushuntirish, ko'rgazmali qo'llanma va texnik vositalardan foydalanishga ko'p jihatdan bog'liq.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Д.Раимов, стажер-преподаватель

Гулистанский государственный университет

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества и каждого человека в отдельности, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, закономерностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки, массового спорта и физического развития.

Физическая культура играет важную роль в подготовке молодого поколения в формировании умения обучающихся применять полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Принципы и приоритетные направления государственной политики развития физической культуры, создания более хороших возможностей для гармоничного развития личности на условиях формирования здорового образа жизни в Республики Узбекистан сформулированы в законодательных и нормативных документах.

Физическая культура, являясь частью общей культуры человека, а также частью культуры общества, напрямую связана с социальным запросом государства, и уровень ее развития определяет уровень жизнеспособности людей.

Повышение удовлетворенности узбекского народа доступностью качественного физического воспитания в образовании является одним из наиболее эффективных механизмов реализации социальной политики государства в области здоровья, воспитания, демографии, молодежной политики.

Физическая культура в образовании:

- закладывает основы правильного формирования организма ребенка, решает задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья в дошкольном возрасте;

- создает условия для физического совершенствования, включающего формирование установок на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, освоение первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры на уровне начального общего образования;

- раскрывает возможности освоения обучающимися содержания физкультурного образования с учетом формирования основ общей культуры,

навыков здорового образа жизни, умений выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта и их использования в различных формах двигательной, игровой и соревновательной деятельности на уровнях основного и среднего общего образования.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» играет ведущую роль в процессах воспитания личности, ориентирующих учебный процесс на укрепление здоровья обучающихся, их физическое развитие, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями использования форм, средств и методов, направленных на социализацию и личностное развитие детей и молодежи средствами физической культуры и спорта, на успешную реализацию программы освоения обучающимися учебных действий в областях познавательной, физической, нравственной, эстетической, коммуникативной, трудовой культуры и тесно **связан с комплексным воздействием на их морфофункциональную, психофизиологическую сферу и состояние здоровья.**

В процессе освоения предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у обучающихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека.

В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения является залогом здоровья нации, улучшения генофонда страны и основой её национальной безопасности.

БИЛИМЛЕНДИРИЎ ТАРАЎЫНДА ОҚЫТЫЎ ТЕХНОЛОГИЯСЫ ҲАМ ИННОВАЦИЯ ТҮСИНГИНИҢ ҚОЛЛАНЫЛЫҒЫ

Б.Ибатова

Нөкис қалалық 27-санлы улыўма билим беріў мектеби

Таянч сўзлар: Тарбия, жараён, илм, ўкитиш, педагогика, модернизация, шакл, мустақил таълим, анъанавий таълим, инновация

Ключевые слова: Воспитание, процесс, наука, обучение, педагогика, модернизация, форма, самостоятельного образование, традиционное обучение, инновация

Key words: Education, process, science, training, modernization, form, self study education, training, innovation

Бүгінгі күнде мәмлекетимизде билимлендириу тарауында инновацион хәм хабар технологияларын, интерактив методларды кеңнен қоллауға үлкен итибар қаратылмақта. Буның тийкарғы себеблеринен бири, усы уақытқа шекем оқытуудың дәстүрий формасы арқалы оқыушыларды тек ғана таяр болған билимлерди ийелеуге үйретилген болса, заманагөй технологияларды қолланыу менен олардың ийелеп атырған билимлерин өзлери излеп табууға, өз бетинше үйренип анализ қылуға үйретеди. Оқытуушы бул процесте шахстың раужланыуы, қәлипесийи, билим алыуы хәм тәрбияланыуына шәраят жаратады, соның менен бир қатарда басқарыушылық, бағдарлаушылық функциясын атқарады. Тәлим процессинде оқыушы-студент тийкарғы фигураға айланады. Соның ушын оқыу орынларында маман кадрларды таярлауда заманагөй оқытуу методлары-интерактив усыллар, инновацион технологиялардың тутқан орны хәм роли жүдә үлкен. Педагогикалық технология хәм педагогикалық шеберликке байланыслы билим, тәжирийбе хәм интерактив методлар оқыушы-студентлердиң билимли, жетик қәниге болыуларын тәмийнлейди.

«Оқытуу технологиясы» түсиниги биринши мәртебе 1970-жылы ЮНЕСКО конференциясында қолланылды. Усы шөлкем тәрепинен басып шығарылған “Жасау ушын оқыу атлы” баянатында жоқарыдағы атама билимлендириу процесин модернизациялауда хәрекетлендириуши күш сыпатында анықланды. “Қалай оқыу керек?” атлы баянатта болса биринши рет оған тәрийп берилди. Онда оқыу технологиясы информациялық революция нәтийжесинде пайда болған хәм дидактикада пайдаланылатуғын инсан ортасындағы байланыс (қарым-қатнас) усылы хәм қураллары жыйындысы сыпатында тәрийпленди.

Инновация (инглизше innovation) - жаңалық киритиу, жаңалық деген мәнисти билдиреди. АКШ, Англия, Германия, Израил, Япония, Қубла Корея сыяқлы раужланған мәмлекетлерде инновация деген термин жәхән халықлары педагогикасынан әллеқашан орын алған, кең лексиконға қолланылатуғын түсиник есапланады. Бул түсиник халық аралық лексиконда “жаңалық”, “реформа” деген гәплер менен теңдей қолланылады. Бул сөз дәслепки уақытларда жәмийетлик турмыстағы жүз берген барлық жаңалықларға қолланыла беретуғын болғанлықтан, билимлендириу тарауындағы жаңалықларға да кеңнен қолланылып келген. Илимде педагогикалық технология деп аталып кетиуиниң себеби де усында.

Инновациялық технологиялар педагогикалық процес жәнеде оқытуушы хәм студент искерлигине жаңалық, өзгерислер киритиу болып, оны әмелге асыруда тийкарынан интерактив методлардан толық пайдаланылады. Интерактив методалар бул топар болып пикирлеу деп жүритиледи. Бунда педагогик тәсир этиу усыллары болып тәлим мазмунының қурамлық бөлеги есапланады. Бул методлардың өзине тәнлиги сонда олар тек ғана педагог хәм оқыушы-студентлерди биргеликте искерлик көрсетиуи арқалы әмелге асырылады.

Бундай педагогик бирге ислесиў процесси өзине тән қасийетлерге ийе болып, оларға төмендегилер киреди:

-оқыўшылардың сабақ даўамында бийпарық болмаўға, эркин пикирлеў, дөретиўшилиқ хәм излениўге мәжбүр етиўи;

-оқыўшылардың оқыў процессинде билимге болған қызығыўшылығын турақлы рәўиште болыўын тәмийнлеў;

-оқыўшылардың билим алыўға болған қызығыўшылығын, өз бетинше хәр бир мәселеге дөретиўшилиқ жандасыўын күшейттириўи;

-педагог хәм оқыўшылардың биргеликтеги искерлигиниң шөлкемлесиўи;

Педагогик технологияның ең тийкарғы негизи-бул оқытыўшы хәм оқыўшы-студенттиң белгиленген мақсеттен кепилленген нәтийжеге биргеликте ерисиўи ушын таңлаған технологияларға байланыслы. Хәр еки тәрәп унамлы нәтийжеге ересе алса, оқыў процессинде оқыўшы-талабалар эркин пикирлей алса, дөретиўшилиқ пенен изленсе, анализлей алса, өзлери жуўмақ шығарса, өзлерине, топарға, топар болса оларға баҳа бере алса, оқытыўшы болса олардың бундай искерлиги ушын имканият хәм шәраят жарата алса, мине усы оқытыў процессиниң тийкары есапанады.

Өзбекстанда педагог илимпазлар Н.Сайдахмедов, У.Толипов, У.Нишоналиев, А.Очилдиев, Н.Азизхўжаевлар оқытыў технологиялары машқалалары менен шуғылланып, бул тараўдың раўажланыўына өзлериниң үлесин қосып келмекте. Сондай-ақ бул бойынша В.П.Беспалько, М.В.Кларин, Н.В.Кузьмина, В.А.Слацелин, Т.Схопаленько, А.Монахов, Д.Блок, Б.Блум, Т.Жильберт, Р.Майдтир сыяқлы сырт ел алым хәм изертлеўшилер хызметлерин де атап өтиў лазым. Әлбетте илимпаз хәм қәнигелердиң көз-қараслары бир-бирине парық қылыўлары тәбийий, базылары оқытыў технологиясына педагогика пәни сыпатында қарайды. Заманогөй педагогикада оқытыў технологиясының тийкарғы характеристикасы сыпатында оның системалылығы, илимийлиги, қайта тиклениўшеңлиги, көшиўшеңлиги, нәтийжелилиги, сапа хәм мотивацияланғанлығы, информациялылығы, нуска алыў имканияти, жаңа шәраятқа көшириў мүмкинлиги сыяқлы тәрәплерине итибар қаратылады.

Оқытыў технологиясы илимий тийкарланған дидактикалық процесс жойбарын әмелге асырыўшы хәм жоқары дәрежедеги нәтийжелилик, исенимлилик, хәм кепилликке ийе педагогикалық искерлик болып табылады.

Оқытыўшының бул бойынша искерлигиниң өлшемлери төмендегилерде көзге тасланады:

-мақсеттиң анықлығы хәм оны диагностикалаў мүмкиншилиги;

-үйренилип атырған темаға байланыслы теориялық хәм әмелий мәселелер хәм оны шешиў усылының системалы тәризде усынылыўы;

-темалардың избе-излиги, логикалылығы, басқышпа-басқыш баян етилиўи;

-оқыў процессиниң хәр бир басқышында қатнасыўшылардың өзара хәрәкет усылларының көрсетилиўи;

-оқытыўшының ең нәтийжели оқытыў қуралларынан пайдаланыўы;

-оқытыўшы хәм студентлер искерлигиниң мотивациялық, бул процесте олардың жеке кәсиплик функцияларының өз көринисин табыўы (еркин таңлаў, креативлик, дискуссия х.т.б)

Солай етип, оқытуў технологиясы дегенде дидактикалық мәселелер шешимине бағдарланған педагогикалық процесци әмелиятқа жобалы хәм изшил енгизетуғын педагогтың избе-из өзара байланыслы хәрекетлер системасы түсиниледи. Соны да айтып өтиўимиз керек, оқытуў технологиясы дидактикалық процесциң өзи сыпатында емес, бәлким оның педагог искерлигиниң нәтийжеси сыпатында да қаралыўы мүмкин.

Хәзирги ўақытта жаңа реформалар тийкарында дүня жүзлик көлемдеги бирге ислесиўде инновацияларды кең ен жайдырыў Өзбекстанда да бул мәселеге үлкен итибар қаратыўына алып келди. Бунда болса өз гезегинде интерактив усыллардан пайдаланыў үлкен әҳмиетке ийе. Интерактив усыллардан, методлардан пайдаланып шөлкемлестирилетуғын сабақлар оқыўшы-студентлерди өз бетинше пикирлеўге, критикалық ойлаўға, қызығыўшаңлығын арттырыўға, көз-қарасларын кеңейтиўге, өтилип атырған материалды толық, анық түсинип қабыл етиўге көмеклеседи. Буннан тысқары бул усыллар арқалы аудиторияны сабақ процессине толық қамтыў, хәрекетшеңлигин асырыў, плюрализмге ерисиўге, сабақтың нәтийжелилигин асырыўға болады.

Әдебиятлар:

1. Р.Ишмухаммедов, А.Абдукодиров, А.Пардаев “Таълимда инновацион технологиялар”. Тошкент, 2008.
2. Ж.Юлдашев. «Янги педагогик технология». «Халқ таълими» журналы. 1999 й. №4.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТДА ISPRING SUITE 9 ДАСТУРИ ИМКОНИЯТЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИБ ТАЪЛИМ РЕСУРСЛАРИНИ ЯРАТИШ

С.Б.Ибрагимова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Бугунги кунда ахборот технологиялари жамиятимиз ривожланишига таъсир этувчи энг муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Ахборот технологиялари инсоният тараққиётининг турли босқичларида хам мавжуд бўлиб, ҳозирги замон ахборотлашган жамиятнинг ўзига хос хусусияти шундаки, ахборот технологиялари барча мавжуд технологиялар, хусусан янги технологиялар орасида етакчи ўрин эгалламоқда.

Ахборот технологияси ва техник воситалар самарасини белгилайдиган дидактик материаллардан кенг фойдаланиш замонавий педагогик технологияларнинг асосий белгиларидан биридир. Миллий дастурда таълим-тарбия жараёнини бошқаришнинг бу муҳим воситасига алоҳида урғу берилган, миллий тикланишдан миллий юксалиш босқичида олий таълим вазибаларини ўрганишда мамлакатимизнинг мустақиллик йилларида ушбу соҳа бўйича эришган ютуқлари, мамлакатимизнинг миллий тикланиш босқичида жамият ривожини ва таълим-тарбияга доир янгича назарий-концептуал ғояларнинг илмий асосланишини билиш муҳим аҳамиятга эга.

Бугунги кунда таълимни ахборотлаштиришда асосий йўналиш турли ўқув фанлари бўйича педагогик дастур воситаларини яратишдан иборат бўлиб қолди. Аммо мавжуд ва ишлаб чиқиладиган компьютер техникаси базасидаги педагогик дастур воситалари ўқитиш нуктаи назаридан таълим сифатида муҳим силжишларга олиб келиши мумкин. Бунинг сабабларидан бири-компьютер технологиялари анъанавий ташкил этилган ўқитиш жараёнида жорий этила бошланганлигидир. У ўзининг асосий мазмуни ва методлари бўйича бу технологияларга йўналтирилмаган ва уларга эҳтиёж сезмайди.

⁴Интернет глобал тармоғидан фойдаланган ҳолда ўқув жараёнига замонавий педагогика, ўқув жараёнида ахборот технологияларини жорий этиш, электрон-таълим муҳитини шакллантириш ҳамда илғор халқаро педагогик тажрибаларни ўрганиш ва амалиётга татбиқ этишни мақсад қилади.

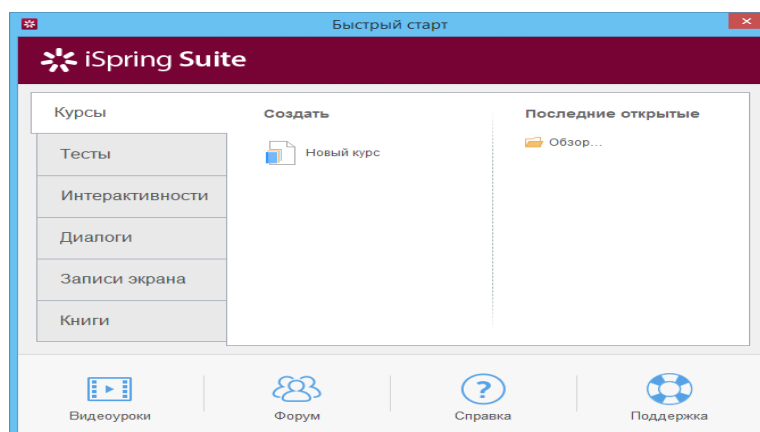
Электрон таълим талабаларга исталган жойда ва исталган вақтда ўқиш имконини беради. Исталган жойдан, компьютер ёки мобил қурилма бўлган ва интернетга уланган жойдан, яъни уйда, дам олишда ёки иш ўртасидаги танаффусда ўқиш имконини беради.

Замонавий технологияларнинг ривожланиши сабабли интерактив курсларни яратишга, ўқитиш жараёнини стандартлаштиришга ва ҳоказоларга ёрдам берадиган бир қатор инструментлар ажралиб қолди.

Муаллифлик дастурий таъминотларидан фойдаланган ҳолда онлайн тақдимотлар ва электрон ўқув курсларини жисмоний тарбия ва спорт фаолиятида ҳам яратиш мумкин. Бунинг учун фойдаланувчидан махсус дастурлаш тилларини билиш талаб этилмайди. Шундай муаллифлик дастурларидан iSpring Suite 9 бўлиб, унинг ўзи бир нечта дастурий модуллардан иборатдир. iSpring Suite 9, бу Power Point дастурида электрон ўқув курсларини яратувчи профессионал восита ҳисобланади. Ушбу дастури ёрдамида фойдаланувчи бир нечта босқичдаги ўқув курсларини яратиши ва нашр қилдириши мумкин.

Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятида таълим жараёнида фойдаланиш мақсадида спорт йўналишлари бўйича электрон курсларни яратишда муаллифлик дастурий таъминотларидан фойдаланган ҳолда онлайн тақдимотлар ва электрон ўқув курсларини яратиш мумкин.

Жисмоний тарбия ва спортда таълим ресурсларини яратиш учун iSpring Suite 9 версиясидан фойдаланиш мумкин. Чунки бу версия хам янгироқ, имкониятларга бой, интерфейси содда булиб, янги бандлар билан бойитилган. Интерактивность, Диалог, Записи экрана бандлари олдинги iSpring



⁴ ТАТУ, “Ахборот таълим технологиялари” кафедра мудири, т.ф.н., доцент Э. А. Мигранова, ТАТУ “Физика” кафедраси мудири В. С. Хамидов, ТАТУ “Ахборот таълим технологиялари” кафедраси ассистенти Р. Ю. Ахатова

6 версияга қараганда соддарок, кулайроқ, ихчамроқ деб ҳисоблайман.

1-расм. iSpring Suite 9 ни юкловчи ойнаси.

iSpring Suite 9 да яратилган файл HTML форматада сақланади. Бу версиянинг янгиликларидан бири Записи экранга iSpring Suite Cam Pro иловаси булиб бунда, компьютер экранига содир бўлаётган жараёни тасвирга олади, видеоформатдаги файлни яратади. Тўғридан тўғри YouTube сайтидан видеони ёзиб олиб ва монтаж қилиш имкониятига эга. Овоз эффектларини яхшилаш, шовқинни олиб ташлаш, видеотасвирга ишлов бериш, микрофондани овоз ёзиш, тайёр булган проектни экспорт қилиш, видео файл ўрнатиш ва бошқа имкониятлари мавжуд.

Анъанавий ўқитишдан замонавий ўқитиш, яъни янги педагогик технологиялар, ўқитишнинг янги ахборот технологиялари асосида ўқитишга ўтиш замон талабидир. Ўқув жараёнини педагогик технологиялар асосида ташкил этиш натижасида таълим мақсадлари белгиланади ёки лойҳаланади, кутилаётган натижа ижобий сифат ўзгариши кафолатланади, ўқув жараёнингтакрорланувчи цикли яратилади. Ўқув мақсадларини технологик усулда лойҳалашда бош, етакчи ҳолат тўла-тўқис аниқланган, идентификациялашган ўқув мақсадларини ишлаб чиқишдан иборат.

Бу мақсадларининг қанчалик даражада амалга ошгани ва эришилгани ҳақида фикр юритиш учун уларни қатъий ва аниқ ўлчаш мумкин бўлган натижа-топшириқларга айлантириш зарур. Ўқув жараёнини технология асосида ташкил этишда назорат топшириқларини ишлаб чиқиш, ўқитиш мақсадларини аниқлаш билан узвий боғлиқ ҳолда амага оширилади.

Замонавий ахборот технологияларининг таълим жараёнларига жорий этилиши, талабага касбий билимларни эгаллашига, ўрганилаётган ходиса ва жараёнларни моделлаштириш орқали фан соҳасини чуқур ўзлаштирилишига, ўқув фаолиятининг хилма-хил ташкил этилиши ҳисобига талабанинг мустақил фаолияти соҳасининг кенгайишига, интерактив мулоқот имкониятларининг жорий этилиши асосида ўқитиш жараёнини индивидуаллаштириш ва дифференциялаштиришга, ўрганилаётган жараён ва ходисаларни компьютер технологиялари воситасида тақдим этиш, талабаларда фан асосларига қизиқишни ва фаолликни оширишга олиб келиши билан муҳим ахамият касб этади.

Адабиётлар:

1. Ишмухамедов Р., Абдуқадиров А., Пардаев А. Таълимда инновацион технологиялар. -Т, Истеъдод, 2008, 180 бет.
2. Aripov M., Begalov B. va boshkalar. Axborot texnologiyalari.- Toshkent, 2009.
3. G'ulomov S., Alimov R. va boshqalar. Axbotor tizimlari va texnologiyalari. -Т.: Sharq nashriyoti, 2000.
4. Zokirova F.M. va b. Elektron o'quv-metodik majmualar va ta'lim resurslarini yaratish metodikasi. Metodik qo'llanma. – Т.: ОО'МТВ, 2010. – 64 б.
6. Xamidov V.S. Ta'lim tizimida keskin burilishga sabab bo'lgan 4 dastur haqida (<http://uz.infocom.uz/2009/12/21/talim-tizimida-keskin-burilishga-sabab-bolgan-4-dastur-haqida/>)

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

П.Адилчаев

Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта

Структура и содержание многолетнего процесса спортивной подготовки юных спортсменов не может оставаться постоянной, так как с момента начала занятий спортом изменяется возраст спортсмена, уровень его функционального состояния, физической подготовленности и, в особенности, нервная система.

На этапе начальной подготовки объем общеразвивающих средств может достигать 85-90%, а средств СПФ-10-15% общего объема физической подготовки. Объем упражнений высокой интенсивности возрастает меньше, хотя общий объем может увеличиваться в широких пределах. Особенно осторожно следует подходить к величине и напряженности нагрузки в период интенсивного роста и созревания организма детей.

Периодизация тренировочного процесса на этапе начальной спортивной специализации имеет свои особенности. Первое время в тренировочных макроциклах почти весь учебно-тренировочный процесс строится по типу подготовительного периода. Соревновательный, а иногда и переходный периоды представлены в минимальном объеме.

В вопросе о рациональной преимущественной направленности тренировки юных боксеров на этапе начальной подготовки среди специалистов имеются существенные разногласия. По мнению одних авторов, в работе с юными спортсменами целесообразно применять преимущественно подвижные игры и игровые упражнения, которые повышают эмоциональность занятий, создавая необходимые условия для воспитания физических качеств. Другие полагают, что на этом этапе в занятиях с детьми должны использоваться элементы различных видов спорта, без какой-либо выраженности к последующей специализации в избранном виде.

Результаты исследований свидетельствуют о высокой эффективности спортивной подготовки с применением комплексного метода тренировки, включающего подвижные и спортивные игры, игровые упражнения и задания, а также комплексы специальных подготовительных упражнений, направленных на воспитание физических качеств, играющих важную роль при ориентации юных спортсменов для занятий боксом.

Состав "типовой" техники состоит из основных видов ударов и защит в соответствии с систематизацией их по бьющей руке, структуре выполнения и зоной поражения, число которых составляет 12 (в данном случае речь идет только об ударах). Вместе с тем, отдельные специалисты включают в разряд "типовой" техники подготавливающие действия и финты, предлагают расширить его за счет прямого и бокового ударов, выполняемых под шаг разноименной ноги, считают необходимым,

наоборот, несколько сузить количество приемов, составляющих "школу" боксера, зато расширить вариативность их применения в разнообразных ситуациях.

В "боевой" технике удары различной направленности в их реализации распределены по следующим типам движений: поисково-разведовательные, максимально сильные, максимально быстрые и удары с оптимальным проявлением силы и скорости одновременно (акцентированные). В то же время предлагают такую градацию ударов, необходимых для успешного ведения боя: легкие, быстрые, медленные, жесткие и резкие. Кроме того, в качестве наиболее значимых факторов, дифференцирующих движения в различных ситуациях ударно-защитного взаимодействия на ринге, рассматриваются дистанционные, моментные, тактические, индивидуальные характеристики противоборства соперников в боевой обстановке, а также их количественные и качественные проявления.

Другим важным аспектом, показательным в отношении имеющихся разногласий, является последовательность освоения учебного материала в процессе обучения. Ряд специалистов считает целесообразным овладение ударами вначале прямыми, а затем снизу и сбоку. Другие предлагают сначала осваивать прямые удары, затем боковые и в последнюю очередь снизу. Однако в рамках этих направлений решение задач эффективного освоения техники ударов предполагает последовательное разучивание каждого из существующих ударных движений или действий, что влечет за собой значительное увеличение сроков обучения "типовой" технике.

Реальные условия многолетней тренировки боксеров заставляют тренеров в целях интенсификации достижения высокого соревновательного результата уже в течение первых лет занятий боксом порой игнорировать качественное овладение тем или иным приемом, в лучшем случае осваивать их достаточно поверхностно. Это позволяет им больше внимания уделять узкому кругу действий с учетом предрасположенности занимающегося к определенному тактическому типу, доводя их до совершенства в разнообразных технико-тактических схемах и достигая таким образом некоторых успехов. Но в последнее время проявляются пробелы в освоении "школы" бокса, что существенно затрудняет эффективную подготовку боксеров на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Поэтому одной из первоначальных задач этапа начальной подготовки является достижение качества овладения "типовой" техникой в кратчайшие сроки для обеспечения эффективного освоения "боевого" раздела и последующего технико-тактического совершенствования.

Таким образом, теоретический анализ аспектов технической и специальной физической подготовки боксеров выявил, с одной стороны, существенные разночтения специалистов по ряду вопросов, а с другой – позволил нам определить пути поиска резервов оптимизации процесса обучения. В частности, переосмысление и конкретизация понятий основных приемов бокса, систематизация операционного состава используемых средств в соответствии с принадлежностью к каждому из них, определение рациональной последовательности прохождения учебного материала, обоснование методической концепции технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации.

Процесс овладения специализированными двигательными навыками в двигательнo-координационных видах спорта отличается повышенной сложностью, В

качестве основополагающих моментов успешности обучения в этих условиях выступают сущность спортивно-технического мастерства, специфические особенности его проявления, постановка педагогических задач, критерии объективной диагностики, адекватность используемых средств и методов решаемым задачам.

Реальное воплощение научно-методических конструкций наталкивается на ряд существенных противоречий теоретико-методологического свойства. Поэтому проблемы содержательного анализа техники и формирования методики овладения двигательными действиями в конкретных видах спорта, обеспечивающих эффективное владение разученными приемами в условиях непосредственной соревновательной деятельности, представляются весьма актуальными. При этом принципиальные вопросы специализированной подготовки в спортивных единоборствах требуют соответствующего пересмотра на базе новых научных данных.

Вместе с тем, в теории спортивной тренировки обозначены конструктивные пути оптимизации методики обучения движениям. К наиболее перспективным относятся те, которые отталкиваются от углубленного изучения и понимания законов организации двигательных действий спортсменов и дают возможность представить их как многоцелевые, многоуровневые и иерархические системы биомеханических элементов движений, интегрированных и согласованных между собой в определенной структуре с ориентировкой, в первую очередь, на эффективное решение конкретной двигательной задачи. Анализ тенденций развития концепций подготовки в современном боксе позволяет выделить частные уровни решения вопросов становления и совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания //Теория и практика физ. культуры. – 1999. - №4.
2. Бокс: Основы мастерства. – М., 1999.
3. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки //Теория и практика физической культуры. – 2000. – №3. – С. 28-37.

СТУДЕНТЛЕР ИСКЕРЛИГИН БАЛАЛАР СПОРТЫН РАЎАЖЛАНДЫРЫЎГА БАҒДАРЛАЎ

Р.Бекмуратов

Қарақалпақ мәмлекетлик университети магистранты

Дене тәрбиясы хәм спорт университети, ўәлаятлардағы дене тәрбиясы факультетлери хәм де педагогикалық колледжлер, Олимпиада резервлари интернат мектеплериниң студент хәм оқыўшы-жаслары хызметлерин оқыў-әмелият процесслеринде жас, спортшы балалар менен ислеўге тартыў зәрүрли илажлардан бири болып табылады.

Республика Президенти Ш.М.Мирзиёевтин “Дене тәрбия ҳам ғалабалық спортты жәнede раўажландырыў ис-илажлары ҳаққында”ғы пәрманы (03.06.2017-ж.) ҳам сол тийкарда Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинетиниң шешимин әмелге асырыў жолында Қарақалпақ мәмлекетлик университети сыяқлы жоқары тәлим мәкемелери курамындағы дене мәденияты факультетлери, студент спорт клублары, дене тәрбиясы ҳам спорт министрлиги жанындағы дене тәрбиясы ҳам спортты раўажландырыў фонды бөлиминиң да өзине муўапық үлеслери бар.

Дене тәрбиясы факультетиниң 3-4-басқыш студентлери оқыў жобаларға қарай улыўма билим бериў мектеплеринде оқыў әмелиятларын (педагогикалық практика) шөлкемлестириледі. Бул тәлим-тәрбия процесслерин беккемлеў, болажақ қәнигелердиң өз маманлықлары (спорт түрлери) бойынша шеберлигин асырыў, теориялық билимлерин тереңлестириўге қаратылғанлығы менен зәрүрли болып табылады.

Оқыў әмелиятларын шөлкемлестириўде тийкарынан педагогикалық уқып (3-басқыш) ийелеў ҳам кәсип-өнер жолында әмелий илимий тәжрийбелер пайда етиў, теориялық билимлерди кеңейтиў тийкарғы орында турады.

Қарақалпақ мәмлекетлик университети дене мәденияты факультетинде студентлердиң оқыў әмелиятларды өткериў процесслеринде мектеплерде инталы балаларды таңлаў, олар менен спорт шынығыўларын өткериў сыяқлы хызметлерге үлкен итибар берилип атыр. Лекин, соныда айтып өтиў керек, бунда тек тренерликке ықлас қойған ямаса балалар спортын сүйиўши студентлер ғана қатнаспақта. Қәзирги күнниң талабы бойынша дене тәрбиясы саласындағы хәр бир қәнигени спорттың анаў яки мынаў түри бойынша балаларды шуғылландырыўға, балалар ҳам жас өспиримлер спорт мектеплерине инталы балаларды бағдарлаўға жоллаў керек болып табылады.

Қарақалпақ мәмлекетлик университети ҳам Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институтындағы дене мәденияты факультетлериниң тәжирийбелі, инталы студентлеринен (3-4-басқыш) таңлап алынып, оларды қалалардағы улыўма билим бериў мектеплери, орта арнаўлы оқыў орынлары (академиялық лицейлер, кәсип-өнер колледжлери) на жыл даўамында толық ислеўге да қамтылып атыр. Буннан ең тийкарғы мақсет сонда, алдын ала қәнигелер жетиспей атырған оқыў мәсканларын тәмийинлеў, қалаберса студентлердиң ис тәжирийбелери, илимий дәрежелерин (курс питкериў жумысларын таярлаў) асырыўға қаратылмақта. Бундай тәжирийбелер сонғы 5-6 жыл даўамында өзиниң унамлы нәтийжелерин көрсетип атыр. Яғный, әмелий жумыс менен оқыў процесслерин қосып үйренип атырған студентлердиң көбиси үлкен қызығыўшылық менен магистрлық, докторлық басқышларында оқымақта.

Студентлердиң бир бөлеги әмелий жумыс атқарған оқыў орынларында қалып өз хызметлерин даўам еттириў менен бирге, БӨСМде де тренерлик етиўге хәрекет етпекте. Сондай екен, инталы студентлерди оқыў әмелиятлары процесслеринде ҳам өзбетинше түрде жумыс көриўде даўам етиўлеринде балалар менен спорт шынығыўларын шөлкемлестириўге жоллаў мақсетли болады. Бундай социаллық-педагогикалық ҳам шөлкемлестирилген жумысларды шөлкемлестириўде 1-2-басқыш студентлерин алдыннан таярлаў зәрүрияты туўылады. Бунда төмендегилерге итибар берилиўи керек, яғный:

1. Дене тәрбиясы теориясы хэм методикасы, педагогика, психология, қәнигелик (спорт түри) сабақларында балалар спорты ҳаққында көбирек тәлим бериў, оларды шөлкемлестириў жолларын пукта үйретиў.

2. Топарлардағы шынығыўларда, сабақларда сайланған спорт түри бойынша шынығыўларды шөлкемлестириў жоллары, усылларын үйретиў, олардың сабақлардағы базы бир бөлимлерин (таярлық хэм тийкарғы) студентлердиң өзбетинше өтиўине шараятлар жаратыў, үлгили сабақлар шөлкемлестириў керек болады.

3. Студентлерди өз бетинше жумыс орынлаўларында, әсиресе өз-өзин бақлаў сораўларына тийисли жуўап табыўларында ең зәрүр сабақлықлар, оқыў-методикалық қолланбалар, илимий топламлар хэм тағы басқадан мақсетли пайдаланыўға әдетлентириў, әдебиятлар менен ислеўге үйретиў.

4. Сабақтан хэм спорт шынығыўларынан (тренировка) босаған пайытларда арнаўлы тапсырмалар менен студентлерди мектептер, БӨСМ хэм баска шөлкемлерде бақлаў жумыслары бойынша бағдарлаў.

5. 3-4-басқыш студентлериниң оқыў әмелиятларын бақлаў, олардан нормалар, үлгилер үйрениўди жолға қойыў.

6. Оқыў әмелиятларына басшылық етиўши методистлерди Балалар спортын раўажландырыўдың менен байланыслы болған ең зәрүрли илажларды жақсы өзлестириў, оларды студентлерге терең синдириў жуўапкершиликлерин күшейтиў керек болады.

Спортшы студентлердиң әмелий илимий тәжрийбелери хэм теориялық билимлерин беккем етип тәрбиялаўда жаңа дәўир талапларына толық әмел етиў, бунда Балалар спортының мәнислерин кем-кемнен терең үгит етиў зәрүр. Кереги болса, оқыў – әмелият процесслеринде БӨСМде шынығыўлар өткериў, жарыслар шөлкемлестириўге тартыў керек.

Әдебиятлар:

1. Өзбекстан Республикасы Президенти Ш.М.Мирзиёевтың “Дене тәрбиясы хэм ғалабалық спортты және де раўажландырыў ис-илажлары ҳаққында”ғы пәрманы (03.06.2017-ж.).

2. Головина Л.Л., Копылов Ю.А. Культурологические стремления и социально значимые качества личности школьников 7-9 лет с различным уровнем интереса к занятиям физической культурой // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000, № 1, с. 8-10.

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-1У классов общеобразовательной школы. (Авторы: В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон).М.,1992.-36 с.

III СЕКЦИЯ. ДЕНЕ ТЭРБИЯСИ ХЭМ СПОРТ ТАРАЎЫН РАЎАЖЛАНДЫРЫЎДЫҢ СОЦИАЛ-ЭКОНОМИКАЛЫҚ ТИЙКАРЛАРЫ

МУТАФАККИРЛАР ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ ҲАҚИДА

К.Разохов

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Нукус филиали

Ўзбекистон Республикасида инсон ҳақида, унинг сиҳат-саломатлиги тўғрисида болалик чоғидан бошлаб ғамхўрлик қилишни ўз сиёсатининг марказига қўйди. Республикада шундай зарур ижтимоий-сиёсий ва иқтисодий муҳит яратилмоқдаки, у ёш авлоднинг соғлиғи ҳақида ғамхўрлик қилиш, уни муҳофаза қилиш масалалари давлатимизнинг устувор йўналишларидан бирига айлантирилганидан далолат бермоқда.

Бу соҳа бўйича Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 30-октабрдаги «Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» ПФ-6099-сон фармони қабул қилиниши, шу дастурнинг аҳоли орасида ҳар томонлама қўллаб-қувватланиши ана шундан гувоҳлик бериб турибди.

Саломатликни анъанавий равишда кадрлашни қайта тиклаш, шахс маданиятини, унинг ўз соғлиғи ҳақида ғамхўрлик қилишни оила, мактаб, маҳалла, соғлиқни сақлаш ижтимоий жамғарма, жисмоний тарбия ва спорт тизимининг бутун кучлари билан энг ёш вақтидан бошлаб жорий этишда ёрдамлашиш зарур. Шуниси муҳимки, одамлар соғлиқни сўзда эмас, балки амалда кадрлашни ўрганиб олишлари зарурдир.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг фармонида мувофиқ ўсиб келаётган ёш авлоднинг жисмоний ва маънавий саломатлигини шакллантиришнинг, соғлом турмуш тарзига интилиш ва спортга меҳр-муҳаббатни сингдиришнинг ғоят муҳим шарти сифатида болалар оммавий спортини ривожлантиришни таъминлаш мақсадида қабул қилинди. Жисмоний маданият ва спорт ҳамиша жамият ҳаётининг ажралмас бир қисми бўлиб келган. Бизгача мавжуд бўлган ижтимоий жамоалар ҳам ўз ривожланишида жисмоний тарбия ва спортга катта аҳамият берганлар.

Ўтмишда кураш, югуриш, сакраш билан боғлиқ ҳаракатли миллий ўйинлар халқ орасида кенг тарқалган, ҳар хил тантана, Наврўз, байрамлари ва тўйларда мусобақалар ўтказилган ва улар тарбиявий аҳамиятга эга бўлган. Бундан 3 минг йил олдин яратилган зардуштийлик динининг муқаддас китоби «Авесто»да жуда кўп ҳаётий муаммолар хусусида баҳслар, мулоҳазаю мушоҳадалар мавжуд. Зурриётнинг покизалиги, наслнинг соғломлиги хусусида қайғуриш шулар жумласидандир. «Авесто»да атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, жамоат, оила, шахсий озодлик, гигиена хусусида панд-насиҳатлар берилганда ақлий, жисмоний, руҳий, жинсий соғлом бўлиш омиллари ҳам бирма-бир санаб ўтиладики, унга риоя қилиш меъёри низомлари уқтирилади. Унда «соғлом, ақли ҳуши тетик фарзандларга, жасур, доно,

турли тилларни биладиган, узокни кўра биладиган ўғил-қизларга, юртни бало-қазолардан ҳимоя эта оладиган ўғлонларга, яхши келажак, порлоқ ҳаётни равшан кўз билан кўра оладиган пок зийнат авлодларга олқишлар бўлсин» дейилган. «Авесто»даги кўплаб далиллар шуни кўрсатадики, қадимги аждодларимиз болаларнинг чақалоқлигидан жисмоний, ақлий ва жинсий тарбиясига жиддий эътибор беришган, уларнинг фикрича, ёш болалар очик ҳавода, жисмоний меҳнатга чиникиб вояга етишлари лозим.

«Авесто»да инсон организми мушак, суяк, тери, мия, асаб, бадан, томир ва қонга бўлинган. Баданнинг қуввати эса том, виждон, равон (тан), идрок ва азалий руҳ каби 5 қисмга бўлинган.

«Авесто»да муҳофаза қилиш, сув, замин, хона, бадан, кийим-кечак, озиқ-овқатларни тоза тутиш ва болаларни чиниқтиришга ҳам катта эътибор берилган.

Шарқнинг атоқли мутафаккирлари Абу Райҳон Беруний, Абу Наср ал-Фаробий, Абу Али ибн Сино, Паҳлавон Маҳмуд, Алишер Навоийнинг жисмоний тарбия, соғлиқни сақлаш ва гигиена ҳақида фикр-мулоҳазалари ҳозирги вақтда ҳам долзарб бўлиб, ўз аҳамиятини йўқотмаган.

Абу Али ибн Сино бутун дунёга машҳур «Тиб қонунлари» китобини яратди. Олим рисоласини қуйидаги 5 та мустақил бобларга бўлган.

1. Тоза ҳаво.
2. Ҳаммом.
3. Таом.
4. Жисмоний ҳаракат.
5. Уйқу ва тетиклик.

Ибн Сино ўз рисоласининг тўртинчи бобида «жисмоний тарбия машқлари савия ва сон жиҳатдан жуда кишини чарчатадиган бўлмаслиги керак. Улар жуда тез ҳам бўлмаслиги керак, акс ҳолда улар қисқа давом этишига қарамай кишига узоқ бўлиб туюлади, шунингдек, бу машқлар ўта бўли бўлмаслиги ҳам керак, акс ҳолда улар узоқ давом этадиган машқлар бўлса ҳам кишига жуда қисқа бўлиб туюлмасин» - дейди. Соғлом турмуш тарзи ва соғлиқни сақлашда Абу Али ибн Сино асосан етти нарсага эътиборни кучайтириш зарурлигини уқтириб ўтади:

1. Мижозни мўътадил қилиш.
2. Ейиладиган ва ичиладиган овқатларни танлаш.
3. Гавдани чиқиндидан тозалаш.
4. Тўғри тузилишни тозалаш.
5. Бурун орқали олинадиган ҳавони етарли ва яхши олиш.
6. Кийимга эътибор бериш.
7. Жисмоний ва руҳий ҳаракатларни тартибга солиш.

Мижоз элементлари 4 га бўлинади: иссиқлик, совуқлик, хўллик ва қуруқлик.

Умуман олганда, мижоз иккига бўлинади: биринчиси ҳақиқий мўътадил мижоз (шартсиз рефлекс), бунда мижоз эгасидаги қарама-қарши кайфиятларнинг миқдорлари тенг бўлади. Иккинчисидан (шартли рефлекс) қарама-қарши кайфиятлар орасида мижоз мутлақо ўртада бўлмай, икки томоннинг бирига, яъни совуқлик ёки иссиқликка, хўллик ёки қуруқликка ёки ҳар иккисига мойилроқ бўлади.

Касалликнинг олдини олиш ва соғломлаштиришда мижоз элементларига эътибор берилса, яхши натижа беради. Абу Али ибн Синонинг «Тиб қонунлари»

китобида касалликнинг олдини олиш, даволашга доир маслаҳатлар, инсон саломатлигининг атроф-муҳитдаги омилларга боғлиқлиги ҳақидаги фикрлар билдирилган. Боланинг илк ёшидан бошлаб гигиеник асосда тарбиялашни Ибн Сино соғлиқни сақлашнинг энг асосий жиҳати деб ҳисоблаган. Унинг фикрича, бола феъл-атворининг вазминлигига эътиборни қаратиш зарурдир. Руҳ ва тананинг соғлигини сақлашга шу тариқа эришилади. Болани гигиеник тарбиялашнинг умумий тизимида жисмоний машқлар етакчи ўрин эгаллайди. Абу Али ибн Сино буни даволаш деб атайди. Булардан кўришиб турибдики, Ибн Сино ўрта асрлардаёқ жисмоний тарбия машғулотларининг инсон ҳаётида тутган ўрни ва моҳиятини назарий асослаб берган.

XIII-XIV аср ўзбек поэзиясининг атоқли намоёниси, машҳур рубоийнавис шоир, оташин халқпарвар Паҳлавон Маҳмуд (1247-1326) ўз даврнинг ажойиб спортчиси ҳам бўлган. У миллий кураш бўйича халқ мусобақаларида қатнашиб, ҳамма рақибларини енгган, ғолиблик эвазига мукофотлар эмас, балки шу жой ҳокимларидан Хоразмдан келтирган қуллар ва асирларини озод этишни талаб қилган. Ўша даврда спортнинг кураш тури Туркистон ҳудудида гуркираб ривожланган ҳамда у халқ орасида жуда оммабоп бўлган.

Буюк Соҳибқирон Амир Темур жисмоний тарбияга катта эътибор қаратган. «Темурномада» ёзилишича, Темур ўспиринлик даврида тенгдошлари билан ўзининг кўп вақтини жисмоний машқлар ва ҳарбий ўйинларга ажратган. Темурнинг ўзи ва ўйинларнинг бошқа иштирокчилари ҳам катта жисмоний тайёргарликдан сўнг буюк лашкарбошилар бўлиб етишган.

Улуғ шоир ва мутафаккир Алишер Навоий (1441-1501) ўз асарларида жисмоний тарбия ва спорт ғояларини олдинга суриб, ўз қаҳрамонларини жисмонан кучли, бақувват ва чиройли инсонлар сифатида таърифлаганлар. Шундай қилиб, Шарқ мутафаккирлари бола соғлигини мустаҳкамлаш ва муҳофаза қилишда жисмоний тарбиянинг аҳамиятига катта баҳо берганлар. Улар тоза ҳавонинг аҳамияти, терини парвариш қилиш қоидаларига, организмни чиниқтиришга жисмоний машқларга кўп эътибор берганлар.

Адабиётлар:

1. Джалилова Л.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи. Т.:2013.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 30-октябрдаги «Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида» ПФ-6099-сон фармони.
3. Kerimov A.F. Yakkakurash elementlariga ega bo'lgan harakatli o'yinlar. T. 2015.
4. Сафарова Д.Ж. Анатомия ва спорт морфологиясидан практикum. Т., 1999.

БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ - ОЛИЙ ФАЗИЛАТ

П.С.Абдимуратов, Ж.П.Абдимуратов

Қорақалпоқ давлат университети

Талаба ёшларга баркамол авлод ҳақида тушунча бериш бу, одамларга меҳрибон, ғамқур, одобли, ақл-заковати, билимдонлиги билан бошқаларга ибрат бўладиган жисмоний ва маънавий соғлом шахс тушинилади. Баркамол инсон деб-

мақтоб билан гардаймайдиган, камшилигини бетига айтсанг ўзгармайдиган, бошкалар билан муносабатда ўзини камтарона тутадиган шахсларга нисбатан кўлланилиши айтилади.

Миллий таълим-тарбия ғоясини рўёбга чиқаришнинг устувор йўналишларидан бири ёшларнинг мустақил дунёқараш, ўз-ўзини англаш ва янгича тафаккурга эга, бобокалонларнинг беназир мероси ва умуминсоний кадриятларга таянадиган, жисмоний соғлом, маънавий бой ва ахлоқан пок, баркамол шахсни тарбиялашдир.

Ана шундай тарбия миллий менталитет ва таълимнинг миллий модели талабларига ҳамоҳанг бўлганлиги боис таълим тизимининг барча босқичларида талаба-ёшларни ўзини-ўзи англаш ва бошқаришнинг психологик мағзи мустаҳкам маънавий эътиқодни тарбиялаш бугунги куннинг долзарб вазифасига айланган.

Талаба-ёшлар турли фаолият жараёнида таркиб топади. Зотан, ўқитувчи-мураббийнинг фаолияти жуда таъсирчан, ўзига хос гўзал ва шакл жиҳатидан ранг-баранг, маънавий завқ берувчи, баршага баробар хошмуомила, хушфеъл нафосат тарбияси ҳисобланади. Бинобарин, талаба-ёшларда ўз-ўзини англаш, эстетик ва жисмоний тарбия муҳим маънавий гўзалликка пухта замин ҳозирлайди.

Ёшлар учун энг муҳими уларнинг маънавий жиҳатдан камтарлик фазилати, баркамолликга интилишининг кучайишидир. Чунки, воқеликка, кишиларга муносабат чуқур ички маънавий интилиш орқали содир бўлади. Ўзининг ички дунёсини англаш, ёшларда қувонч билан бирга кўп ташвиш ва ички кечинмаларни ҳам келтириб чиқариши ҳақиқатдан узоқ эмас. Бунда асосий зиддият ички маънавий дунё «мен» билан, ташқи хулқ атвор меъёрларининг бир-бирига мос келмаслигидадир. Бу эса ёшларда ўз-ўзини тарбиялаш, ўз-ўзини назорат қилишнинг кучайиши билан характерланади.

Ёшларда ўзлигини англашнинг такрорланмас хусусиятлари билан бирга шахсий, ахлоқий ва касбий масалаларни ҳал қилишда яққалик ҳиссини сезиши ҳам жуда муҳим хусусиятга эга. Шунга кўра ўз ҳаётига доир масалаларни груҳ раҳбарлари ва ўқитувчилари билан ҳамжиҳатликда муҳокама қилишга эҳтиёж кучаяди. Буларнинг ҳаммаси негизида келажак масаласи, яъни келажак орзулар ҳақида ўйлар, ёшлар фикри-зикрида белгиловчи бўлиб қолади. Натижада бу масалаларни ҳал қилишда ўз мураббийларина бўлган зарурликга, мулоқотга эҳтиёж сезади. Ёшларда жинсий балоғатга етишишнинг кучайиши севги-муҳаббат ҳисларини унинг ҳаётида муҳим масалага айлантиради ва ҳаётга қизиқиши пайдо бўлади ва мустаҳкамлана боради.

Шахсий мақсадларнинг умумлашиб ва йириклашиб бориши асосида ахлоқий-эстетик кадриятларнинг барқарорлашиши юз беради. Шунингдек, мотив ва мақсадлар ойдинлашиб, табақалашади. Мавҳум, орзу тарзидаги ҳаёт мақсадлари аниқланиб, аниқ бир идеал тариқасида шаклланади. Ҳаёт мақсади ва у асосида шаклланган идеал бир вақтнинг ўзида мураккаб тузилишга эга бўлиб, ёшлар ҳаётида ижтимоий ва ахлоқий ҳодиса даражасига кўтарилади. «Ким бўламан?» ва «Қанақа бўламан» тушунчалари аввал аниқ англашилмаган бўлса, энди ёшлик даврида аниқ ҳаёт мақсадига айланадики, бу эса унинг ахлоқий -эстетик идеалининг моҳиятини ташкил этади. Шунинг учун ҳам таълим-тарбия жараёнида буни эътиборга олиш ёшларда келажакка ишонч ва ўзини-ўзи англаш тушунчаларини кенгайтириб боради. Ёшлик-талабалик даврининг яна бир ўзига хос хусусияти шундаки, бу даврда

ўзлигини англашда кескин ўзгаришлар содир бўлади. Ўз навбатида айрим шахсий сифатларнинг умумийлашиб, яхлит ҳолда шаклланишига олиб келади. Ўзига баҳо беришда ҳам аввалги яхши-ёмондан аниқлашиб, фаолиятдаги муваффақият ва муваффақиятсизликни бир-биридан ажратиш, сабабларини аниқлаш асосида ўзига баҳо беришда аниқ ёндашиш белгиловчи мезон бўлади.

Ёшлар ўзини англашда ўзидаги салбий сифатларни тузатиш масаласига ўзига танқидий қараш асосида ижобий ахлоқий сифатларни шакллантиришга интилиш кучаяди. Бу ўз хатти-ҳаракатига эмоционал баҳо беришдан босиқлик, вазминлик орқали ўз хатти-ҳаракатига баҳо бериш кучаяди. Бу даврда ўзларини аниқ бир жинс сифатида англаши натижасида бошқа жинсга муносабатлар, қизиқишлар шакллана боради.

Талаба-ёшлар ўзининг такрорланмас мукамаллигини, бошқаларга ўхшамаслигини англаши, бошқалардан алоҳида бўлишга интилишига олиб келади. Улардаги билимга бўлган кучли интилиш, ўзини билишга бўлган қизиқишни оширади. Ёшларда ўзи ҳақидаги тасаввур албатта, бошқаларга, айниқса, ўзини тушунишни истаган киши билан солиштиришга эҳтиёж сезади, ўзига баҳо бериш ёш ўтиши билан маълум сифатларни ҳамда маълум мезонларни танлаш билан характерланади. Оқибатда талаба-ёшларда эътиқод, савия, ақлий қобилият, эмоция ва ирода каби хислатларга муносабат кескин ошади.

Шу билан бирга меҳнатга ва бошқа кишиларга бўлган қизиқиши кучайиб, шахс сифатларига баҳо беришда алоҳида шахсларга эмас, умуман, инсоний сифатларга эътибор кучаяди. Шу асосда ўзига тавсиф бериш умумлашиб, айрим сифатларга алоҳида ёндашиши, уларни ҳурматли кишилар сифатлари билан таққослашга эътибор бериш кучаяди.

Ёшларнинг психологик ўзгаришлари кишини идрок қилишда ҳам қатор ўзгаришларни келтириб чиқарди. Масалан, кишиларга баҳо беришда танлаш муфассал кетма-кетликда инсоний сифатларни баён қилиш, киши хулқ-атворини таҳлил қилиш ва тушунтириш, уни ишонарли, аниқ тасвирлаш каби хусусиятлар ривожланади. Талаба-ёшлар ўзларига баҳо берганда ҳам шахсий ва психологик характердаги белгиларни изоҳлаш билан бирга ўзининг бошқалардан фарқини кўрсатишга алоҳида эътибор берилади, «мен» ини баҳолашда ақлоқий-психологик, одоб, камтарлик фазилатлари шакллана боради.

Талабалик ёши ўқиш-ўқитиш ва тарбия учун энг қулай ёш даври ҳисобланади. Чунки мазкур ёш талабаларда турмушда ўз ўрнини топиш, касб эгаллаш, ихтисослик танлаш ва истиқбол режаларини тузиш, келажакда жиддий муносабатда бўлиш хусусиятлари яққол намаён бўлади. Шу билан бу даврда жўшқин, куч-ғайрат, шижоат, қаҳрамонлик кўрсатишга интилиш ҳётда эркин ва мустақил ҳаракат қилиш, дунёқараш асосининг шаклланиши. Кишиларга, жамиятга романтик муносабатда бўлиш хислатлари шакллана боради.

Талабалик даврининг яна бир характерли томони шундаки, ўзига танқидий қараш, ўз хатти-ҳаракатларига баҳо бериш, ўз-ўзини тарбиялашга ички эҳтиёж кучаяди. Мустақил ҳаёт бўсағасида турган ёшларда ўз ўрнини ҳаётда топиш, Ватан йўлида хизмат қилиш истаги, инсоний бурчни чуқур англаш хислатлари кучаяди ва ижтимоий ҳаётдаги долзарб вазифаларни ҳал қилишда фаол иштирок этиш истаги ҳам кучаяди. Бунинг оқибатида уларда ўқув юрти, ва ундан ташқаридаги ижтимоий

ишларда иштирок этиш, фан асосларини эгаллаш, касб-ҳунар ўрганишга жиддий ва ижодий ёндашиш майллари барқарор тус ола бошлайди. Шунинг учун ўқув муассасалари маъмурияти, гуруҳ раҳбарлари, тарбиячилар ёшлардаги бу хусусият ва иштиёқни ўсганлигидан тўғри фойдаланишлари лозим. Аммо, шу билан бирга ҳали хатти-ҳаракатларига ортиқча баҳо бериш ҳоллари ҳам батамом уни тарк этмаган бўлади.

Шуни ҳисобга олиб, ўқитувчи, тарбиячилар талаба-ёшларга ўзининг фазилатлари тўғрисида тўғри тасаввур ҳосил қилишга моҳироналик билан ёрдам беришлари лозим. Профессор-ўқитувчилар, педагог-кураторлар нафақат ўзлари ўқитадиган фанларни ҳар томонлама чуқур билишлари, балки талаба-ёшлар учун юксак инсоний хислатлар намунаси, яъни ахлоқий поклик, эстетик гўзалликнинг тимсоллари ҳам бўлишлари лозимдир.

ҚОРАҚАЛПОҒИСТОНДА МУСТАҚИЛЛИК ЙИЛЛАРИДА УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ТИЗИМИНИНГ РИВОЖЛАНИШ ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ

Ю.Пурханов

Қорақалпоқ давлат университети

Янгича фикрлайдиган, замонавий билимларга эга бўлган баркамол шахсни тарбиялаш учун таълим-тарбия тизимини тубдан ўзгартириш, уни ҳозирги давр талаби даражасига кўтариш зарур. Албатта, замон талабларига жавоб берадиган баркамол авлодни шакллантириш ва тарбиялашда ўқитувчи ва мураббийларнинг меҳнатини ҳеч нарса билан баҳолаб бўлмайди.

Сўнги йилларда Қорақалпоғистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги ва унга қарашли таълим муассасалари томонидан қатор самарали ишлар амалга оширилди. Жумладан, 2017 йил ҳолатига кўра Қорақалпоғистон Республикасида жами 1068 та таълим муассасалари бўлиб, улардан 705 умумий ўрта таълим мактаблари ва 1 та меҳрибонлик уйи (шундан 1 таси махсус мактаб, 3 таси махсус мактаб-интернатлари), 306 та мактабгача таълим муассасалари 17 та Баркамол авлод болалар марказлари фаолият кўрсатган [1]. 2018-2019 ўқув йилида мактаблар сони 1 тага ортиб, жами 706 та мактабда 325943 ўқувчи таълим олган бўлсалар, 2019-2020 ўқув йилида эса жами 725 та мактабда 344042 ўқувчи таълим олдилар [2].

Ушбу маълумотлардан кўринадики, ҳар йили мактаблар ва таълим олаётган ўқувчилар сони ортиб бормоқда. Бу эса ўз навбатида ўқувчи-ёшларга таълим-тарбия берадиган, замонавий талабларга мос, чет тилларни ўзлаштирган, педагогик малакага эга, маҳоратли ўқитувчиларга бўлган талабни юзага келтиради. Чунки бугунги давр ўқитувчиси замонавий ахборот-коммуникация технологиялари ва инновацион педагогик технологияларни эгаллаган, креатив фикрлайдиган, педагогик компетенцияга эга мутахассис бўлиши лозим.

Қорақалпоғистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги тизимидаги умумий ўрта таълим мактабларида 2017-2018 ўқув йилида 294 136 нафар ўқувчи таълим олиб, шундан қорақалпоқ тилида 103 577 нафар, ўзбек тилида 127 983, қозоқ тилида 19 334, рус тилида 34 155 ва туркман тилида 9081 нафар ўқувчи таълим олмоқда

[3]. Ушбу ўқувчи-ёшларга таълим-тарбия беришда Қорақалпоғистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги тизимида 2017-2018 ўқув йилида 31331 нафар ўқитувчилар фаолият олиб борди. Шундан, 23615 нафари аёллар (75,4%), олий маълумотли 26717 нафар (85,3%), ўрта махсус маълумотлилар 4614 нафар (14,7%) педагог ходимлардан иборат. Кадрлар билан таъминланганлиги 99,8% ниташкил қилади (2017 й. ҳолати). Кадрлар билан таъминланганлик яхши кўрсаткич, лекин аёл ўқитувчиларга нисбатан эркак ўқитувчилар сонининг озлиги, тарбия жараёнига маълум даражада ўз таъсирини кўрсатиши табиий.

Бугунги кунга қадар ўрта маълумотга эга педагог кадрларнинг ўрнини олий маълумотга эга педагог кадрлар билан тўлдириш ишлари олиб борилмоқда. Сўнги йилларда республикада олиб борилаётган таълим тизимидаги асосий ислохатлар туфайли барча олий таълим муассасаларида сиртқи ва кечки ўқув бўлимларининг очилиши, болалар боғчаси ва мактабларда фаолият олиб бораётган ходимларни олий маълумотга эга мутахассислар этиб қайта тайёрлаш имконини яратди.

Жумладан, олий таълимни 2030 йилгача ривожлантириш концепциясида: олий ўқув юртларида талабаларнинг ишдан ажралмаган ҳолда ўқишини таъминлаш мақсадида сиртқи ва кечки таълим шаклларида кадрлар тайёрлашни ривожлантириш, бунда рақамли технологияларга асосланган замонавий таълим технологияларини жорий этиш асосий мақсад этиб белгиланган [4].

Қорақалпоғистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги таркибида 2011-2018 йиллар давомида фаолият олиб борган ўрта маълумотга эга педагог кадрлар сонининг фоиз кўрсаткичлари йиллар кесимида солиштирилганида озаёнлигини кўришимиз мумкин (1-жадвал) [3].

1-жадвал

2011-2018 йиллар давомида ўрта маълумотга эга педагог кадрлар сони ҳақида маълумот

№	Ўқув йили	Ўрта маълумотли педагоглар сони	Фоиз кўрсаткичлари
1	2011-2012 й й.	8827	27%
2	2012-2013 й й.	7974	25,16%
3	2013-2014 й й.	6943	23,1%
4	2014-2015 й й.	6095	20,8%
5	2015-2016 й й.	5450	18,5%
6	2016-2017 й й.	4835	16,2%)
7	2017-2018 й й.	4614	14,7%)

Бугунги кунда мамлакатимизда амалга оширилаётган таълим соҳасидаги туб ислохатлар негизида ўқитиш сифати ва самарадорлигини миллий ва жаҳон тажрибасини ҳисобга олган ҳолда такомиллаштиришга устувор вазифа сифатида қаралмоқда.

Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясида “узлуксиз таълим тизимини янада такомиллаштириш; сифатли таълим хизматлари имкониятларин ошириш; меҳнат бозорининг замонавий эҳтиёжларига мос юқори малакага эга кадрлар тайёрлаш сиёсатини давом эттириш; умумий ўрта

таълим сифатини тубдан ошириш; таълим ва ўқитиш сифатини баҳолашнинг халқаро стандартларини жорий этиш” [5] устувор вазифа этиб белгиланган.

Чунки бугунги кунда мамлакатимиз дунёнинг ривожланган давлатлари каторидан жой эгаллашида ўқувчи-ёшларимизнинг интеллектуал салоҳияти муҳим аҳамият касб этади.

Мамлакатимиз узлуксиз таълим тизимида ислохотлар жадаллик билан амалга оширилаётганлиги ҳеч кимга сир эмас. Жумладан, умумий ўрта таълим муассасаларида ягона “Тарбия” фанининг ташкил этилиши ислохотларнинг амалий исботи ҳисобланади. Чунки ўтмишдан ота-боболаримиз халқ педагогикасида бола тарбиясига, айниқса, асосий эътиборни одоб-ахлоқ тарбиясига қаратган. Халқ педагогикаси болаларни ақлли бўлиш, тўғри сўзликлик, меҳнаткаш бўлиш, яхшилик билан ёмонликнинг фарқини тушуниш, адолатли бўлиш, ота-онага ҳурмат-иззат кўрсатиш, онгли фикр юритиш, ватанни севиш, ватанга хизмат қилиш, мардлик каби фазилатлар асосида тарбиялайди. Ҳақиқатан ҳам, халқ оғзаки ижодиётидаги инсонийлик, меҳнатсеварлик, ватанга содиқлик, мардлик ҳис туйғулар ёшлар тарбиясини сифатли шакллантиришда катта аҳамият касб этади.

Умуман олганда давлатимиз томонидан қабул қилинган таълимга оид қонун ва қарорлар, белгиланган вазифаларни ўз вақтида бажариш таълим тизимида фаолият олиб бораётган малакали, маҳоратли, жонкуяр педагог-ўқитувчиларга боғлиқ.

Ўқитувчининг фаолияти ҳар доим гуманистик, умуминсоний принципни ўз ичига олади. Унинг онгли равишда олдинга силжиши, келажак учун хизмат қилиш истаги ҳамма замонлардаги илғор ўқитувчиларга хос хусусиятлардан бири ҳисобланади.

Немис ўқитувчиларининг ўқитувчиси деб номланган Дистервег таълимнинг умумбашарий мақсадини - ҳақиқат, эзгулик ва гўзалликка хизмат қилиш ғоясини илгари сурган эди: “Ҳар бир инсонда, ҳар бир халқда инсонпарварлик деб номланган фикрлаш тарзини тарбиялаш керак: бу эзгу умуминсоний мақсадларга интилиш”-деб, тўғри таъкидлаганди [6]. Ушбу мақсадни амалга оширишда ўқувчи учун ибрат, намуна бўладиган ўқитувчининг роли алоҳида аҳамият касб этади.

Адабиётлар:

1. Қорақалпоғистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги тизимида 2017 йилнинг 12 ой давомида амалга оширилган ишлар тўғрисида маълумот.

2. Қорақалпоғистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги, 2019 йил 24 декабрдаги коллегия мажлиси материали.

3. Қорақалпоғистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги, 2016 йил 12 ноябрдаги коллегия мажлиси материали.

4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 8 октябрдаги “Ўзбекистон Республикаси олий таълими тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5847-сон Фармони. // Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 09.10.2019 й., 06/19/5847/3887-сон.

5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги 4947-сон Фармони. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 6-сон. 70-модда.

6. Слостенин В.А. и др. Педагогика .Учеб. пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений. –М.: Издательский центр “Академия”, 2013.-576 с.

ОЛИМПИЗМ ҒОЯЛАРИ - ОИЛА САЛОМАТЛИГИНИНГ АСОСИЙ МЕЪЗОНЛАРИ СИФАТИДА

А.А.Ниязова

Нукус давлат педагогика институти

Мамлакатимизда юрт тинчлиги билан биргаликда инсон саломатлигига катта эътибор қаратиб келинмоқда. Инсон манфаатларига қаратилган тизимли ислохотлар амалга оширилиб келинмоқда. Мазкур ислохотлар доирасида оила негизида соғлом ва баркамол авлодни тарбиялашга давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилмоқда. Чунки мамлакат келажаги ҳар томонлама етук бўлган ёш авлоднинг кўлида эканлиги ҳеч кимга сир эмас. Бу борада Конституциямизнинг 63-моддасида “Оила жамиятнинг асосий бўғинидир ҳамда жамият ва давлат муҳофазасида бўлиш ҳуқуқи аэга”, 64-моддасида “Ота-оналар ўз фарзандларини вояга етгунларига қадар боқиш ва тарбиялашга мажбурдирлар”, 66-моддасида “Вояга етган, меҳнатга лаёқатли фарзандлар ўз ота-оналари ҳақида ғамхўрлик қилишга мажбурдирлар” деб алоҳида қайд этилганлиги оилада ота-она ва фарзандлар ўртасидаги муносабатларни тартибга солишда муҳим аҳамият касб этиши билан бирга, ўзимизга хос бўлган турмуш тарзимизни, миллий қадриятларимизни сақлаб келмоқда. Мазкур ёндошув оиланинг аҳиллигини, ўзаро ҳурматга асосланишини ҳам таъминлашга хизмат қилади. Яъни, мамлакатимизда оилаларнинг мустаҳкамлиги давлат ва жамият манфаатларига асосланмоқда. Шунинг учун ҳам оила негизида баркамол авлодни тарбиялаш ва шакллантириш масалаларига алоҳида эътибор қаратиб келинмоқда.

Албатта, баркамол авлодни тарбиялашда таълим тизими имкониятларидан кенг миқёсда фойдаланиш ўз самарасини беради. Шу мақсадда мамлакатимизда бир қатор ишлар амалга оширилди. Жумладан, таълим соҳасига устувор йўналиш сифатида ёндошилиб, узлуксиз равишда такомиллаштирилиб, замонавийлаштирилиб келинмоқда. Бу борада Президентимизнинг қуйидаги фикрлари таҳсинга лойиқдир: “Илгари бундай иморатлар қаерда эди? Биз, айтайлик, кимнидир ҳайратда қолдирмоқчи бўлсак, меҳмонларни қаерга олиб борар эдик? Қорамоллар боқиладиган фермага. Шунча сигиримиз бор ва улардан йилига бунча сут олинади, деб мақтанар эдик. Бугун биз нима билан мақтанаяпмиз, мақтаниш объекти ва субъекти ким бўлди? Бизнинг таълим-тарбия масканларимиз ва уларда ўқиётган болаларимиз эмасми? Айни шу йўлни танлаганимиз энг тўғри, тарихий кадам бўлди. Чунки, бизнинг эртанги кунимизни ким қуради—болаларимиз қуради, индинги кунимизни ким қуради—невраларимиз қуради. Шу нуқтаи назардан қараганда, энг тўғри йўл—таълим-тарбия тизимини янада ривожлантириш, янада мустаҳкамлаш йўлидир. Биз бу йўлдан ҳеч қачон қайтмаймиз” [1]. Яъни, баркамол авлодни тарбиялаш масаласи доимо давлатимиз ва жамиятимизнинг диққат марказида бўлиб қолади.

Шунинг учун ҳам ёшларни илмга қизиқишини янада ошириб бориш биз танлаган йўлнинг асосий моҳиятини белгилаб беради. «**Мен ёшларимизга**, менинг болаларимга қарата, ўрганишдан ҳеч қачон чарчаманглар, деб айтмоқчиман. Ўрганиш, интилиш ҳеч қачон айб саналмайди. Ниманидир билмасанг, уни ўрганиш

зарур. Авваламбор, энди ҳаётга кириб келаётган ёшларга нима лозим? **Ўрганиш, ўрганиш ва яна бир бор ўрганиш** керак. **Касб ўрганган, илм ўрганган** киши, ўзбекона айтганда, **ҳеч қачон кам бўлмайди**” [2]. Ёшларнинг илмга қизиқиши тараққиётни таъминлаб беради. Чунки илм-маърифат орқали янги технологияларни ўзлаштириш, яратиш мумкин. Шундагина биз замонавий давлатлар қаторидан муносиб ўрин оламиз. Ёшларнинг илмга бўлган муносабатини шакллантиришда уларнинг саломатлиги муҳим аҳамият касб этади. Мазкур ҳақиқатни “Соғлом танда, соғлом фикр”нақлининг аҳамиятидан ҳам билиш мумкин.

Бугунги кунда ушбу масалага жисмоний тарбия ва спорт орқали эришишга ҳаракат қилинмоқда. Бирок, жисмоний тарбия ва спорт билан аҳолининг мунтазам шуғулланишида маълум бир омиллар ўз таъсирини сақлаб қолмоқда. Масалан, Академик Саидахроқ Ғуломовнинг фикрича Ўрта Осиё халқларида оилаларнинг ҳаражатлари интеллектни ривожлантиришга қаратилмаган [3]. Ўрта Осиё халқарида таълим, спортга нисбатан бошқа омилларга эътиборнинг юқорилиги соғлом турмуш тарзини шакллантиришда салбий таъсир қилиб келмоқда.

№	Ҳаражат турлари	Ўрта Осиёда	Европа Иттифоқида
1.	Ҳашаматли уй–жойлар ва дабдабали (роскошь)	20 %	15%
2.	Тўй, чаллари, гап, чойхона ва ҳоказо	20 %	3%

Адабиётлар:

1. Каримов И.А. Она юртимиз бахту иқболи ва буюк келажаги йўлида хизмат қилиш–энг олий саодатдир.-Т: Ўзбекистон,2015.-Б.260-261.
2. Каримов И.А. Она юртимиз бахту иқболи ва буюк келажаги йўлида хизмат қилиш–энг олий саодатдир.-Т: Ўзбекистон,2015.-Б.240.
3. ЎзР ФА академиги, и.ф.д, проф. Саидахроқ Ғуломовнинг “Юксак билимли ва интеллектуал ёшлар салоҳиятини юксалтириш-мамлакатни барқарор тараққий эттириш ва модернизация қилишни энг муҳим шарт” номли маърузасидан.

ДЕНЕ ТЭРБИЯСИ ХЭМ СПОРТ ПЕНЕН ШУҒУЛЛАНЫЎШЫЛАРДЫҢ РУЎХЫЙ ЖЕТИЛИСИЎИН ҚЭЛИПЛЕСТИРИЎ МЭСЕЛЕЛЕРИ

М.Юлдашева, Р.Матчанова

*Ўзбекистан мамлекетлик дене тәрбиясы хэм спорт университети
Нөкис филиалы*

Перзентлеримизди физикалық хэм руўхый жақтан жетик инсан етип тәрбиялаў хэр бир ата-ана менен биргеликте устаз тренерлердин де баслы ўазыйпаларынан есапланады. Дене тәрбиясы хэм спорт пенен шуғулланыў арқалы жасларды руўхый тәрәптен кәмил инсан етип тәрбиялаў болса, хэзирги дэўирдин тийкарғы әҳмийетли мәселелеринен бири болып табылады. Дене тәрбиясы менен шуғулланыў

процессинде оқыўшылар өз ара бир-бири менен, сондай-ақ жәмийеттиң басқада ағзалары менен байланыста болады. Физикалық шынығыўлар менен шуғулланыў ушын материаллық хәм руўхый баҳалыққа ийе болған спорт инвентарлары хәм үскенелерден пайдаланады. Спортшылардың бир-бири менен өз-ара мүнәсибети, олардың қатнасы хәм социаллық орталық, тәбият факторлары тәсири менен байланысly. Олардың алдында жәмийет әдеп-иқрамлылық талапларына жуўап бериў машқаласын қояды.

Мәмлекет спортшысы - бул миллет ўекили, сол жәмийет ағзасының әдеп-иқрамлылық үлгиси есапланады. Сонлықтан спортшыларымызда әдеп-иқрамлылық нормалары жоқары дәрежеде қәлиплескен, пикирлеў шеңбери кең, руўхый дүньясы бай, кирисиўшең жәнеде жоқары шөлкемлестириўшилиқ қәбилетине ийе болыўы үлкен рол ойнайды. Спортшы әдеп-иқрамлылық тәрбиясының зәрүр қәсийетлери, оны физикалық тәрбия процессинде әмелге асырылыўына төмендегише бағдар берилмекте. Жәмийетшилиқ миннетине социал мүнәсибетте болыў, искерлигин өзиниң жеке иси менен бирдей көриўи, мәмлекет хәм жәмийет ислерин төмен дәрежеде көрмеўи, өзиниң физикалық тәрбиясына саналы мүнәсибетте болыўы, Ўатан талабына хәрқашан таяр турыў-булар хәр бир жәмийет ағзасының улыўмалық миннети есапланады.

Мәмлекет спортшысының халықаралық ареналардағы жеңислериниң шешиўши факторы, өзиниң халқы, Ўатаны алдындағы жуўапкершилиқ сезимин сезе алыўында. Жәмийет мүлкине социаллық мүнәсибетте болыўын дене тәрбиясы сабағында тәрбиялаў, шуғылланыўшыларды ислетип атырған спорт инвентарлары хәм имаратларына абайлы қатнаста болыўға үйретиў, спорт майданшаларын талап дәрежесинде қайта инвентарлар менен тәмийинлеў жумысларында қатнасыў арқалы тәрбияланады. Мийнетке социаллық мүнәсибетте болыў жәмийет ағзаларының әдеп-иқрамлылық қағыйдаларының ең тийкарғысы есапланады. Физикалық шынығыўлар менен шуғылланыў оларда мийнетке, жоқары ислеп шығарыў процессинде қатнасыўға хәм өзиниң хәр тәрәплеме гармоник раўажланыўын әмелге асырыў имканиятын жаратады. Жоқары нәтийжеге ерисиў машаққатлы хәм аўыр болып, спортшылардан шыдам менен мийнет етиўди, өз үстинде ислеўди талап етеди. Булар арқалы рекордларды жаңалап ғана қалмастан, өзинде мийнет процессии ушын зәрүр болған ерк, тәртип-интизам, мийнет етиўге әдетлениўди қәлиплестиреди, мийнетти қәдирлеўге үйретеди. Гимнастика, спорт ойынлары, туризм хәм басқа физикалық шынығыўлар менен тәрбияланыўшылардан орнатылған қағыйда хәм тәртипти қатаң талап етеди. Оларды орынлай алмаў болса өз гезегинде спортшыны ямаса тәрбияланыўшыны мақсетинен узақластырады. Спортшы өмирин қәўип астында қалдырады. Спорт ойынлары даўамында оның әдеп-иқрамлылық тәрбиясының нәтийжесин гүзетиўдиң өзи жеткиликли болады. Мәселен, топ ушын гүресип атырған ўақытта ойыншы бир бири менен соқлығысып кетти деп есаплайық, кимдир айыплы. Қопаллыққа сиз хәм жуўап бергиңиз келеди, лекин спортшының өзин-өзи қолға алыўы хәм бул жағдайды тыныш жол менен шешиў ушын әдеп-иқрамлылық норма талаплары басым болыўы кереклигин талап етеди. Әдеп-иқрамлылық қағыйдалары инсанды хұрмет етиўге, келешек ушын, тынышлық ушын гүресийге шақырады, бир-бирин қоллап-қуўатлаў, жәрдем бериў, әсиресе жарыслар даўамында өз-ара дослық жәрдеми сыпатында өз көринсин табады. Шығыс халықларында

эийемнен өз қарсыласларына қарата гуманизм руўхы жоқары есапланған. Демек беккем ден-саўлық хэм физикалық таярлық жәмийет ағзасынын әдеп-икрамлылық нормаларын, ерк сыпатларын тәрбиялайды.

Дене тәрбиясы процессинде эстетикалық тәрбияның айырым ўазыйпалары шешиледи хэм жолға қойылады. Мүнәсибет эстетикасын, мәдениятын тәрбиялаў дене тәрбиясы менен шуғулланыў хэм спорт ойынлары даўамында инсанның бәрше физикалық сыпатлары менен бирге қәлиплесип, жетилисип барады. Спортшының жүрис-турысы турмыста хэм оннан тысқарыда хәўес қыларлық дәрежеде болыўы лазым.

Гөззаллықты аңлаў хэм қабыллай алыў қәбилети, спорт техникасы, хәрекетлер нәзиклиги көринисиндеги жасырын гөззаллықты сезе алыўды тәрбиялаў эстетик тәрбия негизинде жатады. Дене тәрбиясы процессинде пайдаланылып атырған хәрекет искерлиги бир-бирине уқсас емес. Спортда гөззаллықты аңлай алыў адамға өзгеше бир сезим бағышлайды. Спорт гүреслеринде гөззаллықты, шырайлылықты көре алсақ, бул бизиң эстетик талғамымыздың дәрежесин көрсетеди. Мәселен, боксшы өзинде руўхый, әдеп-икрамлылық, физикалық сыпатларын раўажландырады. Күшли боксшы мәрт, ерки күшли, батыр болыўы әмелияттан белгили, оның бокс түсиўин талғам менен түсинип, тамашалай алсаңыз, ол сизге эстетикалық заўық бағышлайды.

Хәзирги ўақытта жоқары тәжирийбели спортшыларды таярлаў хэм оларды спорт жарысларында турақлы рәўиште жетискенликлерге ерисип келиўин тәмийинлеўде әдеп-икрамлылық хэм эстетикалық тәрбияның жүдә үлкен әхмийетке ийе. Руўхый тәрәптен жетик болған спортшы Ўатаны, мәмлекети, командаласларының, өзиниң шаңарағы намысы, абыройы ушын гүреседи. Әлбетте нәтийжелер қандай болыўына қарамастан өзиниң статусын, абыройын жоғалтпайды. Жеңистен еси аўып, жұлдызлық кеселлигине шалынбайды, жеңилиске болса, бас ийип, дize бүкпейди.

Әдебиятлар:

1. Өзбекстан Республикасы Президенти Ш.М.Мирзиёевтың 2020-жыл 30-октябрьдеги ПФ-6099-санлы «Саламат турмыс тәризин кеңнен үгит-нәсиятлаў хэм ғалабалық спортты спортты буннан былай да раўажландырыў илажлары ҳаққында»ғы пәрманы.

KURASH MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA O'QUVCHI-YOSHLARNING MA'NAViy VA JISMONiy BARKAMOLLIGINI TARBIYALASH

R.Sohibnazarov, A.Samandarov

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazi Samarqand filiali

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurash mashg'ulotlari jarayonida o'quvchi-yoshlarning barkamol inson bo'lib tarbiyalanishida yuksak ma'naviy qadriyatlarining o'rni va roli ko'rsatib berilgan. Yurtimizning bugungi kunida kurash mashg'ulotlari orqali

yoshlarning kelajagi barkamol va salohiyatli avlodni tarbiyalashiga bog'liq bo'lgan holatlar yoritilgan.

Kalit so'zlar; Kurash mashg'ulotlari, ma'naviy borlik, ahloq ideal, intellektual rivojlangan, yuksak ma'naviyat, salohiyat, qadriyat, yuksak ahloqiy tarbiya.

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

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

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ularda vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining **"Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"** 2020 yil 4 noyabr, PQ-4881-son qarori qabul qilindi. Mazkur qarorda kurash milliy sport turini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib quyidagilar belgilangan:

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

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

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

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

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

-o'zbek kurashi brendini yaratish, investitsiyalarni jalb etgan holda yaktak sport kiyimlari va kurash gilamlarini ishlab chiqarish, kurashni tijoratlashtirish choralari ko'rish;

-kurashni aholi o'rtasida, shu jumladan ommaviy axborot vositalari orqali keng targ'ib qilish.

Ruhan etuk inson jismonan kuchli, jasur, sabrli, g'alaba uchun kurashadi va tushunadigan odamlar sifatida belgilanishga tayyor. Axloqiy barkamollik bunday munosabatlarning jismoniy etukligini o'rnini bosadi, jamiyatimiz rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Ming yillik kurash tarixini chuqur o'rganish natijasida, haqiqatan ham sportchilarga namuna sifatida kurashning boshlanishi, jismoniy va ma'naviy kamolot sharaf, qadr-

qimmatdan iboratdir. Shu sababli, bir tomondan sportchilar, jismoniy baquvvatliligi, yosh yoki kurashchanlik holati va yurishi, harakatchanligi, epchilligi va epchilligi jihatlari va ularning tashqi ko‘rinishi, axloqiy va axloqiy, ma’naviy, raqobatchilar, jamiyat va muloqotni tomosha qilishning keng doirasi, vatanparvarlik alohida o‘rin tutadi.

Kurash nafaqat sport turi, balki jismoniy, ma’naviy etuklikka erishish vositasidir. Buyuk ajdodlar jangovar mashg‘ulot deb atashgan. Ushbu maktab ular quyidagicha qo‘shiq kuylashganda maydonni ko‘rdilar:

- sportchi o‘z yurtiga xiyonat qilmaslikka qasam ichadi, lekin men hech qachon ichmayman.

- sportchiga xarid qilish, zino qilish, aldash, giyohvandlikka qarshi kurashish kabi yo‘llardan yurish taqiqlanadi.

- ketavermaydilar nima bo‘lishidan qat’i nazar, o‘z maqsadini izlamaydigan, irodali sportchi odamlar.

- zaif va kambag‘allarni, halol kurashchilarni jamiyatdagi muhtojlarga beriladigan mukofot ulushini olish uchun himoya qilish.

- saxiylik, insonparvarlik va boshqalardan ajratilgan dushmani chuqur hurmat qilish sportchisi.

- ularning natijalariga qaramay, sportchi.

Ko‘p asrlar davomida shakllangan va yuqorida keltirilgan ta’rif bilan kurashish falsafalari quyidagilarni o‘z ichiga olishi mumkin:

- Mustaqil istiqbollari va erkin fikrlashni shakllantirish;

- erkin fikr yuritish, erkin muloyim va jur’atsizlikdan foydalanish, odamlarni bilim va qat’iyat kuchiga ishonishlariga jonli ravishda o‘rgatish;

- xalqning, ayniqsa yoshlarning irodasini kuchaytirish, imonni mustahkamlashga, ma’naviy muhitni yaratishga xizmat qiladi;

- mehr-oqibat kabi fazilatlarini takomillashtirish uchun insonning o‘zini anglashini, muqaddas qadriyatlarini saqlash.

Ishonch bilan aytishim mumkinki, odamlarni halollik, chidamlilik va sabr-bardoshga intilishga o‘rgatish, qiyinchiliklarni engib o‘tish va inson qalbiga g‘urur va o‘ziga ishonchni o‘rgatish, yashin bo‘lish uchun javob berish uchun yashin ehtiyojlariga xizmat qiladigan kurash tashkilotini yutish uchun g‘urur va o‘ziga ishonch. o‘zlarining noyob hissalarini ishlab chiqdilar. Zero, sportchi katta natijalarga erishish uchun juda muhimdir.

Turli xil mamlakatlarning bir-biriga yaxshi munosabatda bo‘lgan yondashuvga rioya qilish uchun kurashishi va birgalikda ruhiy va jismoniy salomatligi qiyin. Bu, shubhasiz, bizning yutug‘imiz.

Jismoniy, ma’naviy kamolot orqali nafaqat sport bilan, balki insoniyat jamiyatida ham kurash olib borish buyuk ajdodlarimiz erishgan yutuqlarning muhim omili bo‘lib, uni ataganliklarini o‘qitish maktabi sifatida qabul qildi.

Shunday qilib, jangovar harakatlar jarayonida o‘quvchilar ma’naviy va jismoniy farovonligi, dunyoqarashi, e’tiqodi, munosabati, xulq-atvori va axloqida bevosita ishtirok etishi bilan ajralib turadi. Ma’naviy va jismoniy jihatdan rivojlangan talabalar - yoshlar odamlar taqdiri va farovonligi haqida, Vatan taqdiri va uning gullab-yashnashi haqida o‘ylashadi. Boshqacha qilib aytganda, ma’naviy etuk odamlar buyuk kelajak yaratishi mumkin. Yoshlar jismoniy shaxsning ma’naviyatini doimiy ravishda kuzatib boradi va ularni hayot tarziga aylantirish mumkin. Agar jismoniy tarbiya va sport bilan

shug'ullanadigan odamlar ma'naviyatiga milliy mentalitetimizdan olijanoblik va mehr-oqibat tushgan bo'lsa, bu tuyg'ular o'z yo'llarini davom ettirayotgan yoshlarda ham namoyon bo'ladi. Jismoniy barkamollikka erishganlar, hatto yoshligida ham, jamiyatdagi har qanday keraksiz, jirkanch, befoyda suiiste'mollardan yiroq davlatni shakllantiradi. Kurashchilar o'zlarining har qanday harakatlarini boshqarish uchun o'zlarining his-tuyg'ularini o'rgatishadi va bu ularga raqobatda yaxshi ishtirok etishlariga imkon beradi. Jangda qatnashgan yoshlarning ma'naviyatini o'rganar ekanmiz, oilalar, murabbiylar va atrofdagi do'stlarni ma'naviy tadqiq qilishimiz kerak. Shuning uchun ham ma'naviy etuk insonni, sog'lom avlodni tarbiyalash muhim muammo hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. A.Q. Atoev. Kurash o'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning vositalari. - T., 1987. - 15 b.
2. A.Q. Atoev. O'quvchi yoshlarni o'zbek kurashiga o'rgatish uslubiyati. - T., 2005. - 56 b.
3. A.F. Kerimov. Kurash tushaman.-T., 1990. - 110 b.
4. K. Yusupov. Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. -T., 2005. 20 b.
5. S. Ochilov. Mustaqillik ma'naviyati va tarbiya asoslari. T., 1997. - 56 b.
6. J.Tulenov. Qadriyatlar falsafasi. T., 1998. - 24 b.
7. N. Xo'jamurodov. Ma'naviyat qadriyatlar va milliy o'zligini anglash. T.,1991. - 35 b.

JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA TALABA-YOSHLARNI JISMONIY VA MA'NAVIY-INTELLEKTUAL SALOMATLIGINI OSHIRISH MUAMMOLARI

I. Narziqulov¹, F.Qosimov²

¹Samarqand davlat arxitektura qurilish instituti

²Samarqand davlat universiteti

So'nggi yillarda aholi salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy tarbiya va ommaviy sportga keng jalb qilish bo'yicha keng ko'lamlı ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020-yil 30-oktyabrda PF-6099-son farmoni qabuli qilindi.

Mazkur farmonda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish kuzda tutilgan. Aholini kunlik yurish va yugurishga targ'ib qilish maqsadida "Sog'lom turmush tarzi" (www.lhls.uz) platformasini yaratish to'g'risidagi ko'rsatmalar beriladi. O'zbekiston hududida bir sutka davomida o'n ming va undan ortiq qadam yurgan 18 va undan yuqori yoshdagi O'zbekiston Respublikasi fuqarosining platformadagi elektron hamyoniga 3 ming so'mdan mablag' berish ham ko'zda tutilgan.

Bundan tashqari yurtimizning barcha hududlarida sogʻlom turmush tarzini keng targʻib qilish, aholi, ayniqsa yoshlarni sportga boʻlgan qiziqishlarini yanada oshirish maqsadida piyoda yurish marafonlari tashkil etilmoqda. “Sogʻlom hayot uchun har kuni 10 ming qadam piyoda yurish” shiori ostida tashkil etilgan piyoda yurish tadbirlaridan koʻzlangan asosiy maqsad – aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy faolligi darajasini oshirish, aholining antropometrik koʻrsatkichlarini (semizlik darajasini, vazn indeksini kamaytirish, salomatlikni mustahkamlash) yaxshilash hamda sogʻlom hayot kechirish darajasini koʻtarish, avvalo yurak-qon tomir va nafas olish yoʻllari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sogʻligʻini barqaror tiklashdan iborat.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti tadqiqotlarga asoslanib, kuniga 6 km yoki 10 ming qadam yurish bir qator kasalliklarning rivojlanishiga yoʻl qoʻymaydi, degan xulosaga keldi. Bularga nafaqat osteoporoz, qandli diabet, gipertoniya, balki kardiomiopatiya va saratonning ayrim turlari kiradi.

Biroq, bu koʻrsatkichlar turli yosh guruhlari uchun farq qiladi. Masalan, 5 yoshdan 10 yoshgacha boʻlgan bolalar bemalol 11000-15000 qadamgacha, oʻspirinlar - 12000 dan 20000 gacha, kattalar - 5000 dan 10000 gacha, keksalar - 3000 dan 5000 gacha qadam bosish foydalidir.

Muntazam piyoda yurishning inson salomatligi uchun afzalliklari:

- salomatlik, hayot davomiyligi, qon bosimi uchun juda foydali, insonga deyarli jarohat yetkazmay, sezilarli darajada kaloriya parchalash imkonini beradi;
- yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 31 foizga kamaytiradi;
- oʻlim holati ehtimoli oʻzini ortiqcha urintirmagan kishilarga nisbatan 32 foizga kam boʻladi;
- yurak-qon tomir kasalliklari natijasida kelib chiqadigan oʻlim xavfini 26 foizga, boshqa barcha kasalliklar natijasidagi oʻlim holatlari esa 20 foizga kamayadi.

Shunday ekan, barcha yurtdoshlarimizni sogʻlom hayot uchun har kuni 10 ming qadam piyoda yurishga chaqirib qolamiz.

Ekspert va olimlarning piyoda yurishning foydasi haqidagi fikrlarni Gippokratdan boshlash mumkin, u taxminan 2400 yil avval “Piyoda yurish – inson uchun eng yaxshi davo vositasi” deb aytgan.

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, yurish yurak va qon tomir kasalliklarini rivojlanish ehtimolini uch baravarga kamaytiradi. Bundan tashqari, faol hayot tarzi tufayli suyaklar kuchayadi, qon bosimi tartibga solinadi, mushak toʻqimalari tonuslanadi va uxlash normallasadi.

Tadqiqot maqsadi etib Sam DAQI ni jismoniy tarbiya darslarida talaba-yoshlarni ilgʻor jahon tajribalari asosida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish orqali ularni jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, jismoniy qobiliyati va harakat faolligini takomillashtirish, jismoniy va ruhiy barkamollikka erishtirish, zararli odatlar hamda turli kasalliklarning oldini olish va sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirish, sport musobaqalari orqali yoshlarda iroda, oʻz kuchi va imkoniyatlariga ishonch kabi fazilatlarni mustahkamlash, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralash va tanlashdan iborat.

Jismoniy va maʼnaviy sohadagi bu vazifalar yuzaki qaraganda yoshlarga daxlsizday tuyuladi. Aslini olganda bu vazifalar birinchi navbatda mustaqillik davri yoshlarining

ma'naviy-axloqiy va jismoniy jihatdan barkamol avlod bo'lib yetishishlarining ijtimoiy asosi, negizini tashkil etardi.

Sog'lom avlodga ega bo'lgandagi tarixga, qadriyatlarga va ma'naviy merosga sog'lom munosabatda bo'lish mumkin. Yoshlarning madaniyati, ma'lumoti va ma'naviy qiyofasiga qarab bugungi O'zbekiston va uning kelajagi qanday bo'lishi to'g'risida ma'lum xulosaga kelish mumkin. Jismonan sog'lom, ruhan tetik, axloqiy pok, vijdoni sof odamgina ma'naviy uyg'oq, estetik jihatdan madaniyatli, go'zallik qonuniyatlari asosida hayot qurishni o'zining ijtimoiy va milliy burchi deb biladi.

Har qanday jamiyatning asosiy boyligi jismoniy sog'lom va ma'naviy yetuk, mustaqil fikrga ega bo'lgan insonlardir. Inson kamolotiga bo'lgan munosabatga qarab muayyan jamiyatga baho beriladi, uni istiqboli yoki inqirozi haqidagi tasavvurni shakllantiradi. Mustaqillik munosabati bilan barkamol yosh nasllarni tarbiyalash faqat shaxsiy va individual oilalarning emas, balki umumxalq, umumdavlat vazifasiga aylandi.

Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov 1994 yil 30 mayda Toshkentdagi I Xalqaro tennis turniri ochilishi marosimida so'zlagan nutqida komil inson tarbiyasida sportning roli ustida to'xtalar ekan, bizning maqsadimiz har tomonlama kamol topgan, yetuk sog'lom avlodni tarbiyalash, sport-sport uchun emas, eng avvalo, odamlar uchun, ularni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan komil insonlar etib tarbiyalash uchun darkor ekanligini ta'kidlaydi.

Buning uchun yoshlarda aqliy zakovat, ruhiy-ma'naviy salohiyat, jismoniy sihat-salomatlik va badiiy-estetik kamolotni tarkib toptirish zarur. Bu murakkab ijtimoiy jarayonda mustaqillik mafkurasi yo'lchi yulduz vazifasini o'taydi. Bu mafkura, o'z navbatida, O'zbekistonning istiqboli va istiqloli haqida qayg'urishni, o'zining va o'z xalqining, vatanining qadru qimmatini, or-nomusini anglab, uni himoya qilishni, yangi fikriy kashfiyotlar, niyatlar, estetik tuyg'ular og'ushida mehnat qilib, iste'dodi, bor imkoniyat, kerak bo'lsa, yurt istiqbolini eliga baxshida etishi talab etiladi. Bu narsa ayniqsa jismoniy tarbiya va sport musobaqalarini tashkil etishda ko'zga yaqqol tashlanmoqda.

O'zbekistonda uch bosqichdan iborat "Umid nihollari", "Barkamol avlod", va "Universiada" kabi sport musobaqalarni o'z ichiga olgan yaxlit tizim shakllandi. Uning natijalariga xorijda ham qanchalik qiziqish va havas bilan qaramoqdalar. Bunday sport o'yinlar Namangan, Jizzax, Farg'ona, Toshkent, Buxoro, Andijon, Navoiy, Qashqadaryo, Surxondaryo, Xorazm va Samarqand kabi shaharlarda muvaffaqiyatli ravishda uyushtirildi. Men bunday sport bayramlarida ishtirok etayotgan yoshlarni korsam,-deydi birinchi prezidentimiz I.A.Karimov,-chin dildan quvonib ketaman. Chehrasi ochiq, ertangi kunga intilib yashayotgan mana shunday sog'lom bolalarimiz xalqaro musobaqalarda g'olib chiqib, O'zbekistonning bayrog'ini baland ko'tarsa, xuddiki, ularning yonida turib shu bayroqni ko'targandek iftixorga to'lamiz.

O'tkazilgan tadqiqot natijasida jismoniy tarbiya darsi va tugaraklarga qatnashgan talaba-yoshlarga anketa va so'rovlar natijasida quyidagi muammolarni ko'zga tashlandi.

1. Jismoniy tarbiya darslarida talaba- yoshlarni jismoniy va ma'naviy kamol toptirishda zarur shart-sharoitlarni shakllantirish.
2. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportga qiziqishni qo'llab-quvvatlashga amaliy ko'nikmalar berish.

Sport mashg'ulotlari jarayonida jismoniy va ma'naviy sog'lom avlodni voyaga yetkazish, yoshlarni sog'lom va baquvvat qilib tarbiyalashda quyidagi amaliy va tashkiliy ishlarni bajarish zarur.

-yosh avlodni har tomonlama sog'lom va barkamol qilib tarbiyalash asosiy maqsad sport mashg'ulotlarini joylarda to'g'ri va muntazam tashkil etish;

- talabalarining sog'lom tug'ulishi va onalar salomatligi yaxshilash ularni muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishni tashkil etish;

-talaba-yoshlarning jismoniy va ma'naviy kamolotga sport mashg'ulotlari orqali erishishdirish;

-jismoniy tarbiya va sportni odamlarning o'z ixtiyoriy va hayotiy ehtiyojiga aylantish darajasiga erishish;

-sport bilan shug'ullangan bolalar ma'naviy-ruhan sog'lom bo'lib voyaga yetadi, bugungi zamondagi dahshatli balo-qazolar va terrorchilik, aqidaparastlik, giyohvandlik yoki jinoyatchilikdan yiroq bo'ladi, o'z tabiiy ehtiyoji va qobiliyati, bilimni rivojlantirishga intiladi;

-sport orqali erishiladigan muvaffaqiyatlar yoshlarda milliy g'urur, iftixor tuyg'ularini taraqqiy ettiradi.

Xulosa qilib shuni aytish kerakki, jismoniy tarbiya darslarida talaba-yoshlarni to'g'rilikka, halollikka, poklikka, vatanparvarlik va insonparvarlik va yuksak ahloqlilikka yo'llash bu tushunchalarning mohiyati va mazmunini sport mashg'ulotlari orqali tushuntirish kerak bo'ladi. Hozirgi kunda bu masalalarga birinchi darajali ahamiyat berishimizning boisi iymoni, e'tiqodi va axloqiy fazilatlarini, ma'naviyati kuchli, milliy mas'uliyat tuyg'usi qalbida chuqur ildiz otgan, ma'naviy barkamol fuqarolarga ega mamlakatgina mustaqil va barqaror rivojlana oladi. Buyuk kelajak ma'naviy barkamol insonlarga tayangandagina yaratiladi, qad ko'taradi. Mamlakatni jahonga tanitadigan, uning nufuzini oshiradigan omillardan biri- jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan e'tibor hisoblanadi. Halqimizning bebaho madaniy merosi, qadriyatlarini, urf-odatlarini, an'analarning o'ziga xosligi dunyo miqyosida yuksak e'tirof etilayotgani, sportda ulkan yutuqlar qo'lga kiritilayotgani yurtimizda bu borada keng ko'lamli sa'y-harakatlar tizimli ravishda amalga oshirilayotgani natijasidir.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 29 yanvar 65-son "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida"gi qarori, Xalq so'zi gazetasi, 31-yanvar, 2019 yil.
2. Zairov E, Alimov M. Salomatlik falsafasi. T., "Turon zamin ziyo", 2015.

КИЧИК ЁШДАГИ БОЛАЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ОИЛА ВА АТРОФ МУҲИТНИНГ РОЛИ

Д.Қурбонова, Ф.Шомуратова, З.Шомуратова

Нукус давлат педагогика институти

Ўзбекистон мустақилликка эришган кундан бошлаб, жисмоний тарбия ва спорт соғломлаштириш ишлари тизимида жуда катта муносабатлар билдириб, муҳим тадбирлар амалга оширилиб келинмоқда. Ўзбекистон олимларининг

тадқиқотларидан маълум бўлдики Республикамизда 5 ёшдан 16 ёшгача бўлган болалар ва ўсмирларнинг 50 % дан ортинининг организми жисмоний тайёргарлик талабларига тўла жавоб бера олмайди, яъни "Алпомиш ва Барчиной" тест талабларига. Ўсиб келаётган ёш авлодни тарбиялашда юксак умум инсоний қадриятларга асосланиши керакдир. Маънавий бой юкори билимли ҳар томонлама жисмонан бақувват камол топган шахсни шакллантириш жисмонан ривожлантириш шу куннинг актуал вазифаларидан хисобланади.

Ҳозирги куннинг асосий ва муҳим вазифаларидан бири болалар жисмоний тарбия ва спортини ривожлантириш, ёшларда жисмоний тарбия ва спортга қизиқиш, меҳр уйғотиш айниқса катта аҳамиятга эгадир, яъни Ўзбекистон аҳолисининг кўпчилиги қишлоқ жойларида яшашини назарда тутиб, қишлоқ жойларида болалар жисмоний тарбияси ва спортининг моддий базасини шакллантириш ва болаларни жисмоний ва рухий жиҳатдан камол топтириш моддий ва маънавий омиллар устида ишлашини тақазо этади ва бунинг амалиётда бажарилаётганлигини кейинги йилларда маҳаллаларда болаларни жисмоний тарбия ва спорт билан мустақил ёки жамоатчи мураббийлар раҳбарлигида шуғулланишлари учун барча шароитлар барпо этилгандир.

Ўсмирлар бўйича руҳшунос Пол Габриел шундай ёзади: “Болага жисмоний лаёқатини яхши саклаб қолишни ўргатишнинг энг яхши ва содда усули тарбиячини ўзини ҳам шундай лаёқатга эгалитидир” деб ёзади.

Соғлом турмуш тарзи одоби билан яшаб келаётган ота-оналар, тарбиячилар ўқитувчи мураббийларгина болаларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини ва ривожланишини пасайишига йўл қўймадилар. Жисмоний тарбия ва спорт оилани ажралмас бир бўлагига айланган тақдирдагина бола уни қадрлашга ўрганади. Болалар ота-онаси ака-опалари ҳар куни жисмоний ҳаракатлар билан шуғулланаётганини ва ундан роҳатланаётганини кўриши, уларни, яъни болани жисмоний тарбия ва спортга муносабатини ва қизиқишини орттириб, шуғулланишга чорлайди.

Шундай экан соғлом турмуш тарзини шакллантиришда атроф-муҳит, ака-опа, уртоқлар, айниқса оила асосий ўринни ташкил этиши шартдир. Соғлом турмуш тарзини йўлга қўйиш муаммоларидан бири болани атрофмуҳити, ота-онани ўзида зарарли одатларни бўлмаслиги болага ижобий таъсир этиши аниқдир.

Бизнинг фикримизча бу зарарли одатларга қуйидагилар киради:

- Кун тартибига ва гигиенага риоя қилмаслик;
- Спиртли ичимликлар истеъмол қилиш;
- Чекиш (папирос, носвой ва хоказолар);
- Ёлғон гапириш;
- Ишёқмаслик;
- Мақтанчоқлик;
- Бепарволик;
- Катталарни ҳурмат қилмаслик;

-Соғлом турмуш тарзига риоя қилмаслик ва хоказо. Бу одатларни салбий томонларини уларнинг ёшлигидан бошлаб онгига етказиш, уларнинг жисмоний ривожланишини ва тайёргарлигининг кўрсаткичларини жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланувчи тенгдош ўртоқлари натижаларига солиштириб таққослаш

оркали исботлаш амалда кенг фойда беришини гувоҳи бўлдик ўз илмий тадқиқот ишларимизда. Айниқса соғлом турмуш тарзида ахлоқ нормаларига қатъий риоя қилиш самара беради. Унда болаларни ахлоқий миллий ўз урф-одат қадриятларини англаб етиши, маънавий-ахлоқий тамойиллар ва меъёрлар асосида юриш-туриш ва яшашни ўргатиш. Халқимизда шундай мақол борки “Қуш инида кўрганини қилади” мақоли оилада яхши муҳит юксак ахлоқ намунаси муҳитни ташкил қилишни таълаб қилади. Шунинг учун ҳам ота-она ва бошқалар ўртасида тўғри яхши ибратли аълоқа бўлиши керакдир. Шундай қилиб айтишимиз мумкинки ахлоқий тарбия - одамзод ўз фарзандини яхши баркамол комилликка етказиш йўлларида биридир. Ахлоқий тарбиянинг воситалари хилма-хил кўп уларнинг бир қисми анъанавий миллий тарбия воситалари бўлса, яна бир қисми ҳозирги замонавий инновацион ривожланиш давридаги техник воситаларидир. Мактабгача бўлган таълим муассасаларида ахлоқий тарбияда урф-одатлар миллий эртақ ва ривоятлар воситасидаги анъанавий тарбия билан миллий ўйинчоқлар ва ўйинлар орқали ҳозирги кун талабига жавоб берадиган замонавий тарбия мувоффақиятли амалга оширилиши керак. Шунда ҳар томонлама ўсиб ривожланаётган бола қизганчиқлик, ҳалол тўғри бўлишга зарарли одатларга ўрганмасликка даъват этилади, ва у шундагина ўз соғлиғига ва атроф-муҳитни талабига бўйсуниб, тўғри соғлом турмуш тарзи олиб боришга ҳаракат қилади.

Кейинги йилларда юртимизда давлатимиз томонидан ёшларга барча шарт-шароитларни яратиб маҳаллаларда спорт ёзги иншоотлари ва барча ўқув юртларида спорт заллари ва анжомлари билан таъминланганига қарамай, ўсиб ривожланиб бораётган болаларни соғлом турмуш тарзини ривожлантиришнинг яна бир кейинги муаммоси, жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам қизиқиб шуғулланмаслигидир.

Бунинг асосий сабаблари: Биринчидан, ота-оналарнинг бунга эътиборсизлиги (вақти етмаслиги ва ҳоказо), Иккинчидан, ота-оналар ака-опаларини жисмоний тарбия ва спорт турлари билан қизиқишмаслиги шуғулланмаслиги; Учинчидан спорт кийимлари анжомларини ўта қийматлиги ва жамоатчи жисмоний тарбия мутахассисларини етишмаслигидир.

Юқорида кўрсатилган камчиликларни бартараф қилиш учун оила, мактаб ва яшаш жойларидаги маҳалла фуқаролари йиғини жамият ташкилотларини ўзаро ҳамкорлигини кучайтириш, муаллим-мураббийларнинг таълим усулларида тортиб, хатти-ҳаракатларигача ўз манфаатини кўзламасдан уларга бириктирилган ёшларга шахсий намуна тарзида бўлишларини назардан қочирмаслик лозим. Устоз-шогирдлик муносабатларидаги муомала одоби, ҳалоллик, ростгўйлик, тозалikka риоя қилишни эсдан чиқармаслик керак ва юқоридагиларни болаларга сингдириш муҳим масалалардандир. Шундагина ёш авлод соғлом турмуш тарзини ўзида вужудга келтиради ва жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабати бошқача бўлиб, ижобий натижалар беради.

Хулоса қилиб айтганда, Болаларни комил инсон бўлиб соғлом турмуш тарзини шакллантиришлари учун мактабда, оилада соғлом муҳит барқарор бўлишига эришиш муҳим аҳамиятга эга. Чунки соғлом муҳитдагина ахлоқий фазилатлар таркиб топади ва соғлом турмуш тарзи шаклланади. Ота-оналар ўз фарзандларини комил инсонлар қилиб тарбиялаши, уларда ватанга муҳаббат, меҳнати ва

фидойилиги билан ўзгаларга ва жамиятга фойда келтириш садоқат, самимийлик каби хислатларни камол топишига хизмат қилади. Ёшларни бундай инсонлар бўлишида оиланинг тотувлиги ота-онанинг ўзаро меҳр-мухаббати ҳам самарали таъсир кўрсатади, уларни жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабатига ҳам боғлиқдир.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори: “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари”. Тошкент 2017 йил 3 июнь.

2. Шарипова. Д. Д. “Соғлом турмуш тарзини шакллантириш”. Дарслик. Тошкент, 2001 йил.

3. Усмонхўжаев. Т. С. “Болалар ва ўсмирлар спорт машғулоти назарияси” Тошкент. 2005 йил.

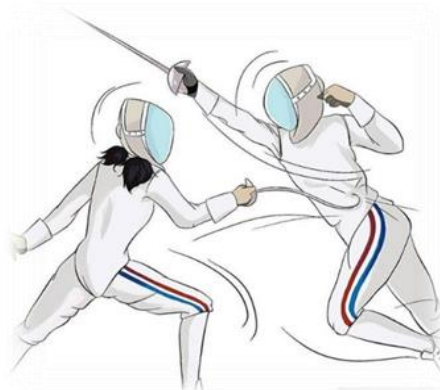
QILISHPAZLIQ TARIYXIY QADIRIYAT SÍPATÍDA

G.Berdibaeva

Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

Elimiz gárezsizlikke eriskennen soń sporttıń barlıq túrlerin rawajlandırıwǵa úlken dıqqat qarattı. Birinshi Prezidentimiz I.A.Karimov sporttıń elimizdi pútkil dúnyaǵa tez tanıtatuǵınlıǵın ayıp, oǵan úlken imkaniyatlar esigin ashıp bergen edi. Usı esiklerdiń birine men de barıp, sporttıń qılıshpazlıq túrine qatnasa basladım. Qılıshpazlıq adamda shaqqanlıqtı, dál nıshanaǵa alıwdı, kúsh jıynawdı, er júreklikti qalıplestiretuǵın sporttıń ájayıp túrleriniń biri.

Men kún sayın bul sporttıń túrine qızıǵa basladım. 2014-jılı NMPI janındaǵı Nókis akademiyalıq liceyiniń sport zalınan baslanǵan qılıshpazlıq sport túri 2017-jılı sport kompleksine kelip taǵı da birqansha rawajlandırıldı. Meniń janımda Ózbekstan saylandı komandası aǵzası, Aziya hám jáhán chempionları bolǵan teńleslerim tez arada tabısqa erisken jaslar boldı. Olar Fazıl Genjebaev, Zaynap Daybekova, Sherzat Mamutov, Aysulıw Usnatdinova, kishi jastaǵı qılıshpazlardan Gúlbanu Esemuratova, Gúlistan Perdebaevalar el kózine túsken ónerpazlar. Olardıń hám sonıń menen birge meniń de tabısqa erisiwimde trenerlerimiz Dáwirbek Jemuratov, Sardar Nazarımbetovlardıń miynetleri ayrıqsha.



Olardıń hám sonıń menen birge meniń de tabısqa erisiwimde trenerlerimiz Dáwirbek Jemuratov, Sardar Nazarımbetovlardıń miynetleri ayrıqsha.

Ásirese, qızlardıń bul sport túrine qızıǵıwı tosinnane mes. Uzaq ótmishke, tariyxqa názer salsaq qaraqalpaqlardıń ata-babaları Shıǵıs Aral jaǵalawlarında biziń eramızdan burınǵı V – VII ásirlerde jasaǵan sak-massaget qáwimleri ekenligin aytadı. Sak-massaget qáwimleriniń kósemi, hayal patsha – Tumaris bolǵan. Grek tariyxshısı Gerodit Tumaristiń VI ásirde Iran shahı Kirdi urısta jeńgenligin aytqan. Ótmishte usınday qáwimlerdi, xalıqtıń kósemi, patshası, sárkardası bolǵan hayallar haqqında qaraqalpaq xalqı ishinde taǵı da

kóplegen ańızlar, ertekler, dástanlar da saqlanıp, olardı xalıq patriotlıq, mártlik, maqtanısh sezimleri menen jırlaydı.

1903-jılı orıs ilimpazı P.M.Melioranskiydiń shákirti I.A.Belyaev 1903-jılları Shımbay qalasınıń dárwazası janında otırıp ertek aytatuǵın, jası 70 lerden ótker kempirden «Hayallar patshalıǵı haqqında ertek» ti jazıp aladı. Ertekshi kempirdiń janında 7 jasar baladan, 70 jasar qariyaǵa shekem jıynalıp ertek tıńlaǵanların, ertekshi kempirdiń ónerliligin aytıp ótedi. Kempir ertek qaharmanlarınıń barlıǵınıń obrazına kirip, dál ózi bolatuǵının, bóreneler ústine qurılǵan qalada tek hayallar jasap, ústemlik etkenligin qızıqlı etip bayanlaǵanın jazıp alǵan. Ertektiń xalıq ishinde jasawı tosınnan emes. Qaraqalpaq xalqınıń kóshpeli turmısında hayallar da erler qatarı, sırtqı dushpanlarǵa gúreste, el-tınıshlıǵın támiyinlewde teń qádem basqanlıǵın kóriwimizge boladı.

«Zanayxan haqqında ertek», «Gúlnáhár», «Qız palwan», «Gúlistan» «Qanshayım» hám pútkil dúnya ádebiyatı altın qorınan orın alǵan «Qırq qız» dástanları da xalıq arasında jırlanıp, búgingi kúnimizge shekem jetip kelgen. «Qırq qız» dástanınıń qalıplesip payda bolıwında erte tariyxtaǵı Tumaris haqqındaǵı batırlıq jırlardıń negiz bolǵanlıǵın bayqawǵa boladı. Xalıqtı erte dáwirlerde turmıstıń mashqalalarına baylanıslı retı kelgende hayallar da basqarǵan. Usınday mártliktiń tımsalı bolǵan Tumaristey batır, márt, aqıllı hayal-qızlardıń barlıǵı menen xalqımız maqtanǵan. Bul dástúrdi dawam ettiriwshi, xalıq ushın kerekli usınday hayal-qızlardıń obrazın jaratıp, jır etip óz áwladların patriotlıq ruwxta tárbiyalawdı maqset etip, úlken dástanlardı da payda etken. Tariyxtaǵı Tumaris patsha hayaldıń jawızlıqqa qarsı gúreslerinde qolına qılısh alıp, óz eliniń gárezsizligi ushın gúreskenleri ápsanaǵa aylanǵan. Al Gúlayım batır qızdıń dástandaǵı mártlik is-hareketleri hár bir hayal-qızdı, men de usınday bolsam eken degen ármanlarǵa qaray jeteleydi. Dástannan mısal:

1. Óz aldına Gúlayım,
Ullı toydı toyladı,
Qırq qızı menen atawda
Tartıp ilaq oynadı,
Keynine ertip birazın,
Qurǵa shıǵıp súyretti,
Qılısh berip qolına,
Batırılıqqa úyretti [1]
2. Nayzasına súyenip,
Qanaǵa batır sıymadı
Qınaptan **qılısh** shıǵardı [2]
3. Aynalayın jeńgejan,
Deyip sonda Gúlayım,
Mańlayı ayday jarqırıp,
Toǵız qabat sawıtı
Shıtaq kibi jaltırıp,
Qabındaǵı sarı jay,
Sangá tiyip sıqırlap,
Aldındaǵı dabılı,
Jerge tiydi shaqırlap,
Belindegi **qılıshı**

Shağılıstı kún menen
Keskir júzi jaltıldap [3]

Óne boyına tamamı áskeriy sawıt kiygen, qollarına qural jaraǵı – **qılısh** uslaǵan, ózine isenimli, xalıq jolında janı pidá, gózzal, batırlıq nıshanı kórinip turǵan qız kelbeti biziń, siziń dıqqatınızdı tartadı. Xalıq ármanınan tuwılsa da márt Tumaristiń obrazı rawajlandırılıp qırq qızdı baslaǵan Gúlayım obrazı máńgi xalıq penen birge jasaydı. Hár bir insan óz urpaǵın, ulın-qızın Gúlayımday el mápine kerekli, aqıllı márt bolıwın ańsaydı. Gúlayım tek ózi batır bolıp, tek ózi menen ózi bolǵan joq. Ol el ishinen ózi qatarlı, teńles qızlardı da jıynap kóplegen oner bilimler úyretti, miynet etiwge tárbiyaladı, sport hám áskeriy shınıǵıwlar menen shınıqtırdı. Dástanda erte dáwirdegi xalıq turmısı, jawgershilik súwretlenedi. Jasınan aqıllı tuwǵan Gúlayım qız turmıstıń qıyınshılıqların jeńiwde maqsetli túrde miynet etiw kerekligin, sol dáwir siyasatın túsiniwi, sırtqı dushpanlar bárha qáwipli ekenligin aldın ala bile alıwları búgingi jaslar ushın da tán bolǵan háreketler. Miywalı atawın ózi güllengen abat mákanǵa aylandıradı, miynet etedi. Bos waqıtlarında waqıt xoshlıqta, áskeriy shınıǵıwlar da isleydi. Qızlardıń qolına qılısh berip, batırılıqqa úyretedi. Dástandı basınan aqırına shekem oqıp otırsań qolına qural-saymanın uslap, bárha mártlershe turǵan qız obrazı sáwlelendirilgen. Bul is-háreketler tiykarınan turmıs shınıǵına júdá jaqın. Xalıq ishindegi ańız-áńgimeler, ertekler, mánili gápler, dástanlar biykardan-biykargá payda bolıp, xalıq penen birge jasap atırǵan joq. Orta Aziyada jasap kiyatırǵan túrkiy xalıqlarınıń kópshiligi kóshpeli turmısta jasaǵan. Házirgi kúnimizdegidey ilim, texnika, kitap baspaxanası kúshli rawajlanbaǵan. Jasaw sharayatına baylanıslı xalıq óz áwladlarına ózleri basıp ótken ómir tájiriýbeleriniń birazın xatqa salsa, kópshiligin awızsha áwladtan áwladqa ótkeriw jolı menen bay mádeniy, ádebiy, tariyxıy miyrasların qádiriyat qılıp jetkeriwge háreket etken. Ata-tegindegi Tumaristey márt, batır hayaldı umıtpaǵan. Qayta waqıt ótken sayın, dáwirler otken sayın janlandırıp jir etip, máńgilestirgen.

Usınday ápsanalar, jırlar, dástanlardan búgingi tariyxshılar xalıq tariyxın, shınılıqtı kórip atır. Xalıq yadında, awızsha áwladtan-áwladqa ótip kiyatırǵan bul folklorlıq shıǵarmalardı janlı tariyx dep atamaqta. Kúndelikli turmısta, shańaraqta bala tárbiyasında aytilatuǵın háyyiw qosıqlarınıń ózinde belgili dárejede sol dáwirdiń ruwxı, turmıs tárizi sáwlelengen. Ańızlar, ápsanalarda bolsa jer-suw atamaları, el ishinde at qaldırǵan sheshenler, batırlar haqqında aytiladı. Xalıq hámme waqıtta jaqsı turmıs qálpin qaliplestiriwde alǵa umtıladı, ata-babaları basıp ótken ómir jollarına, turmıs tájiriýbelerine názer saladı.

Biz jasap turǵan dáwirimizdi tereńirek biliw hám rawajlandırıw ushın tariyxqa názer salsaq joqarıdaǵı mısallarımızday mudamı izlenistegi, hárekettegi, oylaw hám boljawlar arqalı ármanların iske asırıwǵa umtılgan, keleshek áwladlarınıń baxıtlı turmısta jasawı ushın bar imkaniyatları menen dóretiwshi-jaratıwshı ata-babalar háreketin kóremiz. Biziń de háreketlerimiz jarqın keleshek ushın bolıwı lazım. Batırılıqqa, mártlikke, patriotizm ruwxına tárbiyalap kelgen, ásirese qız bala, hayal adam dep jinıstı ayırmastan ádillik kóz-qarasınan qaraǵan biziń qaraqalpaq xalqı ázelden kóregenli, hikmetli, ilimli xalıq bolǵanlıǵın kórsetedi. Xalqımızdıń usınday biybaha miyrasların oqıy otırıp mende jáne de bekkem isenim hám maqtanısh sezimleri payda boldı.

Ádebiyatlar:

1.Qaraqalpaq folklorı. Kóp tomliq. 9-13 tomlar. Tashkent. «Mánaviyat» 2009 j. «Qırq qız» dástanı. Qurbanbay jiraw Tájibaev variantı. 8-b.

2. Sonda...31-b
3. Sonda...51-b
4. Qaraqalpaq folklori. Kóp tomlıq. 14-26 tomlar. «Ilim» baspası Nókis, 2010 j.
«Gúlnáhár» dástanı B.Eshimbetov variantı.
«Qızpalwan» dástanı Q.Qayratdinov variantı.
«Gúlistan» dástanı Q.Qayratdinov variantı.
«Qanshayım» dástanı Q.Tájibaev variantı.

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ҚАДРИЯТЛАРНИНГ ЎРНИ

С.Оразымбетов

Нукус давлат педагогика институти

Жаҳон тамаддуни тобора ривожланиб бормоқда. Барча жараёнлар бир нуқтада, яъни глобаллашув миқёсида ўзаро уйғунлашиб бормоқда. Айниқса, глобаллашув жараёнлари “оммавий маданият”ни ривожлантириш билан бирга эътиқод ва маънавиятни емирмақда, инсон тафаккурини ўзгартирмоқда.

Миллийлик хусусиятларини, кадриятларни турмуш тарзимидан чиқариб юбормоқда. Лекин, бугунги замон талаблари доирасидаги ўзаро узвийликдаги ҳаракатланишни давр тақозо этмоқда. Бундай жараёнда “Жаҳон ахборот майдони тобора кенгайиб бораётган шундай бир шароитда болаларимизнинг онгини фақат ўраб-чирмаб, уни ўқима, бундан кўрма, деб бир томонлама тарбия бериш, уларнинг атрофини темир девор билан ўраб олиш, ҳеч шубҳасиз, замоннинг талабига ҳам, бизнинг эзгу мақсад-муддаоларимизга ҳам тўғри келмайди” [1].

Ўзбек халқи ўз тарихи даврида кўпгина таъжовузкор кучларнинг босқини гувоҳи бўлди. Бундай даврларда ўзбек халқи маънавий кадриятларни сақлаб қолиш билан бирга уларни баъзида яхши хусусиятлар, баъзида эса ёмон иллатлар билан тўлдириб борди. Ёмон хусусиятлар билан бойитишда босқинчи мамлакатларнинг таъсири бўлса, яхши хусусиятлар билан эса бундай ҳолатларда миллат ўзиликни сақлаб қолишга бўлган интилиши бўлди десак, муболаға бўлмайди. Ушбу ҳолатда кадриятларимиз ўрни бекиёсдир. Чунки, инсондаги рухий қудратни маълум бир маънода кадриятлар шакллантириб боради. Инсонда, “Агар моддийлик ғалаба қилса, инсонда ҳайвонийлик ва агар руҳ томони устун келса, илоҳийлик ривожланади. Руҳ жисм қулига айланиб қолмаслиги керак, аксинча, жисм руҳ учун бир асбоб-улов, восита бўлиб хизмат қилсин”. Мамлакат тараққиётида давлат ва жамиятнинг ўзаро уйғунликдаги ривожланиши таъминлашда бу йўлда амалга оширилаётган ислохотларнинг янада самарадорлигини ошириб бориш муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек амалга оширилаётган ислохотларнинг мазмуни инсон омилини ривожлантиришга қаратилганлиги таҳсинга лойиқдир. Ушбу воқеликда эътиқоди мустаҳкам инсонгина ўз қудратини маънавияти орқали намоён қила олади. Бу борадаги заруриятни асослашда спорт соҳасида ўзгаришлар ва муаммоларни янада тадқиқ этиш долзарб ҳисобланади. Бизга маълумки, мамлакатимизда спорт соҳасида олиб борилаётган ислохотлар мазмуни соғлом ва баркамол авлодни тарбиялашга қаратилгани бугунги кунда ўз самарасини бериб келмоқда. Хусусан, ёшларимизнинг

бир қатор халқаро спорт мусобақаларида қўлга киритаётган ғалабалари ислохотлар самарасининг ёрқин мисолидир. Албатта, ушбу ислохотларни амалга ошириш мобайнида ишлаб чиқилган чора-тадбирлар ва дастурлар қўл келаётган бўлсада ёшлар дунёқараши ва тафаккурида баъзи жараёнлар моҳиятидан келиб чиққан ҳолда замон талаблари доирасида мавжуд бўлиши керак бўлган ўзгаришларнинг рўй бермаётганлиги бу тизимда ҳам ижтимоий-маънавий тадқиқотлар ўтказиш кераклигини кўрсатмоқда. Тадқиқотлар ёшларнинг ижтимоий-маънавий ҳолати ва жараёнларга муносабати, уларнинг моҳиятини англаб етишга қаратилганлигининг мазмуни шундаки бугунги тараққиёт тез суръатлар билан ўзгариб келмоқда, шу боис авваламбор ёшлар таффақурини ўрганиш бошқа жараёнларни тадқиқ этиш ҳамда бошқа муаммоларининг ривожланиш негизини билиш ва англаш имкониятини беради. Айниқса, спортчи- талабалар тафаккурини тадқиқ этиш янада долзарблик касб этади. Бу борада ушбу муаммони тадқиқ этишни долзарблигини куйидаги омиллар билан асослаш мумкин:

-ёшлар миллат ва мамлакат тараққиётида жамият қатламини аоссий қисмини ташқил қилади;

-ёшлар дунёқарашини ўзгартириш ҳамда тафаккур эркинлигини таъминлаш замон тараққиёти даражаси билан тенглашишда муҳим аҳамият касб этади. Бу эса замонавий эркин фикрлаш, ўз фикрини эркин баён қилиш имкониятини яратади;

-бугунги кунда спортчиларнинг омма эътиборида эканлиги ёшлар ўз ҳаркатларини уларга тақлид қилаётганлигини ва йўналтираётганлигини кўриш қийин эмас. Шунинг учун ҳам, спорт соҳасида тафаккур тарзи ўзгаришларини ўрганиб бориш бу соҳадаги камчилик ва муаммоларнинг моҳиятини, келиб чиқиш сабабларини билиш имкониятини беради;

-ёшлар тафаккурини ўрганиш уларнинг спортга бўлган муносабатини ҳамда спорт бўлган қизиқишларига таъсир қилаётган омилларни тадқиқ этиб бориш, тадқиқот натижалари асосида зарур чора- тадбирларни ишлаб чиқиш мамлакатимизда спортнинг янада риқожаланишига хизмат қилади.

Адабиётлар:

1. Каримов И.А. Юксак маънавият–енгилмас куч.-Тошкент: Маънавият, 2008.
2. Саломов Р.С Жисмоний маданият назарияси .-Тошкент 2014.
3. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти.-Т., 2007.

МАКТАБ ЁШИДАГИ БОЛАЛАР ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ

Р.Атажанов

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Нукус филиали

Бола мактабга келиши билан диққати ўқишга қаратилади. Ўқиш ҳамда таълим олиш учун ўқувчи мактабда ҳар куни тўрт соатни ва уйда эса камида 1,5-2 соатни унга бағишлайди. Бироқ кичик мактаб ёшидаги болалар ўқишдан бўш вақтларида жуда кўп ўйнайдилар. Уларнинг алоҳида қизиқиши югуриш, сакраш, улоқтириш ва

бошқа сунъий ҳаракатлар билан ўйинни жонлантириб юборади. Ўйинни ўйдан, мактабдан ташқари болалар жисмоний тарбия дарсларида, мактабда ўтказиладиган спорт тўғаракларида, синфдан ташқари бошқа машғулотлар вақтида ўйнайдилар. Болалар билан ўйинга оид машғулотларни қишқи ва ёзги соғломлаштириш майдонларида, оромгоҳларда ҳам ўтказилади. 7-8 ёшдаги яъни 1-2 синф ўқувчилари бўлган ўғил ва қизлар болалар билан ҳаракатли ўйинларни айниқса, ана шу ёшда ўраб турган муҳитни организмга турли таъсирларга мойиллиги назарда тутган ҳолда болани тез толиқиб қолишини ҳам ҳисобга олиш керак. Бу ёшда танадаги тоғайларнинг суякларга айланиш жараёни ҳали тугалланмаган, кемирган тўқиманинг бирмунча юпқа қатлами суякнинг катта эгилувчанлигига боғлиқ бўлади. Айниқса—умуртқа поғанаси. Мушаклар нисбатан кучсиз (айниқса, бу орқа мушаклар ва қорин прессиға тегишли). Шунинг учун ҳаракатли ўйинларнинг ҳаракат мазмунлари (ката бўлмаган, мушаклар таранглашишининг узоқ давом этиши) катта аҳамиятга эга.

Бу ёшдаги боланинг юрак қон—томир тизими катта ёшдагилардан фарқли ўлароқ қон томирларининг кенглиги деворларнинг эластиклиги юрак мушакларининг ишлаши учун жуда қулай шароит яратиб беради. Бироқ асаб аппаратларининг у юрак функциясини тартибга солиши ҳали етарли даражада такомиллашган эмас(бу юракнинг енгил кўзғалувчанлиги ҳалос).

Ўйинда болалар катта ҳаракат фаоллигини намоён қилишга қодир. Айниқса уларнинг сакрашда, югуришда ва бошқа ҳаракатларда қатнашиши, катта куч ва энергияни сарф қилиш билан бирга уларнинг қисқа вақт дам олиши рақиб томоннинг ҳам имкониятини характерлайди.

Бироқ улар, айниқса маълум бўлган фаолиятнинг бир хиллигида тез чарчаб қоладилар(булар кўпроқ ўхшаш ўйин ҳаракатларини кўп марта такрорланишида намоён бўлади).

Болаларнинг(айниқса, 7-8 ёшлик) диққати мустаҳкам эмас ва фикран тарқоқ, бир буюмдан бошқа буюмга тезда ўтувчан бўлади.

Бу ёшдаги болаларнинг ҳаракатли ўйинларидан ўзига хос хусусиятлари ривожланишида маълум даражада аксини топади. Одатда кичик мактаб ёшида узоқ давом этмайдиган ҳаракатли ўйинлар ва муайян хусусиятга эга бўлган ўйинлар қатнашчиларининг катта ҳаракатчанлигини ҳисобга олган ҳолда қисқа вақт дам олиш билан алмашланади; ўйин эркин, турфа ва оддий ҳаракатлардан ташкил топган бўлиб, бунинг устига ишлашга катта мушак гуруҳларини жалб қилинади. 7-8 ёшдаги болалар диққатининг етарли даражада барқарор эмаслиги ва нисбатан иродавий сифатни кам ривожланганлиги ўйин, унинг қоидасининг камчилиги дея тушунтирилади. Шундай бўлсада, етти-саккиз ёшдаги болалари ўйинларини мактабгача тарбия муассасаларида тарбияланувчиларнинг ўйинлари билан таққослашда қатнашчиларининг мураккаб ҳаракатларни бажаришлари асосида ташкил этилади; жамоа олдида ўйновчиларнинг жавобгарлиги ортиб боради, болаларни қизиқувчанлиги, мустақиллиги, фаоллиги ривожланишини уларнинг тез интилиши ва ташкил қилинадиган ўйинларга бир вақтнинг ўзида киришиб кетиши билан тушунтириш мумкин.

Ўйинчи болалар нисбатан қисқа вақт ичида аниқ мақсадга эришишга ҳаракат қилади; уларга яъни, тиришқоқлик, қаътиятлилик, ўзини тута билишлик, вазминлик етишмайди. 7-8 ёшдаги болаларда ўзига хослиги тез-тез кайфиятларини ўзгартириб

туришидир. Улар ўйинда яхши ўйнай олмасалар тезда жаҳллари чиқади, лекин ўйин билан овора бўлиб қолганларида, уни тезда унутиб юборадилар. 7-8 ёшдаги болалар нимани кузатсалар, эшитганини, кўрганларини тезда қабул қилади ва ўзлаштирадилар. Бироқ, бу ёшда болада тасаввур қилиш, кўргазмали фикрлаши борган сари кўпроқ бутун борлиқни ўраб турган воқеа кўргазмали билишдан фикрлаш тушунчасига ўрнини бўшатиб беради. Ўйин ҳаракатларида кўпроқ онгли равишда қилинганлигини намоён қилиши учун яхши таъсир қиладиган имконият келиб чиқади ва таассуротларни парчалаб ташлашни, кузатиладиган нарсаларни қиёслаш ва таққослашни билишни ташкил этади. Болалар ўйинда ўзларининг ўртоқларини кузатиб бориб, ўйинчиларни хатти-ҳаракатларига ва бажараётган ишларига кўпроқ танқидий қарай бошлайдилар.

Ҳар бир ҳаракат устидан онгли равишда назорат қилиш, танқидий фикрлаш, аниқ бўлмаган қобилиятларнинг ўсиши ўқувчиларни янги, ўйин шароитини ва кўпроқ мураккаб қоидаларини муваффақиятли равишда ўзлаштиришга, ўқитувчининг тушунтириши бўйича ўйинда зарур бўлган ҳаракатларни бажаришни кўрсатиш билан мустаҳкамлашга имкон беради. 7-8 ёшдаги болаларнинг кўп ўйинлари сюжетли-жонли таъсирчан характерда бўлиб, болаларни ижодий, ўйлаб чиқаришга уддабуронлик билан интилишига мос келади. Ўйинда сюжет–жонли таъсирчан мазмуни мактабгача тарбия ёшидаги болаларнинг ўйинлари билан таққосланганида мураккаблашиб боради. Бу шу билан боғлиқки, бу ёшдаги болаларда уларнинг ақлий билим даражаси кенгайди; улар ўқиш ва ёзиш малакасини эгаллайдилар.

Болалар битта ва катта бўлмаган гуруҳ бўлиб ўйнайдилар, гоҳида кўп сонли жамоа бўлиб, таркибида 30-40 киши қатнашади(катталар раҳбарлиги остида). Бу ўйинлар аксарият ҳолатда жамоани гуруҳларга ёки командаларга бўлмасдан ўйналади. Бироқ, педагогика амалиётидан маълумки, 7-8 ёшдаги болаларни айрим оддий ўйинларда алоҳида-алоҳида жамоа гуруҳларини ўзаро мусобақалашувлари, командаларнинг, ҳар бир ўйинчининг ҳаракат натижаларини аниқлаш билан боланинг жисмоний тайёргарлик даражасини ҳамда унинг характериға мослигини ҳисобга олинади.

1. Сочилиб-чопиб бошқа жойга ўтиб олиш, тўғриға, доира бўйлаб, йўналишни ўзгартириш билан чап бериб югуриб ўтиш билан ўйналадиган ўйинлар муҳим ўрин эгаллайди.

2. Бир ёки икки оёқда шартли равишда чизилган тўсиқлар ва буюмлар устидан сакраш билан ўйналадиган ўйинлар.

3. Тўпни узатиш, улоқтириш, илиб олиш, узоққа ва нишонга йўналтириш билан ўйналадиган ўйинлар, турли ҳаракатлар, тақлид қилиш ёки ижодий ёндошувли ўйинлар. Ҳар бир ўйин асосан юқорида кўрсатиб тўтилган ҳаракат турларидан ташкил топган бўлиб, одатда улар якка ёки навбат билан ва айрим ҳолатда бирга қўшиб қўлланилади. Масалан, “Бўш ўрин” ўйини (“Ким тез”), ким узоққа югуриш билан тузилган “Сакра бодом чумчуқлар” ўйини–сакрашга оид “Бўри зовурда” ўйини югуриш билан унга узунликка сакраш ҳам қўшилган.

Болалар билан ҳаракатли ўйинларни қишда очик ҳавода ва шамол бўлиб турган вақтда ҳам ўтказиш мумкин. Чунки, мактаб ёшидаги болалар организмнинг ўзига хос хусусиятларидан бири–бу катта иссиқлик ажратиши билан белгиланади.

III–IV синф ўқувчилари (ўғил ва қиз болалар) ҳаракатли ўйинларини ўтказишда шу нарсани назарда тутиш керакки, улар организмнинг катта бардошлиги амалда намоён бўлади. Организмдаги барча жараёнлар осойишта ўтади–тананинг оғирлигига нисбатан бўйнинг ўсиши секин кузатилади. Суяк-пай аппарати етарли даражада эгилувчан, мутаносиб эмас. Мускулларнинг ўсиши аста-секин боради ва болаларнинг кучи унча кўп эмас, организм бир томонлама юкламага ва жисмоний зўриқмаларга тайёрлиги етарли даражада эмас. Юрак ва қон томирларнинг текисланиш фаолияти турғун эмас. Шунинг учун узоқ давом этмайдиган югуриш ва сакрашлар ҳар хил кўл, оёқ, гавда ҳаракатлари ўйинида болаларнинг нормал жисмоний ривожланишига ёрдам берадиган қимматли ва фойдали машқлар деб тан олинади. Нафас олиш мушаги нисбатан бўшлиги сабаби етарли даражада чуқур нафас олмаслиги бўлиши мумкин. Шу сабабли ўйинда фаол ҳаракат қилиш, нафас олиш аппаратига ёрдам берадиган чуқур тўлиқ нафас олиш билан бирга алоҳида аҳамият касб этади.

Ўйин гимнастик кўринишда бўлиб, ўқувчилар онгли равишда иродани ишга солишни, тажрибани, машқларни талаб қилади. Шунга қарамай, иштирокчилар, анча-мунча ҳаракатларни эгаллайдилар. Уларнинг ўйинлари 7-8 ёшли ўқувчиларга нисбатан кўпроқ давом этиб, ўйин қатнашчилари узоқ вақт давом этадиган узлуксиз ҳаракатда бўлишлари мумкин (“Оқ айиқлар”). 3-4 синфларда ҳаракатли ўйинларни дарснинг асосий ва яқунловчи қисмларида ўтказиш тавсия этилади. Чунки дастурда дарснинг кириш қисмида саф машқларини ўтказиш белгиланган. Ўйинларда югуриш, сакраш, улоқтириш ёки ирғитиш каби ҳаракатлар бажарилишига алоҳида эътибор бериш лозим. Бу ёшдаги болалар билан асосан оддий ва ўртача мураккаб ўйинлар ўтказилади. Агар болалар етарли даражада тайёрланган бўлса, яна мураккаброқ, яъни жамоаларга бўлиниб ижро этиладиган ўйинларни ҳам ўтказиш мумкин. Болалар бу ўйинларда “Бир киши ҳамма учун, ҳамма бир киши учун” қонидасига биноан биргаликда ҳаракат қилишни ўрганадилар. Бу ҳол бутун жамоанинг, унинг иштирокчиларнинг масъулиятини оширади.

Командалар ўйинлар етарли даражада чакқонлик, ҳозиржавоблик, фаросатлилик ва жисмоний тайёргарлик талаб қилиб, айтили вақтда бу хусусиятларни ривожлантиради.

Жисмоний тарбия дарслари кўпинча турли ўйинлардан иборат бўлиб, улардан гимнастика ҳамда асосий спорт ўйинлари–баскетбол, волейбол, футбол, кўл тўпи кабилар ҳам ўрин олади. Ўқитувчи ҳаракатли ўйинлар ёрдамида жисмоний машғулотларни қизиқарлироқ ўтказиш ва III–IV синф ўқувчиларида турли ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилади. III–IV синф ўқувчилари ҳаракатли ўйинларда қатнашганда улар ҳаракатлари фаоллашиб, тартибли ва аниқроқ бўлиб боради. 9-10 ёшли болаларнинг ўйинлари бирмунча мураккаблашади.

Ўқитувчи ўз олдига ўқувчиларда спортнинг бирор тури бўйича ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш вазифасини кўяр экан, айрим дарслар шу вазифани бажаришга қаратилган ўйинлардан иборат бўлиши мумкин. Шунинг ҳам назарда тутиш керакки, ўйин дарсларини ўтказиш ўқувчилардан айрим ўйин ҳаракатлари кўникмаларига эга бўлишни талаб қилади. Ўйин дарсларини ҳар ўқув чорагида ўтказиш мақсадга мувофиқ.

Шунда ўқитувчида болалар қандай ҳаракат кўникмаларни эгаллаганини аниқлаш имкони пайдо бўлади. Ҳаракатли ўйинлар III-IV синф дарсларидан ҳам анча кенг ўрин олади. Бу синфлардаги ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбия дарсларида ҳосил қилинган ҳаракат кўникмаларини такомиллаштириб, уларни мустаҳкамлашга учун хизмат қилади. Дарснинг асосий қисми муайян вазифани амалга оширишга, масалан, баскетбол ўйинининг асосий элементларини ўргатишга доир ўйин материалларидан иборат бўлса, унинг кириш қисмида “Тўплар найчаси” сингари ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш мумкин. Бундай ҳолларда дарснинг асосий қисмига “Овчилар ва ўрдаклар”, “Отишма” ўйинлари киритилади. Ўйинларни ўтказишда баъзи элементларнинг нақадар тез бажарилганлигини эмас, балки бажарилиш сифатини ҳам алоҳида ҳисобга олиш зарур.

МИЛЛИЙ ЎЙИНЛАРДА БОЛА ТАРБИЯСИ

Ж.Амиркулов

*Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика университети
Термиз филиали*

Ўзбек миллий спорти тарихи жуда узоқ ўтмишга бориб тақалади. Қадим замонлардан бошлаб ота-боболаримиз ўз фарзандларининг жисмонан бақувват, зийрак, чидамли бўлишлари учун бутун бошли тизимни яратишган. Хусусан, Маҳмуд Кошғарийнинг «Девону луғотит турк» асари бу борада муҳим аҳамиятга эгадир. Маҳмуд Кошғарий «Девону луғотит-турк» асарида «Ўт бандал», «Ўн тўрт», «Қарағуни», «Жангли-мангли сингари бир қанча ўйинларни мисол сифатида келтириб ўтади. Шунингдек, халқ ўйинлари Алишер Навоий, Заҳириддин Муҳаммад Бобур, Зайниддин Восифий ва бошқаларнинг асарларида ҳам ўз аксини топган.

Сурхон воҳасининг тоғли Кўҳитанг қишлоқларида яшовчи аҳоли ўтмиш замонлардан бошлаб ўз болаларига *ўйманкўч, чанта, жумутоқ, бештош, ёнғоқ, ошиқ, қорхат, оқ теракми кўк терак, сипол, сандиқча, оқ суяк, чиллик, қўлга уриб қочиши, қўл тўпи, яшинмачоқ, қувалашмачоқ, гирбайди* сингари ўйинларни ўргатишган. Вояга етган болалар эса турли тўй ва байрамларда *пиёда пойга, олиши (кураш), кўпқари, тош кўтариши (полвонтош)* каби қатор спорт мусобақаларини ўтказишган. Қуйида илмий манбалар ва дала тадқиқотларига асосланиб ана шундай ўйинлар ҳақида қисқача маълумот бериб ўтамыз.

Бештош - ўйинда 15 та майда текис тош танланади. Шу тошчаларни отиб ўйнаш керак. Ўйин шартига кўра, тошлардан бирини бир қўли билан тепага отган вақтда ўша қўли билан ҳам ердаги тошлардан бирини олиб бошқа қўлига кўйиши ҳам пастга тушаётган тошни илиб олиши керак. Ушланган тошни эса, ерга кўяди. Йигирма марта шундай қилса, у ғолиб ҳисобланади.

Бештош ўйинининг иккинчи турида бир тошни тепага отган вақтда бош бармоғи билан кўрсаткич бармоғини ерга теккизиб орасини очиб кўяди. Тошни тепага отган вақтда иккинчи қўли билан бошқа тошни ўша икки бармоқ орасидаги тешикка ташлайди. Бештош ўйини болани чаққон бўлишга ўргатади .

Жумуток – ўйиннинг маъноси *жуфтми ёки тоқми* дегани. Тартиби: икки киши бир-бирига қарама-қарши томонга ўтиради. Биз уларни А ва Б томон деб атаемиз. Аввал танга ташлаб ким биринчи бошлаши аниқланади. Мабодо А томон биринчи бўлиб бошлайдиган бўлса, истаган қўлини орқага қайириб, унга ўзи хоҳлаган миқдорда, яъни жуфт ёки тоқ сондаги данак қўяди. Сўнгра қўлини олдинга узатиб, жуфтми-тоқ? – деб айтади. Агар А томоннинг қўлидаги данаклар сони 5 та, яъни тоқ сонда бўлса, Б томон унинг қўлидаги тошларни кўрмай туриб жуфт ёки тоқ дейиши лозим. Агар тоқ деса, А томоннинг қўлидаги ҳамма данакларни ўзига олади. Мабодо жуфт деб юборса, А томонга бир дона тош беради. Шундан сўнг ўйин алмашади ва Б томон ўйинни давом эттиради. Қайси томоннинг данаги қолмаса, ўша ўйинчи ютқазган бўлади.

Жумуток ўйини болаларни сезгирлик ва зийракликка ўргатади .

Ўйманкўч - ўйин қондаси қуйидагича: Авваламбор ўртага ютуқ тикилади. Нон, қаймоқ, буламоқ, чой ва ҳоказо. Шундан сўнг икки киши бир-бирига қарама қарши ўтиради. Биз уларни А ва Б томон деб номлаймиз. Маррага етиш учун хоҳлаган сон, масалан 100 ёки 200 та тош йиғишга келишиб олинади. Ўйинни амалга ошириш учун ҳар бир иштирокчи ўзининг томонида пиёланнинг айланаси катталигидек 5 та, жами 10 та чуқурча қазадилар. Сўнгра ҳар бир чуқурчага 5 тадан тош ташланади.

Ўйинни ким бошлашини аниқлаш учун қуръа ташланади. Бунинг учун тепага танга отилади. Агар Б томон танганинг устини танлаган ва танга ҳам шундай усти билан тушса, ўйинни Б томон бошлайди. Агар тескари томони тушса, А томон бошлайди. Ўйинда бошловчи А томон хоҳлаган чуқурчадан бешта тошни олиб бошқа чуқурчаларга навбатма-навбат бир донадан ташлайверади. Охириги тошни қўйганидан сўнг, кейинги чуқурчадаги тошларни олиб навбатдаги чуқурчаларга бояги усулда ташлайверади. Шуни унутмаслик керакки, қўлидаги охириги тошни ташлаган чуқурчадан тошларни олмайди, балки кейингиларни олади. Шу тарзда бир неча чуқурчадан тошни олиб бошқа чуқурчаларга тошларни бир донадан ташлайверади. Охири икки ёки учта чуқурча бўшаб қолади. Бўш чуқурчадан олдин турган чуқурчага охириги тошни ташлай ололса, бўш чуқурчадан кейинги чуқурчадаги тошларни ўзига олади. Шундан кейин, ўйинни унинг шериги Б томон бошлайди. У ҳам бояги тартибда ўйинни давом эттиради. Хоҳлаган чуқурчага тошни ташлайди ва навбатма-навбат кейинги чуқурчаларга тош ташлашда давом этади. Ўзига насиб этган чуқурчадаги тошларни олгач, ўйинни А томон бошлайди. Шу тарзда чуқурчалардаги тошлар тўлиқ тугагунига қадар ўйин давом этаверади. Баъзан 10 та чуқурчада уч ёки бешта тошча қолганидан сўнг ўйинни давом эттиришга ҳожат қолмайди. Шундан сўнг ҳар бир томон ўзига нечта тош олганини ҳисоблайди. Дейлик чуқурчалардаги тошлар тугаганида А томон 30 та, Б томон 20 та тош олиши мумкин. Агар марра 100 та тош этиб белгиланган бўлса, у ҳолда, А томон яна 70 та, Б томон эса, 80 та тош ютиши керак бўлади. Шу боис, ўйин яна бир неча марта такрорланади.

Ўйинни давом эттириш учун ҳар икки томон чуқурчаларга юқоридаги тартибда тошларни яна қайтадан бештадан солиб қўйишади. Ўйин бошида қандай ўйналган бўлса, шу ҳолича қайтарилади. То маррада белгиланган 100 ёки 200 дона тошни

йиккунга қадар ўйин давом этади. Қайси томон маррага етадиган миқдордаги тошни йиғиб ололса, у ғолиб ҳисобланади.

Бу ўйин биров мураккаброқ, уни оддий тилда тушунтириш ҳам қийин кечади. Лекин ўзлаштириб олинса жуда осон бўлиб қолади. Ўйинни ўтказишдан мақсад – одамларни ҳисоб-китоб қилиш, етти ўйлаб бир кесишга ўргатиш эди.

Чиллик ўйини – болалар икки гуруҳга бўлинади. Уларнинг сони тенг бўлиб, 8 тадан то 20 тагача бўлиши мумкин. Ҳар бир гуруҳга онабошилар тайинланади. Навбатни олиш учун танга ёки текис тош тепага отилади. Қайси томонни онабошилар белгилаб берса, ўша томонга навбат берилади. Ўйинда *ялоқ* тайёрланади. Ялоқнинг устига иккита тош қўйилади. Икки тош устига 20 сантиметрлик битта чўп қўйилади. Бу чўп *болачуқ* деб номланади. 1–1.20 метрлик таёқча (*оначуқ*) билан болачуқ отилади. Навбат кутиб турганлар *овчилар* дейилади. Отилган болачуқни овга чиққанлардан бирови қўли ёки этаги билан илиб олса ёки болачуқни узоқдан отиб ялоқдаги оначуққа тегизса навбатни олади. Ва шу тарзда ўйин давом этади. Бу ўйиннинг хавфли томони кўзга тегиши мумкин. Чилликда қизлар сони чегараланади. Негаки қизларнинг кийими ўйинга тўғри келмас эди.

Чиллик ўйини болаларни ҳушёрлик ва мерганликка ўргатиш билан бир қаторда, жисмоний бақувват қилиб тарбиялайди .

Ғирбайди – бу ўйин болада жисмоний эпчилликни шакллантиради. Ўйинда қатнашувчи болалар бештадан ўн бештагача бўлиб, ўртага биттаси калапўш (бош кийим)ни тикади ва калапўшни болаларга тептирмаслик учун кўриқлайди. Ўйин жараёнида калапўшни тепишга келган ўйинчига кўриқчи оёғини тегизса шу ўйинчи унинг ўрнига калапўшини тикишга мажбур бўлади. Болалар кўриқчи боланинг оёғини ўзларига тегиздирмай калапўшни ўртадан тепиб олиб кетсалар, то калапўшнинг эгаси етиб бориб, уни ўртадан олгунча тепиб кетаверганлар. У бола калапўшни тепки остидан олиб, яна уни ўртага тикиб кўриқлайди. Ўйин шу тарзда давом этган .

Ўйин болаларни ҳушёрлик ва чаққонликка, ҳамда ҳарбий ҳизмат вақтида кўрғонни кўриқлашга ўргатган.

Чилкўз - бу ўйинда 10 ёки 20 киши икки гуруҳга бўлинади. Ўйини ташкил этиш ва холис ўтказиш учун иккита назоратчи ҳакам қўйилган. Текис майдоннинг ўртасига махсус белги қўйилиб, рақиб гуруҳлар қарама-қарши томонга жойлаштирилади. Назоратчи ҳакамнинг бири қўлидаги ичига тупроқ ёки қум солинган тугунчани бор кучи билан узоққа отиб ҳар иккала гуруҳга ушбу тугунни «топиб олиб кел» деган буйруқни беради. Иккала томон шиддат билан тугунни белгиланган жойга олиб келишга уринади. Бироқ рақиблар йўлни тўсиб, белгиланган маррага келишга тўсқинлик қилади. Тугунни қўлга киритган йигит рақибдан кутилиш учун иккинчи йигитга, иккинчиси эса учинчига тугунни отиб, белгиланган маррага етиб келишга ҳаракат қилади. Ушбу жараёнда рақиблар ҳам эпчил, чаққон ҳаракат қилиб, рақибдан тугунни тортиб олиб, ўзлари маррага етишга уринади. Энг муҳими дастлаб тугунни олган йигит рақибнинг иккитасини орасидан ўтса бир ютуқ, рақиблардан айланиб ўтса икки ютуқ, агар биронта рақибни оёғига тепиб, йикитиб ўтса уч ютуқ олиб, ўз гуруҳи ғалабасига ҳисса қўшган. Тугунни қўлга киритган йигит бошқалардан ажралиб туриш ҳамда гуруҳидагиларни огоҳлантириш

мақсадида «чирр» деган товуш чиқариб юргани учун ўйин номи *чилкўз* деб аталган. Чилкўз ўйини 2 ёки 3 соатлаб давом этган [9].

Хулоса шуки, ушбу ўйинлар болаларни эпчил, чакқон, соғлом қилиб тарбиялаган. Йигитларни бўлғуси ҳарбий хизматга тайёрлаган.

Адабиётлар:

1. Маҳмуд Кошғарий. Девону луғотит турк. I жилд. – Т, 1960. –Б. 445, 452.
2. Маҳмуд Кошғарий. Девону луғотит турк. III жилд. – Т, 1960. –Б. 261, 389, 390.
3. Турсунов С., Рашидов Қ. Бойсун. –Тошкент: Akademnashr, 2011. –Б. 360-370.
4. Дала ёзувлари. Сурхондарё вилояти, Термиз тумани, Намуна хўжалиги. 2014 йил ноябрь.
5. Дала ёзувлари. Сурхондарё вилояти, Шеробод тумани, Хатак қишлоғи. 2017 йил июль.
6. Умаров И., Раҳмонов Х., Худойбердиев Э. Сурхон воҳасида этник тарих ва этномаданий жараёнлар (хатакилар уруғи мисолида). 2014. – Б. 203-204.
7. Турсунов С., Пардаев Т., Махмадиёрова Н. Сурхондарё – этнографик макон. –Тошкент, Akademnashr, 2012. –Б. 176-177.
8. Турсунов С., Эшбоев Қ. Шўрчи тарихидан лавҳалар. –, 2014. 225-226.
9. Турсунов С.Н., Пардаев Т.Р., Турсунов А.С., Тоғаева М.Р. Ўзбекистоннинг жанубий худудларида номоддий маданият тарихи., 2012. –Б. 149.

MUGALLIMNIN RUWXIY DUNIYASININ ADEP-IKRAMLIQ TARBIYASINDAGI ORNI

N.Abdirazaqova

Nokis mamleketlik pedagogikalq instituti

Mugallimning ruwxiy dunyasi, adep-ikramliq qasiyeti, madeniyatliligi oning sirtqi korinisining unamli, uylesimli tareplerinen, tartibinen adamlar menen qarim-qatnasinan, kiygen kiyimlerrinen seziledi, korinedi. Bulardning bari mugallimning madeniyatliligi oning estetikaliq talgamlarining sirtqi korinisi. Tarbiyashi har qashanda uqipli, jynaqli bolivi tiyis. Onisiz ol bul talaplardi balalar aldina qoya almaydi. Mugallimning qanday bolmasin uqipsizligi, jagimsizligi, adepsizligi balalarga keritasi tiygizedi. Soning menen bir qatar mugallimning sirtqi madeniyatliligi, kemshilikleri oning oz xizmetine juwappershiligin, ozine qoyatugin talabning tomenletedi, shakirtleri aldinda abroyning tusiredi. Sonliqtan da mektep janında bolsin, yamasa mektepten tısqarında bolsin mugallim ozining jas awladqa ornec bolivi kerek ekenligin basqa adamlarga qaraganda mugallimshilik xizmetining ozgesheligi barilgin, har waqıtta esten shigarmawı tiyis. Mugallimning sirttan qaraganda birden kozge tusetugin kiyiniw madeniyatining, juris turisining, adamlarga qarim-qatnasining oqıwshılar ushin tarbiyalıq ahmiyeti kushli.

Mugallimning ruwxiy jagınan rawajlanıwının mazmunı sayıp kelgende oning ishki dunyasında tiykarğı orın alatuğın adep-ikramliq qasiyetlerine baylanisli. Bunday adeplilik qasiyetlerding qaliplesiwine qizigıp oqıgan adebiy kitaplar, olarda ushirsatuğın har turli obrazlar jene solardi turmis penen salıstırıw ulken tasirin tiygizedi. Mugallimning madeniyatliligi menen adamgershiligining tagıda bir ozgesheligi, oqıwshı birden tarbiyaning

ob'ekti bolıp ózin ózi muǵallım arqalı ǵana tanıtuǵınlıǵında. Bul-muǵallımniń aldına júdá zárúrli talap qoyadı, yaǵnıy ol ózine ózi hár qashan dıqqat, itibar berip óziniń júris turısınıń, tártibiniń, oqıwshılar tárepinen hár waqıtta da, bahlawda bolatuǵınlıǵın seziwi tiyis.

Sırtqı tásirde, úlgi-órnek qabillaǵısh oqıwshılar muǵallımge únemli názerlerin awdaradı. Bunday jaǵday muǵallımnen oqıwshılar hár waqıtta girshiksiz taza, hadal. ádil, uqıplı, bir minezli bolıwı talap etedi. 'Erkeletiwshi edińiz, erkimizde de tejemewshi edińiz, Siz sabırlı edińiz, salmaqlı edińiz. Zańqıldap urısqańızda da, ráhátlenip kúlgenińizde de bayqamappan. Azamat bolıp atqada mindińiz, elge aǵalıq, balaǵa ustazlıq ettińiz. Siziń júrgenińizdi elede talay waqıt mektep qonırawı quwanışqa, dóretiwshilik tabısqa bóley bersin'-dep jazadı Keńesbay Raxmanov Kegeylidegi mektepte jumıs islewshi óziniń burınǵı ustazı Purxan Smetovqa jazǵan xatında. Ádep-ikramlıq talapta adamgershilik princip muǵallımniń oqıwshıǵa degen qarım-qatnasında ózgeshe kózge túsiwi tiyis. Muǵallımniń oqıwshılarǵa degen súyispenshiligi sırttan qaraganda, olardı tárbiyalaw menen oqıtıwǵa tikkeley baylanısı joq sıyaqlı, al shınında olay emes. Muǵallımniń balalarǵa suwıq qatnasın, jas óspirim tez sezedi. Bunday muǵallımni oqıwshılarda ishten unatpaydı, jaqtırmaydı. Al oqıwshılar óz ustazın jek kórgeń jerde naǵız tárbiyalıq ıǵbal bolmaydı. Muǵallım menen mektep oqıwshılarınıń arasındaǵı qatans birin-biri sılawshılıq penen jaqsı kóriwshilik tiykarında bolmasa, bilim beriw menen tárbiya isi sapalı bolıwı múmkin emes.

Muǵallım menen oqıwshınıń arasındaǵı, sol sıyaqlı muǵallım menen pedagogikalıq jámáháttiń arasındaǵı shın, haqıqıy damagershilik qatnaslarınıń bolıwı hár bir pedagogtıń bilimi menen mádeniyatlılıǵınıń rawajlanıwı sapasına baylanıslı. Ol hár waqıtta da dóretiwshilik iniciativa kórsetip tálim-tárbiya jumısındaǵı formallıq dástúrlerdiń orn alıwına jol bermewi tiyis. Házirgi zamanniń atlaplarına say azamatlardı tárbiyalaw kúrdeli de juwaplı, sonıń menen qatar dóretiwshilikti qájjetli etetuǵın minnet ekenligin hesh kimde joqqa shıǵarmaydı. Pedagog naǵız izertlewshi dóretiwshilik qábileti barınsha jetiliskeń adam bolıw tiyis, óytkeni ustazlıq xızmettiń ózi bastan ayaǵına deyin qandayda bolmasın standartqa tózbeytuǵın dóretiwshilik process.

Muǵallım hár waqıtta hár saagatta úyreniwde, izleniwde bolıwı shárt. Ózin ózi jetilistiriw, óziniń mádeniya dárejesin únemli ósiriwdiń, muǵallım miyneti ushın mánisi zor. Onısız muǵallımniń balalar aldında jetkilikli ádep-ikramlılıq abroyı bolmaydı, oqıwshılar muǵallımni shın kewli menen sıylamaydı, tek ǵana sırttan qádir tutadı. Sayıp kelgende bunday muǵallımniń ruwxıy dúń'yası oqıwshılar sanasında jaqsı iz qaldırmaydı. Al, bunıń ózi tárbiya jumısındaǵı ornı tomaytuǵın olaqlıq bolıp esaplanadı. Er jetken jas áwladtıń hár qırlı qábiletleri onıń kóplegen múmkinshilikleri sol waqıtta ashılmay, oyanbay, tuwmaǵı-tuyıq halında qala beredi. Buǵan ustaz juwapker. Jas balanıń ruwxıy dúń'yasındaǵı keyingi jalın shashpaq ushqınlardı taba biliwi muǵallımnen tereń mádeniyatlılıqtı, názik sezimlikti, bilimlikti talap etedi. Tınımsız izleniw, jańalıqqa jetiw muǵallımniń ózine qızıqlı bolıp ol usı saparda lázzet alsa ǵana óziniń aldına qoyǵan maqsetine jete aladı. Jas áwladdı oqıtıw menen tárbiyalaw smol jolda xızmet isleytuǵın adamlarǵa qosımsha ádeplilik minnet júkeleydi. Haqıqıy pedagog bolıw ushın tereń bilim menen qatar, joqarı ádep-ikramlıq qásiyet kerek. Gez kelgen adam pedagog bola ala ma dep soraganda: bir oyshıl 'joq, bola almaydı'- dep juwap beripti. Shınında da, Adam bolası, egerde ózin -ózi pedagogikalıq háreketke organikalıq beyimlese, tábiyatta on adamnan tek

birewi ǵana pedagog bolıp shıǵadı, al pedagog bolıwǵa biyimi joq, biraqta soǵan qaramastan pedagogikalıq xızmet penen shuǵıllanǵısı keletuǵın adamnan aqır ayaǵında naǵız pedagog shıqpaydı.

Kóplegen pedagogikalıq ádebiyatlarda adamgershilik, ádep-ikramlıqtın talabına sáykes keletuǵın joqarı gumanistlik ideyalı jańa adamdı qalıplestiriw jóninde ulıwma qaǵıydalar kóp aytıluwda. Biraq bolajaq puxaralıq jámiyeti adamnıń ishki sezimi qanday bolıwı shárt degen másele elede bolsa kerekli túrde sheshilmey atır. Mektep oqıwshıların adamgershilikke tárbiyalaw barısında, olardıń sana seziminde kommunistlik ádep- ikramlıq normaları menen pirncipleriniń qalıplesiwine kóbirek itibar beriliwi menen qatar, ádep - ikramlıq sananıń tárbiyalanıwına, onıń ideyasınıń, iseniminiń, seziminiń, mineziniń erkiniń de qalay qalıplesiwlerine ózgeshe itibar beriliwi zárur, ol ushın muǵallimniń psixologiya ilimin de jetkilikli bolıwı kerek.

Muǵallım óziniń kásiplik sheberligin únemli jetilistirip barıwı-tiykargı wazıypa. Sonıń menen qatar ustaz ózin –ózi miyrimli, qayırqomlı bolıw baǵıtında tárbiyalawı zárur. Bunday sezimdi muǵallım oqıwshıda qalıplestiriwi kerek. Muǵallım oqıwshınıń jan dúńyasındaǵı aldınǵı qásiyetlerdi barınsha jetilistirip, onıń ómirde tek jaqsını, bolajaq jarqın ármanın iske asırıwǵa, sóytip ómirde pútkil, jaǵımsız nárselerden ózin awlaq uslawǵa tárbiyalaydı.

Sabaq beriw processiniń ózi muǵallımge oqıwshılardı sol pándi túsiniwge jaqsı kóriw, úyretip qoyıw menen sheklenbeydi, olardı kommunistmniń sáwletli muratlarınıń ruwxıynda tárbiyalap oqıwshılardıń basqa adam menen qatnası gumanistlik mazmunda bolıwına muǵallımniń ózi neni súyedi, nege isenedi, solardı bala boyına bekkem sińdirip onıń adamlıq qásiyetine aylandırıwdı kózde tutadı. Biraq bunıń bárin iske asırıw belgili bir jaǵdaylar kerek. Atap aytqanda, muǵallım oqıwshınıń emociyasına, kewil xoshına kúshli tásir etip, olardı jigerlendirip kommunistmniń joqarǵı ádep-ikramlılıq ideyalarına hár tárepleme berilgen adam etip tarbiyalaw jumısın balalardıń sezimlerine gumanistlik baǵıt beriw arqalı orınlaydı.

Mektep oqıwshılarına bir tutas gumanistlik sananı qalıplestiriw ushın muǵallım tárbiya menen bilim beriwdi olardıq sanasına ǵana emes sezimine de kúshli tásir etiw arqalı iske asıradı. Bul jumıstı shólkemlestiriwdiń mekteplerde kóplegen dástúrleri bar. Olardıń ishinde balalardı ótmish dástúrler ruwxında tárbiyalaw shesheiwshi rol atqaradı.

Solay-etip, óz mamanlıǵınıń jámiyet aldındaǵı minnetin tereń túsiniw kerekligin de bildiredi. Sebebi bul túsiniw muǵallım miynetn kásiplik, ádep-ikramlıq kóz qarasınan bahalawǵa múkinshilik beredi, kásiplik namıs penen abroydı túsiniwge jáne onıń mánisin seziwge adamlardıń is háreketiniń ishki túrtkisi xızmetin atqaradı.

Ádebiyatlar:

1. R. Mavlonova, O. To‘raeva, Q.Holiqberdiev “Pedagogika”. -T. O‘qituvchi 2001.
2. Axmedova M.Ye. “Pedagogika nazariyasi va tarixi” o‘quv qo‘l. -T. 2011.
3. N.G‘aybullaev, R.Yodgorov, R.Mamatqulova, Q.Toshmurodova. “Pedagogika”. -T. 2000.
4. Neverkovich S.D. Osnoviy obucheniya i vospitaniya: Uchebnoe posobiy dlya studentov / Neverkovich S.D., Xozyainov G.I., Andriadi I.P. - M.: RIO RGLFK, 1997.

MILLIY SPORT TURINI RIVOJLANTIRISH, BUYUK AJDODLARIMIZ BOSIB O'TGAN YO'L VA MILLIY SPORTIMIZ TAMADDUNIGA QO'SHGAN ULKAN HISSASI HAQIDAGI FIKR-MULOHAZALAR

Sh.Maqulov, E.Jo'raev

Namangan muhandislik-qurilish instituti

Annotatsiya: Maqolada o'zbek milliy kurashining dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimiz bo'yicha mamlakatimizda amalga oshirilayotgan ishlar, Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi (2.10.2017-yil), «Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori va Kurash milliy sport turini 2025-yilgacha yangi bosqichga olib chiqish kontsepsiyasi (4.11.2020-yil PQ-4881) kabi qarorlarining mazmuni, xamda o'zbek kurashini boshlang'is o'rganuvchilarga beriladigan tavsiyalar haqidagi fikr mulohazalar yoritilgan.

Kalit so'zlar: Mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, olijanoblik, kurash milliy sport turi, xalqaro musobaqa, turnir, harbiy va jismoniy tayyorgarlik, Olimpiya o'yinlari, Qurolli Kuchlar va huquqni muhofaza qiluvchi organlar, Paxlavon Maxmud, murabbiy, kurash usullari, texnika, taktika.

Qadimiy qadriyatlarimiz, xususan mardlik, jasurlik, vatanparvarlik, gumanizm g'oyalarini o'zida mujassam etgan milliy sportimiz bo'lgan kurashni ommalashtirish, rivojlantirish va dunyoga tanitish hamda ushbu qadriyatimizni umumjahon durdonasiga aylantirish bugungi kunning dolzarb vazifasi hisoblanmoqda.

Buyuk ajdodlarimizdan meros qolgan kurash sportining boy an'analari va qadriyatlarini kelajak avlodlarga yetkazish, o'zbek sporti brendi nomi bilan kurashning jahon arenasidagi rolini oshirish, yoshlarning milliy sportga bo'lgan qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish orqali ular da vatanparvarlik tuyg'usini yanada mustahkamlash, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa, yoshlarning, shuningdek, jahon xalqlarining mazkur sport turi bilan shug'ullanishi uchun zarur nazariy bilim va shu sport turiga bo'lgan ijobiy fikrlarni shakllantirish Kurash milliy sport turini kelajagini belgilab beradi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-sonli «Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori va Kurash milliy sport turini 2025-yilgacha yangi bosqichga olib chiqish kontsepsiyasi kabi farmonlari mamlakatning kurash sport turining rivojlanishiga berilayotgan e'tiborning juda muhimligini ko'rsatmoqda.

Kurash haqidagi ilk ma'lumotlar Surxon va Zarafshon vohalari, Farg'ona vodiysi, Sarmishsoy daralarida aniqlangan tasviriy san'at namunalari aks etgan osoriatiqalarda, qoyatoshlarda va g'orlarda uchraydi.

Mashhur antik tarixchi Gerodot o'zining "Tarix" asarida kurash qadimda yurtimiz hududida joylashgan xalqlar urf-odati va an'alarining bir qismi ekanligini ta'kidlab o'tgan.

Buyuk Sharq hakimi va ma'rifatparvari Abu Ali ibn Sino asarlarida kurash inson sog'lig'ini mustahkamlash usullaridan biri sifatida e'tirof etilgan.

Buyuk sarkarda sohibqiron Amir Temur davrida kurash askarlarning harbiy va jismoniy tayyorgarligini oshirishning asosiy usullaridan biri bo'lgan.

Pahlavon Mahmud, Jaloliddin Manguberdi, Darveshmuhammad singari bahodirlar kurashni butun dunyoga tanitishgan.

Kurash nafaqat sport turlaridan biri, shu bilan birga, milliy bayramlar va xalq sayillarining ajralmas qismi hisoblanadi.

"Kurash" so'zi "halol yo'l bilan g'alabaga erishish" ma'nosini anglatadi hamda o'zida-mardlik, kuchli iroda, halollik va raqibga nisbatan hurmatni aks ettiradi.

O'zbekiston mustaqillikka erishganidan keyin kurash bo'yicha birinchi rasmiy turnir 1992-yil avgustda Shahrisabz shahrida o'tkazildi.

Bugungi kunga qadar dunyoning ko'plab mamlakatlarida kurash bo'yicha xalqaro turnirlar o'tkazildi. Yurtdoshlarimiz orasidan sportchilar kurash bo'yicha jahon, Osiyo chempionatlari va xalqaro turnirlarning g'olib va sovrindorlari bo'lgan.

Davlatimiz va Kurash xalqaro assotsiatsiyasining bevosita qo'llab-quvvatlashi natijasida "Kurash" xalqaro sport turi sifatida keng e'tirof etildi, "kurash", "halol", "ta'zim", "to'xta" va "yonbosh" kabi atamalar esa xalqaro sport so'z va iboralari qatoridan mustahkam o'rin egalladi.

Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O'zbekiston Respublikasi tomonidan kurashni xalqaro sport musobaqalari va turnirlari dasturlariga, keyinchalik Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha faol ish olib borilmoqda.

Aholi, ayniqsa, voyaga yetmaganlar va yoshlar o'rtasida kurashni yanada rivojlantirish hamda ommalashtirish, o'sib kelayotgan avlodda milliy iftixor va vatanparvarlik tuyg'ularini mustahkamlash, shuningdek, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va jahon sport maydonlarida yuqori natijalarga erishishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaror qabul qilindi.

Qarorda "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar dasturini ishlab chiqish va tasdiqlash nazarda tutildi.

Shuningdek, kurash bo'yicha respublika, xalqaro musobaqalar va turnirlarni doimiy asosda tashkil etish va o'tkazish, musobaqa va turnirlar ishtirokchilarining avtomatlashtirilgan ma'lumotlar bazasini joriy etish, "Kurash" yo'nalishida oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalariga qabul kvotalarini oshirish, ushbu sport turi bilan shug'ullanish uchun jahon standartlariga javob beradigan "yaktak" sport anjomlari va "kurash gilam"lari ishlab chiqarishni yo'lga qo'yish, kurashni ommalashtirish yuzasidan media-reja ishlab chiqish nazarda tutildi.

Mazkur choralar aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida kurashni rivojlantirish va ommalashtirishga, sport anjomlari va inventarlarini tayyorlash sohasida mahalliy brendni yaratishga, O'zbekiston kurash federatsiyasi faoliyatining samaradorligini oshirishga qaratilgan.

O'zbekiston kurash federatsiyasining moddiy-texnika bazasini sezilarli mustahkamlash, kurash bo'yicha sportchilar va murabbiylarning ijtimoiy himoyasini oshirish imkonini beradigan qator imtiyozlar nazarda tutildi.

Kurash bo'yicha Osiyo o'yinlari, Osiyo va jahon chempionatlari, shuningdek, O'zbekiston birinchiligi g'oliblarini oliy ta'lim muassasalariga imtiyozli qabul qilish tartibi joriy etildi.

Jamoatchilik, ayniqsa, yoshlarni ushbu sport turiga keng jalb etish maqsadida O'zbekiston kurash federatsiyasi huzurida "Kurash" milliy sport turi markazi" nodavlat notijorat tashkilotini tashkil qilish nazarda tutildi.

Kurash xalqaro assotsiatsiyasi va O'zbekiston Respublikasi kurashni xalqaro sport musobaqalari va turnirlari dasturlariga, kelgusida esa Olimpiya o'yinlari dasturiga ham kiritish bo'yicha faol tadbirlarni amalga oshirmoqda.

Qurolli Kuchlar va huquqni muhofaza qiluvchi organlarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarida kurash hamda jangovar kurashni ustuvor sport turlari sifatida kiritish o'zbek yigitlarida kurash usullarini o'rgatish orqali xar-bir askarning o'z-o'zini ximoya qilish maxoratini oshirib boradi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining mazkur qarorini amalga oshirish "Kurash" milliy sport turini butun dunyoda yanada rivojlantirish va ommalashtirish, jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, yoshlarni vatanparvarlik, milliy g'urur va Vatanga muhabbat ruhida tarbiyalash, o'sib kelayotgan avlodda mardlik, kuchli iroda, olijanoblik va raqibga hurmat kabi sifatlarni shakllantirishga kuchli turtki bo'lib xizmat qiladi.

Murabbiy oldida bir qator hal qilinmagan o'quv muammolari turibdi. Masalan, qo'llar texnikada qanday va nima uchun ishlashi kerak, qo'llarning ishi oyoqlarga qanday bog'liq, burilishlar qanday amalga oshiriladi, o'qitishni qaerdan boshlash kerak, texnikani o'rgatishdan oldin tayyorgarlik qanday bo'ladi, qanday texnikalar tashqarida maktab va ular qanday xarakterli ekanligi, texnikaning qo'lga olinishiga bog'liqligi, kurashning texnik harakatlari qanday tasniflanadi, ulotirishga tayyorgarlik qanday amalga oshiriladi, texnik harakatlar kombinatsiyasi uchun nima asos bo'ladi, ulotirishni qanday kuchaytirish kerak va boshqalar boshqa masalalar. Bitta kitobda barcha savollarga javob bera olaman deb o'ylash bema'nilik bo'lar edi, ammo biz ularning ayrimlariga kurash texnikasi bo'yicha javob berishga harakat qilamiz.

Inson hayotida bir necha marta o'qish, yozish, hisoblash va hokazolarni o'rgatishning hojati yo'q, demak, kurash texnikasini o'rgatishda ham shunday bo'lishi kerak. Maktabning yuqori sinflarida o'qituvchi boshlang'ich sinflarda olgan bilimlari asosida o'quvchining bilimlarini kengaytiradi. Va kurashda, agar besh yoki olti yillik mashg'ulotlardan so'ng talaba boshqa murabbiyga yetib borsa, ular yana uni o'rgata boshlaydilar: ikkala qo'l ham unchalik emas, oyoqlar ham shunday emas va umuman hammasi unday emas. Bu har bir murabbiy kurash texnikasi asoslarini puxta tushunmasligi va etakchi kurashchilar yoki yetakchilarning ideal uslublarini yodda tutgan holda ularni baholashi sababli sodir bo'ladi. Bu uning shogirdlariga o'rgatmoqchi bo'lgan narsa. Vaqt o'tishi bilan rahbarlar o'zgarganda, murabbiylarning g'oyalari ham o'zgarib boradi.

Mamlakatimizda ko'pincha yaxshi natijalarga o'zlarining maxsus texnikalarini qanday qilishni biladigan asl kurashchilar erishadilar. Va an'anaviy kurash maktabning eng yaxshi vakillarini mag'lub etish uchun siz ularga tegishli bo'lgan hamma narsani,

shuningdek, bizning shaxsiyatimiz va xarakterimizni bilishingiz va bajarishingiz kerak. Ayni paytda biz xarakter va o'ziga xoslik uchun kurashmoqdamiz.

Uzluksiz mashg'ulotlar bilan texnik harakatlar (texnikalar) jiddiy xatolar bilan o'rganiladi va texnikani o'zlashtirish jarayoni ko'p yillar davom etadi. Keyinchalik sifatsiz texnik ko'nikmalarimizni birinchi navbatda kuch-quvvat mashqlari bilan qoplashimiz kerak, ammo bu cheksiz emas, texnik mahorat bo'yicha takomillashtirish cheklanmagan.

Kurash haqida barchaning o'z fikri bor. Mamlakatizda erkin va yunon kurash maktablari yaxshi rivojlangan. Ko'plab kurashchilar ushbu turlardan kurashga o'tishdi va o'zlarining o'ziga xosliklari tufayli kurash sport turida ham g'alabalarga erishdilar. Eng katta muammo shundaki, biz bunday sportchilarga milliy kurashimizning asl mohiyatini tushuntirmasdan kurashchilarimizni tayyorlashda ma'lum yo'nalishlarni yaratishimiz zarur.

Ma'lumki, xalqaro toifadagi kurashchilarning mahoratiga ko'plab omillar ta'sir qiladi, ammo eng muhim poydevor o'smirlik davrida qo'yiladigan texnik va taktik tayyorgarlik. Voyaga yetgan sportchida, ko'pincha, murabbiylarning barcha harakatlariga qaramay, texnik tayyorgarlikdagi bo'shliqlarni to'liq bartaraf etish mumkin emas.

Kurash O'zbekistonda paydo bo'lganligi sababli va aynan o'zbek maktablarida bu kurashning eng ko'zga ko'ringan kurashning o'ziga xos kiyimi (yaxtak)laridagi taniqli kurashchilari sababli, kurashga chetdan qaranlarda savol tug'ilishi mumkin, ular kurashni qanday qarashadi? O'zbek polvonlarining texnik mahoratini kuzatib, ular yuqori darajadagi kurashchilarni tayyorlashning uyg'un tizimiga ega deb taxmin qilish mumkin. O'zlarining ishlarida bularning barchasi kurash taktikasi asosidagi fikrlash shakllarini belgilashini hisobga olgan holda insoniyat rivojlanish qonunlariga, ikkita tirik tizimning harakatlanish va o'zaro ta'sir qonunlariga asoslangan juda ko'p turli xil ilmiy asoslangan tavsiyalardan foydalanadilar. Ushbu maqolaning maqsadi - boshlang'ich murabbiy va shogirdga kurashda dastlabki mashg'ulotlarda yordam berish.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 2-oktyabrdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 4-noyabrdagi PQ-4881-sonli «Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarori.

XIX ЭСИР АҚЫРЫ - XX ЭСИР БАСЫНДАҒЫ ҚАРАҚАЛПАҚ ШАЙЫР-АҒАРТЫҰШЫЛАРЫНЫҢ СИЯСИЙ-ХУҚЫҚЫЙ КӨЗҚАРАСЛАРЫНЫҢ ЖҮЗЕГЕ КЕЛИҰИНДЕГИ ТАРИЙХЫЙ ШӘРАЯТЛАР

Р.Әлеўова

Қарақалпақ мәмлекетлик университетиниң еркин излениўшиси

XIX эсирдиң ақыры XX эсирдиң басында қарақалпақ халкының жәмийетлик-сиясий турмысы өзине тән өзгешеликлерге толы болып, бул дәўирде халықтың өз хуқықларын аңлаған ҳалда миллий азатлық руўхында раўажланыўы қәлиплестириў тийкарғы ўазыйпалардың бири есапланылды. Бул жәмийетлик машкалалар сол

ўақытта үлкеде жүзеге келип атырған жадитшилик хәреketи менен байланыслы пайда болған еди. Сөз етип отырған дәўирдеги жадитшилик хәреketи тек ағартыўшылық ислери менен емес ал, ел ишиндеги сиясий-хуқықый машкалаларды да көтерип шыққан еди.

Қарақалпақстанда патша Россиясы колонияшылығы орнатылғаннан кейин (1873), отаршылықтың аяўсызлық пенен ис алып барыўын тәмийнлеўши әскерий-хәкимшилик басқарыў дизими орнатылды. Түркистан үлкесин басқарыў ушын патша Россиясы бирқанша нызамлар, қағыйда, көрсетпелер ислеп шыққан еди. Бул нызамлар қарақалпақ халқын басқарыў ушын да инабатқа алынып отырылды. Усындай нызамлардың бири елде колониялық ис алып барыўды қоллаўшы 1865-жылдың 6-августында ислеп шығылған “Түркистан ўәлаят-ын басқарыў хәққиндағы ўақтынша Нызам”, 1867-жылдағы “Сырдарья хәм Жетисуў ўәлаятларын басқырў хәққиндағы Нызам жойбары”, есапланып, бул нызамлар бойынша үлкеде әсирлер даўамында сақланып келинген үй кулшылығы бийкар етилди хәм буның менен биргеликте, Түркистан халықларының хуқықы улыўма империялық нызамлардағы Россияның тийкарғы пуқараларының хуқықларына теңлестирилмеди. Орта Азия халықлары “ғайры қатлам халық” (сырт елли халықлар) сыпатында қабылланылып, “қырғызлар” хәм “сартлар” деген атпенен басқарыў орын алды хәм тиккелей Түркистан жерлериниң ийеси болыў хуқықын ийелеп, бул үлке халықларын Россияның мәплерин гөзлеп хызмет етиўши “мийнет күшине” айландырыў белгиленген еди.¹

Сондай-ақ, Түркистан үлкесин соның ишинде қарақалпақстан елине бийлик жүргизиў 1868-жылдағы “Зарафшан округин басқарыў хәққиндағы ўақтынша Нызам”да, 1873-жылы К.П.Кауфман тәрәпинен ислеп шығылған “Түркистан үлкесин басқарыў хәққиндағы Нызам” жойбары, 1874-жылдағы “Әмударья бөлимин басқарыў хәққиндағы ўақтынша қағыйдалар”, 1886-жыл 12-июндағы “Түркистан үлкесин басқарыў хәққиндағы Нызам”лар хәм басқа да хўжетлер тийарында алып барылған.

Усы, 1886 жылдағы “Түркистан үлкесин басқарыў хәққиндағы нызамда” Түркистан үлкесиниң жергиликли халқы көшпели хәм отырықлы тузем халықларына бөлинип, Россияның түпкиликли пуқараларының қалалылар хәм жабанлылар хуқықынан пайдаланыўы белгиленсе де, хаслында тийкарғы хуқықларынан айрылған Түркистан халықлары, таза түриндеги отаршылыққа айналдырылған үлкениң тутқынлары есапланды. Нәтийжеде, “үлкеде жасап атырған рус адамлары Түркистанның жергиликли халқын инсан емес, ал “мийнет күши” сыпатында қарап, оларды қыйнаў, талаў, сабаў керек деген түсиниклер менен тәрбияланып жасады»².

Түркистандағы отаршылық тутымы 1864-жылдан 1886-жылғы нызамға шекемги аралықта “таза түриндеги әскерий басқарыў”, 1886-1898- жыллар аралығында «әскерий халық басқарыўы», буннан кейин административлик -полиция басқарыўында алып барылса да, булар мазмун тәрәпинен дәслепки нызам түринде

⁵ М.М.Кулдашев.Туркистон ўлкаси хукукининг манбалари (1864-1917) Номзодлик дисс. Автореферати.

Тошкент, 2005. 10-бет.

⁶ Садыков Х.Д. Колонияльная политика царизма в Туркестане и борьба за национальное независимость в начале XX века. Автореферат дисс.докт.истор. наук.-Т. 1994. 7-бет.

болып, өзгериссиз қалған еді. Яғный: а) жоқарғы дәрежелі – генерал губернатор хәкимшилиги хуқықлары менен әскерий округ армия командирлиги мансаптарын бирлестиріу; б) орта дәрежелі ўәлаят баслықтарына сол жердегі бар болған армияға командир-лик алып барыу; в) төменгі дәрежедегі баслықтарға, яғный ўәлаятларды қураушы уезд баслықтарына уездегі армия командирлигиниң ўазыйпаларының берилиуі. Усы үш басқышлы басқарыу усылы отарлаушылардың 1865-1916 жыллар аралығында Түркистан үлкесин басқарыу хәққындағы нызамлардың негизи болды³.

Жергиликли халақларды ишки тәрәптен басқарыу жұмысларында сиясий әхмийетке ийе болмаған барлық ислерди жергиликли халықлардың өзлерине тапсырып, жергиликли хуқық шәрият хәм үрп-әдет хуқықларына тийкарланыу арқалы әмелге асырыу шәртлери белгиленди. Булар: а) жоқарғы хәкимияттың тийкары сыпатында әскерий хәм административлик хәкимшиликтиң бөлинбеслиги; б) шөлкемлестирілген органларды имканы барынша патша Россиясының басқа аймақларындағы басқарыу ислерине жақынластырыу; в) төменгі жәмәәтти басқарыу органларын (болыс, қазы) сайлаулар жолы менен шөлкемлестиріу; г) халық мекеме-уыймларындағы Россия мәпине зиянлы болған тәртип, қағыйдаларды бийтәрәплестиріу; д) администр-ативлик органлардың хуқық шегараларын анық белгилеп, жергиликли зәрүрликлерге муўапық уйымластырыу хәм раўажландырыу; е) жергиликли шәриятлар дәрежесинде администрацияны судтан ажратыу ислеринен ибарат болған.

Жергиликли хуқық дизимлерин отаршылық мәплери ушын өзгертиу, Россия империясының хуқимдарлығына кесент беретуғын қағыйдаларды бийтәрәплестиріу ушын оларды үйренип шығыу шаралары белгиленди. Натийжеде Түркистан халықларының хуқықый дизимлерин екиге, яғный: а) қырғызлардың (көшпели түркий халықларының үрп-әдет хуқықы) б) сартлардың (отырықлы жасайтуғын түркий халықлардың шәрият суды) хуқуқ дизимлери сыпатында бөлип үйрениуди нәзерде тутты.

Бул мәселеде отарлап алыушылардың тийкарғы ислери шәрият хуқықын үйрениу, оның қолланыуда зәрүр болған орынларын рус тилине аударыу хәм колониялаушылардың административлик ислерин тәмийнлеу бағдарында болды. Булардан гөзленген тийкарғы мақсети: а) колониялық басқарыуды ансаталастырыу; б) англишанлардың бундай ислерде Хиндистанда жол қойған қәтешиликлерин тәкирарламаслық; д) бурыннан дәстүр болып келген хуқықый мүнәсебетлерди (жер, суў, шаңарақ, неке) тәртипке салыуда жергиликли суд хуқықый дизимлерине белгили дәрежеде бейимлесіуден ибарат еді⁴.

Отарлап алыушылар өз мәплеринен келип шығып, Түркистан үлкесиндегі дунялық нызамшылықтың жедел түрде қәлиплесип, жетилис-иўин хәм секуляризация (мәмлекетти дин тәсиринен азат етиу) ислерин алып бара баслады. Усылай етип, биз сөз етип отырған дәўирдегі Түркистан генерал губернаторлығында (Қарақалпақстан үлкесинде) әмелде болған хуқық мәселелерин төмендегише тайпаластырыу мумкин:

³ М.М.Кулдашев. Туркистон ўлкаси хуқуқининг манбалари (1864-1917) Номзодлик дисс. Автореферати. Тошкент, 2005. 11-бет.

⁴ М.М.Кулдашев. Уша асар. 12-бет.

-биринши, отарлаушылық мақсетінде қолланылған нызамлар: а) үлкеге енгизилген улыўма империялық нызамлар; б) арнаўлы ислеп шығылған колонияшылықты алап барыў хуқықлары;

-екинши: отарлаушылық мәплеринен келип шығып тән алынған елде бурыннан бар нызамлар: а) отырықлы мусурманлардың шәрият хуқықы; б) көшпелилердин үрп-әдет хуқықы.

Түркистан үлкесиниң биринши генерал губернаторы К. П. Кауфманга 1867-жылы Александр-2 тәрәпинен берилген “Алтын жарлық” юридикалық таманнан Россия империясының нызам формаларының бири сыпатында Түркистан үлкеси ушын дәслепки конституциялық хужжет есапланды деп айтыў мүмкин. Усы отаршылық хужжетлери тийкарында Түркистан генерал губернаторы басшылығындағы үлке әскерий хызметкерлери тиккелей колониялық хуқықын жаратыў менен биргеликте, Россиялық улыўма империялық нызамларды да басқышпа басқыш, избе-излик пенен жәрия ете баслады. Бул империя нызамларынан: “Империялық нызамлар топламы” (1835) “Суд уставлары” (1864) Кауфманга берилген жарлық (1867) “Түркистан үлкесин басқарыў хаққындағы нызамлар”, “Жинаят хәм дүзетиўши жазалар хаққындағы нызам”(1885) “Саўда кредит векселлер хаққындағы уставлар”ды айтып өтиў мүмкин.

Отарлаушылық хуқықы басып алынған мәмлекеттиң экономикалық, социал ресурсларын империя мәплерине хызмет қылдырыўшы, жергиликли халықларды бағынышлылықта хәм азапланыўда услап турыўды тәмийнлеўши, отарлық дизимди жаратыўға бағдарланған, монарх хәм империя нызамшылық органлары тәрәпинен шығарылған нызамлар хәм колонияшы хуқимдарлардың усы хужжетлерди айланып өтип, жергиликли халық хуқықларын шеклеў, оларды кемситиўге тийкарланған, (бириак нызам күшине ийе болған) нызам асты актлардың топламынан ибарат еди.

Усы колониялық басқарыўды алып барыў хуқықы “Рус империясы нызамлар топламы”ның екинши томында (1835) орын алған еди. Бул 1892 жылы және де толықтырылып басылды. Ал, 1913 жылы сөз еттип отырған нызамлар топламы қайтадан бастырылып шығарылды. Топламға Россияның орайлық губернияларындағы басқарыў ислери менен биргеликте, барлық колонияға айналдырылған еллерди басқарыў хаққындағы нызамлар да киргизилген еди. Усылардың ишинде: Туркистан үлкесин басқарыў хаққын-дағы нызам, Ақмола, Семипалатинск, Жетисуў, Орал хәм Торғай ўәлаятларын басқарыў жөниндеги нызам, Қазақ пухаралық басқарыўы мекемелери хаққындағы нызамлар хәм т.б. бар еди.

Булардан тысқары, шығарылған көпқана улума империялық нызамларда колонияға айналдырылған халықларды кемситиў менен байланыслы хуқық нормалары жийи орын алды. Ал Түркистан үлкеси ушын буған және жүзлеген административлик тәртипте шығарылған пәрманлар менен қарарлар, көрсетпе хәм жол-жоба бериўши хатлар тез-тез болып турды.

1889-1909-жылларда Түркистан генерал губернаторының империя нызамларын өзгериске түсирип қолланыўды нәзерде тутқан 208 көрсетпе, бағдар бериўши хатлар жазылды. Усының ишинде генерал губернатор лаўазымын атқарыўшы Флугтың 1914-жыл 12-августдағы көрсетпе бериўши хатында полиция хызметкерлерине

жергиликли халыққа мүнәсебетте мийримсиз болыўға көрсетпелер берилген еди.⁵ Пухаралық хуқықый мүнәсебетлерди тәртипке салыўшы улу ма империалистлик ызамлардың енгизилиўиндеги машқалалар хуқықый нигилизм жағдайын келтирип шығарды.

Колонияшылар мәлим дәрежеде ислам хуқықын, шәрият ызамлары менен халықтың үрп-әдет хуқықларын тән алыўға мәжбүр болды. Буның тийкарығы себеби, бириншиден патша хукимдарлары тәрәпинен үлке халықлары ушын артқша ғәрежетлер сарыпламаслық болса, екінши тәрәптен бунда түркий халықлардың хуқықый дуньяға көзқараслары жәмленген-лигинде еди.

Көшпели түркий халықларында (қарақалпақларда) үрп-әдет хуқықының орын алыўы, биринши гезекте урыўшылық турмыс тәризименен байланыслы болды. Неге дегенде, урыўға бөлінген халықларда хәр бир жеке адам- урыў ағзасы сыпатында, өз урыўының қорғауында жасайтуғын еди. Бунда: а) урыў ағзасының қылмысы ушын қылмыскердің өзи яки ол тийисли болған урыўдан жақын аталас уруласларының биреўиниң жуўап-кер болыўшылығы; б) айыпты жуўыў ушын ант берийди хуқық бузыўшылықта айыпланған адам емес, ал оның ушын урыў ақсақалларының бириниң ант ишип кепиллик берийи; в) айып яки қун төлеў ислери жинаят қылған адамға ямаса пүткил урыўға тийисли болыўшылығы, г) өлтирген адам қунын төлемегенлиги ушын жинаятшының тиккелей өзи, ямаса урыў-ласларынан биреўиниң өлтирилиўи мүмкинлиги; д) жесир қалған хаял өлген күйеўиниң урыўласларының әменгерлигине берилиўи хәм т.б. орын алды.

Отаршылар өз үстемликлерин толық орнатыў мақсетинде, көшпели түркий халықлардың үрп-әдет хуқықларының ислеў механизмлерин истен шығарыў ушын, оларды отырықлы турмыс тәризине өтиўге мәжбүрлей баслады. Усыған қарамастан үрп-әдет хуқықы тийкарында ис алып барыўшы бийлер институты колонияшылардың мәпин гөзлеген халда реформа исленилип, сақлап қалынды. Түркистан үлкеси ушын 1865 жылдан баслап еки түрдеги жергиликли суд дизими: отырықлы халықлар ушын қазы судлары, көшпели халықлар ушын бий судлары ис алып барды.⁶ Бирақ Түркистан үлкесинде хәкимшилиқ әскерий армияға берилгенлиги себебли, жергиликли суд дизими: қазы хәм бийлер суды әскерий армия басқармасына қараслы етилди.

Сөз етип отырған дәўирде патша Россиясы үлкени басып алғаннан кейин “бөлип тасла да бийлик жүргизе бер” деген принципти нәзерде тутқан халда, миллет тутаслығын бузыў мақсетинде аўызбирликли жасап атырған қарақалпақ елин Әмиўдәрәяның оң жағалағы хәм шеп жағалығы деп екиге ажратып, шеп қырғағын (Хожели, Шоманай хәм Қоңырат) Хийўа ханлығы сорамына берип, хукимшилиқ шегарасын ярым хан дәрежесинде қалдырды. Оң жағалығын (Шымбай, Шорахан, Төрткүл) Әмиўдәрәя бөлими деген атпенен, пайтақтың Петро-Александровск (Төрткүл) деп белгиледи. Нәтийжеде колониялық сиясат ақыбетинде инақ жасап атырған бир миллет, бир-биринен бөлек болған еки басқарыў хәкимшилигине бойсындырылды.

⁵ М.М.Кулдашев.Туркистон үлкаси хукуқининг манбалари (1864-1917) Номзодлик дисс. Автореферати.Тошкент, 2005. 14-бет.

⁶ Г.Ө.Әлеўова. Бердақ қарақалпақ бийлериниң жәмйетлик -турмыста тутқан орны хақкында. // Журн. Әмиўдәрәя. 1912. №1. 88-бет.

Усындай басқыншылық хәрекетлерге наразы болған қарақалпақ халқы, әсіресе, ел ишіндегі зиялы қәуім (Омар Сүйірбек улы, Құлмурат Қурбаналы улы, Сыдық Токпан улы, Қыдырғияз шайыр, С.Мажитов т.б. лар) рус отарлап алыушылығына қарсы болып, бул зулымлықтардан қутылыу жолларын излестире баслады.

Әдебиетлар:

1. Қулдашев М.М.Туркистон ўлкаси ҳуқуқининг манбалари (1864-1917) Номзодлик дисс. Автореферати.Тошкент, 2005.

2. Садықов Х.Д. Колонияльная политика царизма в Туркестане и борьба за национальное независимость в начале XX века. Автореферат дисс.докт.истор. наук.- Т. 1994.

3. Әлеуова Г.Ө. Бердақ қарақалпақ бийлериниң жәмийетлик-турмыста тутқан орны хақында. // Журн. Әмиўдәрья. 1912. №1. 88-бет.

ОБОСНОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ МЕНЕДЖМЕНТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БОКСЕ

А.Т.Ниязов, к.п.н., доцент, А.А.Толыбаева

Нукусский государственный педагогический институт

Современное развитие спорта высших достижений, в частности профессионального бокса, ставит, наряду с другими, задачи существенного повышения эффективности системы физкультурного образования. Как было установлено, в отечественном профессиональном боксе ощущается явная нехватка менеджеров. Изучение специальной литературы, спортивная практика свидетельствуют, что подготовка специалистов этого направления для профессионального бокса в сложившейся в настоящее время системе высшего профессионального образования не осуществляется, а различные аспекты этой проблемы практически не исследуются. Хотя следует отметить, что общие вопросы подготовки спортивных менеджеров изучаются достаточно активно.

В современных условиях отрасль физической культуры и спорта все острее нуждается в высококвалифицированных менеджерах, имеющих профессиональную подготовку в области спорта и менеджмента. Поэтому одним из условий развития менеджмента в профессиональном боксе в нашей стране является подготовка специалистов соответствующего профиля.

Государственный стандарт устанавливает перечень профессиональных компетенций, которыми должен обладать выпускник. В рамках организационно-управленческой деятельности к ним относятся:

-способен составлять планирующую и отчетную документацию, организовывать и проводить массовые физкультурные мероприятия и спортивные соревнования;

-умеет практически использовать документы государственных и общественных органов управления в сфере физической культуры;

- умеет разрабатывать оперативные планы работы и обеспечивать их реализацию в первичных структурных подразделениях;

- умеет составлять индивидуальные финансовые документы учета и отчетности в сфере физической культуры, работать с финансово-хозяйственной документацией;

- способен обеспечивать технику безопасности при проведении занятий.

Мы специально выделили организационно-управленческие аспекты из профессиональной подготовки выпускников физкультурного вуза. Так как они, на наш взгляд, являются профессионально важными качествами для менеджера. При этом мы ни сколько не умаляем значимости других компетенций.

Как видим одним из условий совершенствования высшего профессионального образования является формирование профессиональных компетенций будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Этот процесс обеспечивается целым рядом учебных дисциплин, в том числе учебными дисциплинами специализации. В рамках учебной дисциплины специализации «Теория и методика бокса» следовало бы раскрыть различные грани профессионального бокса, которые расширили бы профессиональный уровень подготовки специалистов.

Другая учебная дисциплина-«Менеджмент физической культуры», могла бы рассмотреть вопросы профессионального спорта. Таким образом, сфера профессионального бокса, менеджмент в этой сфере нашли бы достаточное отражение в содержании высшего профессионального образования и способствовали вместе с другими учебными дисциплинами формированию эффективных менеджеров.

Поскольку развитие менеджмента профессионального бокса в определенной степени зависит от соответствующего уровня подготовки кадров, которые в этой системе работают, то целесообразно определить педагогические условия, которые определяют эти процессы развития, а также влияет на формирование профессиональных компетентностей специалистов. Среди педагогических условий, которые в большей или меньшей степени оказывают влияние на развитие менеджмента в профессиональном боксе, на наш взгляд, можно выделить следующие. Сразу оговоримся, что предложенными педагогическими условиями суть этой проблемы не исчерпывается, она значительно шире. Но, по нашему мнению, они охватывают основные моменты и дают направления для дальнейшего изучения этой проблемы.

К педагогическим условиям развития менеджмента профессионального бокса относятся следующие положения.

Во-первых, знание отношения студентов вузов физической культуры к менеджменту как основной дисциплине, обеспечивающей подготовку менеджеров. Здесь можно выделить два аспекта. Прежде всего знание профессионального бокса как вида спорта и интерес к нему как сфере деятельности. И, второе, отношение к менеджменту как возможной профессиональной специальности. Это педагогическое условие важно, поскольку если в процессе обучения студент мотивирован к будущей деятельности, то существует определенная гарантия, что он будет обладать значительным багажом знаний, практических навыков и, в конечном итоге, профессиональными компетенциями.

Во-вторых, учебная дисциплина по основам менеджмента в профессиональном боксе. Содержание этой дисциплины должно отражать современные тенденции развития профессионального спорта в целом, специфику профессионального бокса как вида спорта в нашей стране и за рубежом. Особое место в учебной дисциплине должны найти вопросы менеджмента в профессиональном боксе: международные и российские боксерские организации, организационные и правовые аспекты их деятельности. Центральное место в содержании должны занимать материалы, отражающие содержание деятельности менеджера в профессиональном боксе, организация и проведение менеджером поединков боксеров-профессионалов.

В-третьих, разнообразие форм подготовки менеджеров в профессиональном боксе. Подготовка менеджеров в данном виде спорта может осуществляться в различных организационно-педагогических формах. При этом важно подчеркнуть, что менеджер в профессиональном боксе профессия не массовая, скорее штучная. Поэтому подготовка носит не общий характер, а индивидуальный.

Профессиональные компетенции, которыми должен обладать магистр в проектной деятельности являются:

- способность формулировать цели проекта (программы) для решения задач повышения эффективности физкультурно-оздоровительной, спортивной, рекреационной деятельности, определять критерии и показатели достижения целей, выявлять приоритеты решения задач с учетом нравственных аспектов деятельности;

- способность разрабатывать обобщенные варианты решения проблемы, анализировать эти варианты, прогнозировать последствия, находить компромиссные решения в условиях многокритериальности, неопределенности, планировать реализацию проекта;

- способность разрабатывать проекты и методическую документацию в сфере физической культуры и спорта с учетом социальных, морфофункциональных, психологических особенностей контингента разного пола и возраста, естественно-средовых и экономических особенностей региона;

- способность использовать современные информационные технологии в проектировании;

- способность обеспечивать соответствие разрабатываемых проектов стандартам и нормативным документам, а также задания на их разработку.

Профессиональные компетенции, которыми должен обладать магистр в организационно-управленческой деятельности являются:

- обладать высоким уровнем знаний в области организационно-управленческой деятельности (знакомство с новейшими теориями интерпретациями, методами и технологиями);

- способность выполнять научные исследования и использовать их результаты в целях повышения эффективности организационно-управленческой деятельности;

- способность разрабатывать планы и программы инновационной деятельности в сфере управления спортивными организациями;

- видеть главное в организационно-управленческой деятельности и расставлять соответствующие приоритеты при решении профессиональных задач;

- способность оценивать эффективность принятых организационно-управленческих решений и оптимизировать процесс управления.

Нетрудно заметить, что приведенные профессиональные компетенции во многом схожи с содержанием деятельности менеджера профессионального бокса, которое было рассмотрено в третьей главе настоящей работы. Еще одной из форм подготовки менеджеров может являться профессиональная переподготовка на базе высшего образования, дающая право работать по этой специальности. Такая переподготовка осуществляется продолжительностью один учебный год с нормативным сроком обучения более 500 часов в год.

Важную роль в подготовке менеджеров могут играть Федерации профессионального бокса России и региональные, как наиболее заинтересованные организации. Они могут выступить организаторами курсов по подготовке менеджеров. И, наконец, самостоятельная подготовка менеджеров. Определенная часть менеджеров профессионального бокса, работающих в настоящее время, приобретали профессиональные навыки этой деятельности самостоятельно.

В заключение параграфа нужно отметить, что реализация названных педагогических условий будет способствовать развитию менеджмента в профессиональном боксе, так как касаются важной проблемы подготовки менеджеров, тех специалистов, которые по своей сути определяют состояние менеджмента на данный момент и на перспективу его развития.

Литературы:

1. Альтушер, М. Бег по кругу / М. Альтушер Спорт день за днем, 2010, 14 апреля.
2. Валуев, Н. Мои двенадцать раундов / Н.Валуев, К.Осипов. – М.: АСТ; СПб.:Астрель-СПб, 2007. – 254 с.
3. Визитей, Н.Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н.Н.Визитей – М.: Советский спорт, 2009. – 184 с.
4. Матвеев, Л.П. Размышления о спорте // Спортивный менеджмент / Л.П. Матвеев. – 2004. - № 1. – С.16-21.
5. Пономарев, Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н.И. Пономарев. - СПб., 1996. – 284 с.

SPORTSHÍNÍN MORALLÍQ BELGILERIN HÁM SHAXS SÍPATLARÍN TÁRBIYALAW

A.T.Niyazov, p.i.k, docent, A.X.Ibrayimov, J.Sh.Otegenov

Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

Joqarı kvalifikaciyalı sportshılardıń tek fizikalıq, texnikalıq hám taktikalıq sıpatların tárbiyalap qoymastan, onıń minez-qulqına, kollektivizm sezimine, túrlishe qızıǵıwlarına, sportqa bolǵan múnásibetine hám súyispenshiligine, onıń basqa da shaxslıq sıpatlarına unamlı tásir etiw oǵada áhmiyetli.

Shaxstıń rawajlanıwınıń áhmiyetli faktoru – ózin- ózi tárbiyalaw bolıp, ol trener tárepinen baǵdarlanıwı kerek. Sportshılardıń morallıq belgileri hám shaxs sıpatlarınıń ózgeshelikleri, olardıń júzege shıǵıwı basketboldıń ózine tán ózgesheligi-oyınıń kollektivlik xarakteri menen tıǵız baylanıslı. Komandanıń morallıq halatı oyınshılardıń hám kollektiv ishindegi shaxslıq óz ara múnásibetler xarakteri menen ǵárezli. Kollektivizm

sezimi joldaslıq óz-ara múnásibetler hám óz ara járdem, sportshılardıń awızbirshiligi-komandanıń tabısqa erisiwiniń zárúrli shárti esaplanadı.

Qabil etiw processlerin rawajlandırıw - Kóp oynshılardı, olardıń maydandağı háreketlerin, toptıń tınımsız háreketin kóre alıw, oynınıń qıyın sharayatlarında baǵdarlana alıw-basketbolshılardıń eń áhmiyetli sıpatlarınan. Olar bárinen de burın kóriw qábiletiniń ayırım ózgeshelikleriniń rawajlanıwı menen baylanıslı.

Kóriw maydanınıń kólemi - Basketbolshıda periferik kóriw, yaǵnıy kóriw maydanınıń úlken kólemi joqarı dárejede rawajlangan bolıwı kerek. Olardıń kóp háreketlerdi periferik kóriw qábiletine tiykarlanıp islewine tuwra keledi. Periferik kóriwdiń ázzi rawajlanıwı basketbolshınıń taktikalıq háreketleri sheńberin sheklep qoyadı. Sebebi ol tek ǵana aldındağı oynshılardıǵa ǵana baǵdarlanıp sheshim qabil etedi hám háreketler isleydi. Kóriw maydanlarınń sheklengenligi sportshınıń qolay sharayatlarda hújimdi rawajlanıwına alıp keledi, ol durıs sheshim qabil etedi.

Tereń kóriw - Texnikalıq usıldı durıs hám óz waqtında orınlaw, kóbinese, hárekettegi oynshılar, top arasındağı aralıqtı anıq bahalay alıw qábiletine baylanıslı. Kóz ólsheminiń anıqlıǵı, tayarlanganlıq dárejesine tikkeley baylanıslı. Sport formasında tayarlanbaǵan adam halatına salıstırǵanda kóz ólshemi anıqlıǵı bir qansha joqarı boladı. Bir neshshe trenirovkalarđı qaldırǵan sportshılarda fizikalıq sıpatlar tómenlew sezilmese de, oyında úzilis kóz ólshemi anıqlıǵı tómenligi sebepli bolıwı itimal.

Periferik kóriw hám kóz ólsheminiń anıqlıǵı úlken rol atqarǵanlıqtan, usı kóriw qábiletlerine rawajlandırıwǵa qaratılǵan oqıw-trenirovka jumıslarda múnásip orındı iyelewi kerek. Kóz ólsheminiń anıqlıǵı rawajlandırıwdıń baslı talabı-aralıqtı seziw trenirovkasında aralıqtı barınsha kóbirek ózgeriw, (ótkerip beriwde korzinaǵa ılaqtırıwda hám t.b.). Bunıń ushın belgilengen waqt aralıǵında túrli aralıqqa, túrli tezlikte toptı ótkerip beriwdi kóbirek orınlaw kerek. Sportshı ózin aralıqtıń hár bir kishkene ózgerisin baqlawǵa úyretiwı kerek. Toptıń ushıwındağı traektorıyanı fiksaciya etiwshi túrli úskeneler menen shınıǵıwlar ótkeriw, tennis oynaw, futbol oynaw jaqsı nátiyje beredi.

Háreketlerdi qabil etiw. Qıymıl – háreket kónlikpeleriniń ráńbáreńligi boyınsha basketbol eń qıyın sport túrleriniń biri. Texnikalıq usılların qaysısın orınlaw bolsa da sana-sezimniń turaqlı qadaǵalawı astında ótedi. Basketbolshılardıń qıymıl-háreket kónlikpeleriniń eń áhmiyetli psixologiyalıq ózgesheliklerinen biri sportshı qanday háreketi orınlamasın, máselen toptı ótkeriw, óz háreketlerin hám bulshıq etke kúsh salıwın tártiplestiriw bolsın, usılardıń bárin oynshılar arasındağı aralıqtı bahalap orınlardı. Bul kóriw-motor koordinaciyasınıń rawajlanıwı menen baylanıslı.

Reakciya tezligin rawajlandırıw ushın dıqqattı bir háreketten ekinshisine awdarıwdı talap etetuǵın, túrli kútilmegen hám logikaǵa tuwra kelmeytuǵın dawamlı tezlikli shınıǵıwlarđı sabaqlardıǵa kirgiziw kerek. Ílaqtırıwlar, tez háreketleniw, háreket baǵıtın kútilmegende ózgeriw, keskin umtılw baǵdarlanıwda bastı birden burıw-bulardıń bári vestibulyar aparatınıń barlıq bólimlerin qozdıradı.

Qol hám ayaqlardıń háreketleri páseyedi, háreketler koordinaciyası hám anıqlıǵı, buzıladı, kóriw qabıllawı tómenleydi, dıqqattıń jámlesiwı, ásirese onıń turaqlılıǵı, bóliniwı hám basqa jaqqa awdarılıwı tómenleydi. Nátiyjede, qáteler sanı kóbeyedi. Sabaqlarda vestibulyar aparatın shınıqtırıw ushın arnawlı shınıǵıwlarđı qollanıw oynınıń nátiyjeliligin, ótkerip beriwdiń anıqlıǵın, qorǵanıwdıń nátiyjeliligin asıradı.

Dıqqattı rawajlandırıw - Toptı tez basqağa ótkerip beriw, oyınshılardıń tez háreketleniwı, oyın halatlarınıń kútilmegende hám tez ózgeriwı-bulardıń bári dıqqattıń kólemine, jedelligine, turaqlılıǵına joqarı talap qoyıp ǵana qoymastan, sportshıdan dıqqattı júdá tez basqa jaqqa awdarıwda hám onı keń bólistiriw talap etiledi. Dıqqattıń barlıq sıpatları tayarlanıw dárejesine qaray ózgeredi. Shınıǵıwlarıdaǵı dem alıs dıqqattıń kólemin sezilerli dárejede tómenleydi, demek, taktikalıq háreketlerdiń arsenalı da keskin tómenleydi.

Adamnıń dıqqatınıń jedelligin hám turaqlılıǵın rawajlandırıw onıń erk sıpatların rawajlandırıwı menen málim dárejede baylanıslı. Dıqqattı bir nárseden ekinshi nársenge awdarıwdı rawajlandırıw ushın basketbolshılardıń trenirovkasına birneshe toplar menen hár qıylı háreketleniwlerdi kirgiziw kerek. Bunday shınıǵıwlarǵa obektten obektke dıqqattı tez bóliw, bir háreketten ekinshisine ótiw hám t.b. kiredi. Sonday-aq, áhmiyetli obektlerdi kóp sanlı obektler arasınan ajratıw qábiletin de rawajlandırıw zárúr.

Taktikalıq pikirlewdi, este saqlaw hám kóz aldına keltiriwdi rawajlandırıw. Oyında standart boyınsha háreket islegen emes, al qarsılas komandanıń háreketlerin esapqa alıp, taktikalıq maqsetin ámelge asırıw qábiletine iye komanda jeńip shıǵadı. Taktikalıq sheberlikti asırıw ushın basketbolshılardı tómendegi qábiletlerdi rawajlandırıw kerek: baqlawshılıq-jaris bellesiwinin áhmiyetli momentlerin jarıs barısında tez hám durıs ańlap qalıw, qıyın oyın sharayatında baǵdarlama alıw; zeyinlilik-payda bolǵan halattı durıs hám tez bahalay alıw, olardıń aqibetlerin esapqa alıw; intalılıq-nátiyjeli taktikalıq usıllardı tez hám óz betinshe qollana alıw; aldınnan kóre biliw-qarsılastıń taktikalıq niyetin bile alıw hám tek ǵana onıń emes, al óz háreketleriniń nátiyjelerin aldınnan biliw.

Óz emociyaların basqarıw qábiletin rawajlandırıw - Oyınshılardıń joqarı háreket aktivliligi, tez ózgeriwshi oyın sharayatı, tabıslılıq hám tabıssızlıqtıń gezeklesiwı, fizikalıq kúsh salıw, sonday-aq, maydanda bolıp ótetuǵın háreketlerge óz múnásibetlerin bildiretuǵın tamashagóylerdiń qatnasıwı-bulardıń bári basketboldı emocional sport túrine aylandıradı. Oyın procesinde unamlı hám unamsız emociyalar, keshirmelerdiń jedelligi ayqın júzege shıǵadı. Oyın waqtındaǵı tabıstıń ózgermeliligi onıń keskin ózgeriwın belgileydi. Emocional halattıń jedelligi oyınıń áhmiyetliliginen hám juwapkershiliginen ǵárezli. Ushırasıw waqtında ol ózgeredi. Júdá jedel emociyalar oyınıń juwapkershilikli momentlerinde, ásirese taym aqırında júzege shıǵadı.

Emocional halatlardıń xarakteri hám mazmunı basketbolshılardıń oyın-trenirovka shınıǵıwlarında, sonday-aq jarıslardaǵı aktivligine úlken tásir kórsetedi. Sport psixologiyasında arnawlı usıllar islep shıǵılǵan hám olar tómendegi maqsetlerde qollanıladı:

- fizikalıq sharshawdı shıǵarıw yaki páseytiw hám jumıs qábiletin qayta tiklew;
- trenirovka shınıǵıwları hám jarıs waqtındaǵı emocional keshirmeler menen baylanıslı nerv sharshawın shıǵarıw, yaki páseytiw;
- jarıs aldınan yaki oyın payıtında naqolay emocional halatlardı saplastırıw yaki páseytiw, artıqmash nerv qozıwın tınıshlandırıw;
- uyqısızlıq penen gúresiw.

Erk sıpatların rawajlandırıw - Maydandaǵı barlıq háreketler basketbolshılardan úlken erk kúsh salıwın talap etedi. Onıń erk sıpatları sport túrininń specifikası menen belgilenetuǵın, qıyınshılıq hám tosqınlıqlardı jeńiwge qaratılǵan háreketlerde júzege shıǵaradı. Erk sıpatların tárbiyalaw-kvalifikaciyası sportshını tayarlawdıń áhmiyetli

wazıypalarınan biri. Bul jerde sportshı sport is-háreketleri procesinde dus bolatuđın anıq qıyınshılıqlardan kelip shıǵıw gerek.

Qıyınshılıqlardıń eki túri bar-obektiv hám subektiv.

Obektiv qıyınshılıqlarǵa basketbol oyınınıń ózgeshelikleri menen baylanıslı qıyınshılıqlar, al subektiv qıyınshılıqlarǵa –sportshı shaxsınnıń ózgeshelikleri menen baylanıslı qıyınshılıq jatadı. Basketbolshı iye bolıwı gerek bolǵan tiykarǵı erk sıpatları-maqsetke umtıwshılıq hám qaysarlıq, sabırlılıq hám ózin tuta biliw, sheshim qabil ete alıwshılıq hám ğayratlılıq, intalılıq hám tártiplilik.

Maqsetke umtıwshılıq hám sabırlılıq sportshınıń óz sport sheberligin asırıwdaǵı aktiv umtıwı hám miynet súygishligi bolıp, óz aldında turǵan maqset hám wazıypalardı anıq ańlawında júzege shıǵadı. Oyinshılarda, bárinen de burın oyın texnikasın hám taktikasın ózlestiriwge sapalı ráwishte qatnastı, jumısqa qızıǵıwshılıqtı rawajlandırıw gerek. Bunda anıq wazıypalardı óz múddetlerinde orınlawdı maqset etip qoyıw hám onıń buljıtpastan orınlanıwın tekseriw áhmiyetli. Sabaqlardıń qıyınlıǵı boyınsha túrli shınıǵıwlardı kirgiziw hám álbette olardıń orınlanıwın qadaǵalaw gerek.

Sabırlılıq hám ózin tuta biliw-unamsız, naqolay emocional halatlarda (hádden tis ashıwlanıw, alıraw, basılıp qalıw (eziliw)) jeńip shıǵıwda júzege shıǵadı. Ol sharshaw hám awırsınıw sezimlerin jeńiw, tapsırmanı anıq hám aqırına shekem orınlaw, qıyın hám kútilmegen jaǵdaylarda albıramaw qábiletin rawajlandırıw, saqlaw hám unamsız emociyalardı uslap turıw procesinde tárbiyalanadı.

Oyinshılarda doslıq hám joldaslıq, óziniń máplerin kollektiv máplerinen ústin qoymawdı tárbiyalaw ayrıqsha áhmiyetke iye. Sheshim qabil ete alıwshılıq hám ğayratlılıq-oyınınıń juwapkerli momentlerinde durıs sheshim taba alıw hám qollana alıw, olardı qorıqpastan ámelge asırıw, ózine juwapkershilikti alıw, bellesiwge shıǵıw, qáwipli hám juwapkerli halatlarda maqsetke erisiw ushın aktiv háreketleniw qábiletlerinde júzege shıǵadı. Bul sıpatlar málim táwekelshilikler menen baylanıslı hám qorqıwdı, eki oyılıqtı jeńiwdi talap etetuđın shınıǵıwlardı orınlaw járdeminde tárbiyalanadı.

Ádebiyatlar:

1. Istomin A.A. «Jismoniy tarbiya va sport» Ma`ruza matnlari, Toshkent-2003 yil.
2. K.Mahkamjanov, R.Salomov, T.Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», Toshkent, 2003.
3. Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. Osnovı nauchno-metodicheskoy deyatel`nosti v fizicheskoy kul`ture i sporte. M.: Akademiya, 2002.

САЛАМАТ ӘЎЛАДТЫ ТӘРБИЯЛАЎДА ХАЛЫҚ АҰЫЗЕКИ ДӨРЕТПЕЛЕРИНИҢ ОРНЫ

Э.Досымбетова

Қарақалпақ мәмлекетлик университети

Халқымыз әзелден перзентлериниң хәр тәрәплеме саламат болып жетилисиўине үлкен итибар қаратқан. Ата-бабаларымыз өсип киятырған жас әўладтың физикалық жақтан шыныққан, руўхый жақтан жетилискен, ерк-ықрары беккем, дүньяқарасы кең, ана Ўатанына садық перзентлер болып кәмалға келиўинде

халық аўызеки үлгилеринен тәрбия қуралы сыпатында кең пайдаланып, оларды әўладтан-әўладқа жеткерип келген.

Қарақалпақ халқының бай тарихый мийрасының тийкарғы мазмунын қурап, оның ажыралмас бир бөлеги болған аўызеки дәрәтпелерде перзентлериниң мәрт, дәўжүрек, батыр болып жетилисиўи ушын оларға жаслайынан жаўынгерлик өнерлерин үйретип, жаў келгенде туўылған жерди мүнәсип қорғаўға шақырыўшы ақыл-нәсиятлар, физикалық тәлим-тәрбияға байланыслы мәселелерди көплеп ушыратыўға болады.

Халық педагогикасында ең дәслепки тәлим-тәрбиялық дәстүр бесик жырларынан басланады. Бесик жырларын сөз еткенде уллы бабамыз Ибн Синаның балаға хәйийи айтыў процесине байланыслы мына пикири итибарлы: «Бөбектиң тилегин қанаатландырып раўажландырыў ушын оған еки нәрсени қолланыў керек: бириншиси баланы әсте ғана тербетиў, екиншиси уйқылаў ушын дәстүрге айланып кеткен нама ырғағы менен оған хәйийи айтыў. Сол екеўи қабыл етиў муғдарына қарап, баланың денеси менен дене тәрбияға хәм руўхы менен сазға болған уқыбын пайда етеди» [1-7]. Демек, қыймылды арқалы баланың денеси физикалық тәрбияға, ал қосық арқалы баланың жаны руўхый тәрбияға қәлиплесе баслайды.

Тәлим-тәрбиялық мәселелер халық фольклорының көлемли хәм мазмунлысы болған дәстанларда толық баян етилген. «Алпамыс», «Қырық қыз», «Шәрияр», «Мәспатша», «Бозуғлан», «Ер Шора» т.б. қахарманлық дәстанлары жасларды қахарманлыққа, мәртликке, ўатансүйиўшиликке тәрбиялаў идеялары менен терең суўғарылғанлығы менен қунлы болып табылады. Дәстандағы қахарманлардың гүреске түсиўи, сары жайдан оқ атыў, қылышласыў сыяқлы басқа да өнерлери жас әўладтың ерлик, батырлық, ҳадаллық пазыйлетлерин бойына сиңдиреди. Мәселен, “Қырық қыз” дәстанында Гүлайымның ер азаматлардан асқан батырлығы, өзиниң дәўжүреклиги, мәртлиги менен журтын жаўлардан қутқарыўи және де дәстандағы Гүлайымның ақылғөйи Сәрбиназ образлары да хәр бир инсанды мийнет сүйгишликке, батырлыққа шақырады. Сондай-ақ, “Алпамыс” дәстанындағы Алпамыстың баласы Жәдигердиң батырлығы, күшлилиги дәстанда оғада шебер сүўретленген. Мысалы,

Қалды пирлер яр бол деп,

Алпамыстай атажан,

Усы тойда бар бол деп,

Жайға қоллар урады,

Жәдигер қолды урғанда,

Онша аўыр болмастан,

Ийинге көтерип салады,

Талтақлап жолға барады,

Қабырғасы қайысып,

Аяқлары майысып,

Ултан аға, жайың деп,

Тапсырған исиң тайын деп,

“Қултай” атлы бабаның,

Алып келген сары жайын,

Тап алдына урады [3-601].

Жәдигер өзи кишкене болыўына қарамастан үлкен жастағы адамлар көтере алмаған оқ жайды көтереди. Жаслығынан денеси шыныққан бала хәммени хайран қалдырады. Бул жердеги гипербоалық бояўлар менен сиңдирилген сюжеттиң өзінде-ақ үлкен қахарманлық, мәртликтің үлгисин көремиз.

Халық аўызеки әдебиятының өзгеше бир формасы болған нақыл-мақаллар, даналық сөзлер, хикметлер жаслар тәлим-тәрбиясында айрықша әҳмийетке ийе. Мәселен, “Мийнетке шыныққан, қартайғанда да сергек болады”, “Дененди

әлпешлесен, өмириң узаяды”, “Мийнет етсең азасаң, денсаулықта тазасаң, мийнетсиз дүня табаман десең, өзіңе гөр қазасаң” х.т.б. сыяқлы ҳикметли сөзлер халқымыз арасында кең таралған. Сондай-ақ, «Сап денеде – сап ақыл», «Мийнет адамды ер етеди», хәм т.б. нақыл-мақаллар жас әулад тәрбиясында әҳмийетли орын тутады. Себеби, оларда келешек әулад тәрбиясында физикалық тәрбия, мийнет, саламат турмыс қағыйдаларының тутқан орны қысқа, бирақ терең мәңиске ийе қатарлар менен сүүретленеди.

Жуўмақлап айтқанда, ата-бабаларымыздан аўыздан-аўызға өтип, сақланып киятырған халық дәретиўшилигиниң нәўқыран әулад, перзентлер тәлим-тәрбиясындағы роли үлкен әҳмийетке ийе. Ал, оларды бүгинги тынышлық хүким сүрген бахытлы заманда да жас әулад қалбине синдирип барыў педагогикалық процесстиң айрықша түри болып қала береді.

Әдебиятлар:

1. Тәжимуратов Ә. Қарақалпақ халық педагогикасы. – Нөкис: Билим, 1996.
2. Мырзамбетов С. 2000 ҳикметли сөз. – Нөкис, 2015.
3. Қарақалпақ фольклоры. Көп томлық. I том. Нөкис, “Қарақалпақстан” 2007.

TÓRESHINIŇ TÁRBIYALÍQ ISKERLIGI

T.Djumaniyazova

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Dene tárbiyası hám sport insan ushin tek fizikalıq shınıqtırıw quralı bolıp qalмай, bálk ruwxıy tárepten tárbiyalawdıń zárúrli qurallarınan biri bolıp esaplanadı. Xalqımız ázel-ázelden tálim-tárbiyaға baylanıslı bay miyrasqa iye bolıp, áwladlarda adamgershilik, kishipeyillik, doslıq, mehir-muhabbat sıyaqlı ulıwma insanıyılıq pazıyletler qatarında haqıyqlı fizikalıq jetiklik sıpatların da tárbiyalap kelgen.

Watanımızdıń keleshegi bolğan perzentlerimizdiń, birinshi náwbette, salamat hám fizikalıq tárepten kúshlı bolıwı, intellektual hám ruwxıy tárepten jetilisiwi ushin qolay sharayatlar jaratıw dene tárbiya hám sport tarawında iskerlik kórsetip kiyatırған trenerlerimiz, sonday-aq, sport túrleri boyınsha tóreshiler iskerligine de baylanıslı.

Jámiiyetimiz rawajlanıwınıń házirgi basqıshında sporttıń ornı óz aldına áhmiyetke iye. Ol turmısımızdıń jáne de bay hám mazmunlı bolıwın támiyinlew menen birge mámleketimizdiń xalıqaralıq abıroyın kóteriwde zárúrli áhmiyetke iye boladı. Sondaq-aq, ol bizge salamatlıq, fizikalıq hám ruwxıy rawajlanıw menen birge, stress jaǵdaylarınan shıǵıp ketiwge járdem beredi, nerv sistemasın bekkemleydi hám unamli sezimlerdi alıp keledi.

Túrli jarıslar balalar, óspirimler hám jaslardı turaqlı túrde sport menen joldas bolıwında kútá úlken járdem beredi. Onıń ushin jarıslardı tuwrı shólkemlestiriw hám odaǵı tóreshilik jumısların joqarı dárejede alıp barıw úlken áhmiyetke iye.

Tóreshiler ózleriniń minez-qulqı, háreketleri menen sportshılardıń oyın daǵı xızmetlerin anıq hám qalıs bahalawları nátiyjesinde tárbiyashi wazıypasın da óteydi. Tóreshiler tóreshilik qılıw sapasın asırıw menen birge ózleriniń abırayların asırıp baradı hám usınıń menen birge oyınshılardıń sport uqıpların, tamashagóylerni sol sport túrine

bolğan qızıǵıwshılıqların arttırıw hám sporttıń ǵalabalıǵın asırıw sıyaqlı tiykarǵı islerdi de ámelge asıradı.

Oyındaǵı nátiyje qanshelli áhmiyetli bolmasın, tóreshiler jarıstı haqıyqıy sportsha kóterińki ruwhta ótkeriwdi támiyinlewleri ushın ózlerindegi barlıq múmkinshiliklerdi iske salıwları kerek. Onıń ushın tóreshilerdiń eń tiykarǵı wazıypalarınan biri oyın dawamında sportshılar salamatlıǵın saqlawdan ibarat esaplanadı. Bunday sport ilajların ótkeriwde oyın qaǵıydaları jarıstıń ádalatlı ótiwin kepilliye.

Trenerler, sportshılar, rásmiy adamlar tóreshilerden jarıs qaǵıydaların mudamı tuwrı qollawın kútedi. Olar hár qanday jarısqa saldamlı tayarlanıwları kerek. Oyın qaǵıydaların, oyın qaǵıydalarına tiyisli bolğan ózgerislerdi hám jarıs qaǵıydaların jaqsı biliwleri shárt. Bul olardıń tikkeley professional wazıypaları esaplanadı.

Hár bir tóreshi oyın qaǵıydaları haqqındaǵı teoriyalıq bilimlerin ámeliyatda qollay biliwi kerek. Tóreshilerdiń mudamı óz bilim hám sheberliklerin asırıwları jarıslardıń joqarı dárejede ótkeriwin kepillikleydi. Hátte tájiriyebeli tóreshiler de óz ústinde turaqlı túrde islewme, jarıs waqtında qátege jol qoyıwları múmkin. Sonıń ushın olar teoriyalıq bilimlerin ámeliy iskerlikte qollawları maqsetke muwapıq boladı.

Tóreshiler aldında turǵan eń tiykarǵı wazıypalarınan biri - bul tárbiyalıq process bolıp tabıladı. Oyın qanshelli kúshli bolıp, oyın dawamında fizikalıq júkleme sonshelli úlken bolmaysın, tóreshiler onı jeńip ótiwleri shárt. Tóreshiniń sırtqı kórinisi, onıń fizikalıq tayarlıǵı, kásiplik sheberligi oyınshılardı, trenerlerge hám tamashagóylerge unamlı tásir kórsetedi.

Tóreshilerdiń oyınǵa tayarlıǵı, jarıs dawamında ózlerin tutıwları, júriwleri, oyınǵa shekem rásmiy adamlar, trenerler hám oyınshılar menen qarım-qatnasta bolıwlarında olardıń tájiriyebeleri qol keledi. Olar hár qanday jaǵdayda da oyınshılar, trenerler, rásmiy shaxslar hám tamashagóyler menen qarım-qatnasta olardı salıstırǵanda ádep saqlaǵan halda mámiledi bolıwları kerek. Sonday-aq, tóreshilerdiń sırtqı kórinisleri sportshılardı tek psixik tásir etip qalmastan, bálki ibrat bolıp ta xızmet etiw kerek.

Tóreshilerdiń kúndelik turmıslarında jámiyetshilik ishinde ózlerin tuta biliwleri, balalar hám jaslardı sportqa tartıw, onı ǵalabalastırıw, sportshılardıń sport sheberligin asırıw hám sporttıń rawajlanıwı sıyaqlı áhmiyetli máselelerdi sheshiwshi kisiler ekenliklerin kórsetiwleri kerek. Óz jámáátine tek ǵana miynetin, bilimin, bálki pútkil kewlin beriwge tayar bolğan trenerler menen baylanısta tóreshiler oǵada ádepli bolıwları kerek. Olardı jánjelge baǵdarlamastan, kerisinshe, olar járdeminde bellesiwlerdegi turpaylıqlardı jónge salıw, jaraqatlardıń aldın alıp, oyınshılar ortasında qatań tártip-intizam ornawları kerek.

Oyın qaǵıydaları buzılıwınıń aldın alıw - hár bir tóreshiniń tiykarǵı wazıypası. Tóreshi áwele pedagog-tárbiyashı bolıp tabıladı. Olardaǵı qarapayımlyq, ózin tuta biliw, álpayımlyq hám talapshańlıq olardı bolğan húrmettiń jáne de asırıwınıń tiykarǵı faktorlardan biri bolıp esaplanadı.

Sport jarısların basqarıwǵa qosılıp atırǵan jas tóreshilerge tómendegilerge itibar beriwlerin usınıs etemiz:

- Oyın qaǵıydaları hám olardı tiyisli kórsetpelerdi turaqlı túrde úyreniw hám bekkemlep barıw;
- Oyın qaǵıydası buzılǵanda óz waqtında anıq signal, belgi beriw;
- Ísqırıq shalınǵannan keyin oyındı dawam ettirgen oyınshını, álbette, jazalaw;

- Tamashagóylar, trenerler hám oyınshılar qısımında qanday da bir qarar etpew.

Sonday etip, tóreshilik-bul oyınshılarda sport sheberligin asırıwdı tárbiyalawğa qaratılğan tárbiyalıq process bolıp tabıladı. Bul processke hújdan menen jandasqan hár bir tóreshi jas sportshılardıń jetik sportshı bolıp jetilisiwlerinde óz úlesin qosqan boladı.

Ádebiyatlar:

1. SH.K.Pavlov. Qo'l to'pi. Darslik. T.: UzDJTI nashriyoti, 1990-y.

2.SH.K.Pavlov, F.A.Abduraxmanov, I.N.SHelyagina. Gandbol mutaxassisligi talabalarining o'quv-tadqiqot ishlari. Metodik tavsiyanoma. T., 1991-y.

ЎЗБЕКСТАНДА ВОЛЕЙБОЛ СПОРТЫНЫҢ РАЎАЖЛАНЫЎ ТАРИЙХЫНАН

М.Юлдашева

*Ўзбекстан мамлекетлик дене тәрбиясы хэм спорт университети
Нөкис филиалы*

Волейбол сөзи англизше **volley**–урьп қайтарыў, **ball**-топ мәнисин аңлатып, хәр биринде 6 адамнан ибарат еки команда ортасында тор тартылған майданда топ пенен ойналатуғын спорт түри есапланады. Волейбол спорты шуғылланыўшылар саны бойынша ғалабалық тәризде кең тарқалған спорт түрлери қатарына киреди.

1895-жылы АҚШта ойлап табылған бул спорт түри 1996-жылы июль айында АҚШтың Атланта қаласында болып өткен пүткилжәхән конгрессинде жәрияланғанандай дүньяда кең тарқалыўы бойынша футболдан кейин екинши орынды ийелейди. Халықаралық волейбол федерациясы (FIVB)на 1947-жылы тийқар салынған болып, хәзирги ўақытта 180 нен артық мәмлекет ағза есапланады. Бул спорт түри 1964-жылдан баслап Олимпияда ойынлары бағдарламасына киргизилген болып,1949-жылдан баслап турақлы рәуиште жәхән бириншиликлери өткизиллип келинбекте.

Ўзбекстанда волейбол ойыны спорт түри сыпатында 1920-жыллардан кейин жүзеге келген болып, қысқа ўақыт ишинде ғалабалық тәризде раўажланыўға еристи. Мәмлекетимиздиң еркеклер хэм ҳаяллар командалары 1934-жылдан 1988-жылға шекем бурынғы аўқам бириншиликлеринде, сондай-ақ 1956-жылдан 1986-жылға шекемги аралықта бурынғы аўқам спартакиядасында турақлы катнасып келген. Мине усы дәўирлерде жетекши өзбек волейболшылары жетилисип шықты.

Олардың қатарына дәслепки мәртебе спорт усталығына мияссар болған Г.Худяков, Г.Багиров, И.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич хэм Р.Хусайновлар киреди. Ҳаял-қызлар арасында Л.Величкова, М.Катасонова, Л.Ишмаева, Л.Рахманқулова, И.Назарова, олимпияда чемпионлары В.Дуюнова, Л.Павлова, жаслар ортасында Европа чемпионлары Л.Ишмаева, Л.Сулейкана, О.Белова, Л.Лепилина, О.Дубягалар мәмлекетимиз абыройын халықаралық шеңберде мүнәсип тәризде қорғап, дүньяға танытты. Усы дәўирге шекем хәр қыйлы дәрежедеги жарысларда Республикамыздың “Оқытыўшы”, “Наука”, “Локомотив”, “Спартак”, “ОДО”, “Пахтакор”, “Автомобилисть”, “Динамо” сыяқлы жетекши волейбол командалары мәмлекетимиз атынан қатнасып келмекте.

Ўзбекистон Республикасы 1991-жылы халықаралық волейбол федерациясына, 1992-жылы Азия волейбол конфедерациясына ағза болған.

Бүгінги күнде өзбек волейболы ғәрезсиз рәуиште раўажланып бармақта. 1993-жылы июль айында Қытайдың Шанхай қаласында болып өткен VII Азия чемпионатында ғәрезсиз Ўзбекистон Республикасының хәйеллер командасы волейбол тарийхында биринши мәртебе қатнасты. Мәмлекетимиз өз ғәрезсизлигине ерискеннен кейин елимизде волейбол спортының жаңа бағдарда раўажланып атырғанлығын көриўимизге болады. 1992-жылдан баслап турақлы рәуиште өткизилип киятырған Ўзбекистон миллий чемпионаты хәмде оқыў орынларының арасында өткизилип киятырған 3 басқышлы спорт жарыслары мәмлекетимизде волейболдың жәнede кең ен жайылыўына унамлы тәсир етпекте.

1994-жылда Тайландта өткизилген “Принцесса Кубоги” жарысларында Л.Айрапетянс басшылығында шөлкемлестирилген “Скиф-Интеркросс” клубы қасында дүзилген хәйеллер волейбол командасы қатнасып, мүнәсип ойыныларын көрсете алды.

1997-жыл 21-28-сентябрде Манила қаласында өткерилген IX Азия чемпионатында хәйеллер командасы 6 орынды, 1998-жылда Қазакстан Республикасы Президенти кубоги ушын шөлкемлестирилген халықаралық турнирде 3 орынды, усы жылы Тайландта болып өткен IX “Принцесса Кубоги”нде 6 орынды, 1998-жылы 24-28-май аралығында өткерилген X Азия чемпионатында 3 орынды хәм 1999-жылы Ташкентте өткерилген “Кубок Микаса” халықаралық турнирде 1 орынды ийелеўге мияссар болды.

Хәзирги ўақытта Мәмлекетимиздің волейбол бойынша еркеклер хәм хәйеллер миллий командалары жәхән чемпионатының саралаў жарысларына қатнасып келмекте.

Әлбетте, бәрше спорт түрлери сыяқлы волейболдың да ғалаблық кең ен жайыўы хәм раўажлыныўы тек ғана үлкен көлемдеги жарысларды шөлкемлестириў хәм оларда қатнасып атырған тәжирийбели волейболшылар менен белгиленбейди. Керисинше, волейболдың ғалабалығы орынларда-аўыл, қала, мектеп хәм бәрше оқыў орынларында усы спорт түрине болған итибар, оны раўажландырыў жумыслары менен өлшенеди. Тилекке қарсы, хәзирги ўақытта орынларда волейбол бойынша орынбасарлар таярлаў жумыслары талап дәрежесинде алып барылмай атыр, қәнигелердің қонымсызлығы, хәттеки айырым район хәм аўылларда олардың улыўма жоқ екенлигин гүўасы боламыз.

Тарийхты, ата-бабаларымыз мийрасын билмей турып бүгінги күнге баҳа бериў, келешектиң жойбарын сызыў басы берк көшеге кирип қалыўы мүмкин. Сонлықтан хәр бир тараўдың аймақларда раўажланыў тарийхын үйренбестен булл тараўдың бүгінги хәм ертеңги раўажланыўын тәмийинлеў қыйын машқала есапланады. Волейбол Ўзбекистанда ең кең тарқалған спорт түрлерине кирседе, Республикамыздың аймақларында хәр кыйлы дәрежеде абырой-итибарға ерисип келген. Ташкент қаласы хәм Ташкент ўәлаятында, Ферғана үлкесиниң қала хәм аўылларында волейбол басқа ўәлаят районларына қарағанда нәтийжелирек “хүрмет”ке ылайық болған. Бундай жағдайдың себеплери дерлик усы ўәлаятлар тарийхый-социаллық тийкарлары менен байланыслы деп шамаланып есаплансада,

лекин маселе терең излениўди, темаға байланыслы тарийхий мағлыўматларды илимий тийкарда үйрениўди талап етеди.

Қарақалпақстан Республикасынан соңғы жыллар даўамында бул спорт түри бойынша Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институтының ҳәйеллер командасы Өзбекстан чемпионатында сыйлы орынларды ийелеп киятырғанлығын айтып өтиўимизге болады.

Әдебиятлар:

1. Пўлатов А.А. Волейбол. ЖТИ талабаларига мўлжалланган дастур. Ихтисослик курси. Т., 1993.

**IV СЕКЦИЯ. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ХӘМ СПОРТ ТАРАҰЫН ҒАЛАБАЛЫҚ
РАҰАЖЛАНДЫРЫҰДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ХӘМ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
ТИЙКАРЛАРЫ**

**MILLIY HÁREKETLI OYÍNLARDÍN DENE TÁRBIYASÍ SABAĜÍNDA
TUTQAN ORNÍ**

T.T.Utebaev, p.i.d., docent, D.T.Erejepov, magistrant

Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

Dene tárbiyası sabaĜında milliy háreketli oynıları úyretiw waqtında oqıwshılardı erk hám jeke sapası tárbiyalanadı. Kúndelik dene tárbiyası shınıġıwına bolġan talabı payda boladı. Oqıwshı turmısta kerekli qozǵalısh háreketlerin úyrenedi. Olarǵa dene shınıġıwları menen ózinshe shuǵıllanıw boyınsha bilim beriledi, háreket sapaları rawajlanadı. Sonday-aq, dene tárbiyası sabaĜında milliy háreketli oynılar oqıwshılardıń densawlıǵın bekkemlewge hám olardıń hár tárepleme rawajlanıwına tásir jasaydı. Waqtıń esaplı bolıwına baylanıslı dene tárbiyası sabaĜında milliy háreketli oynıları wazıypasın tolıq dene tárbiyası sabaĜı waqtında sheshiw qıyın boladı. Sonlıqtan oqıtıwshı oqıwshılardıń tapsırma boyınsha ózinshe jumıs islewini, keyninde qalıwshılar menen qosımsha sabaq ótiwdi shólkemlestiriw kerek.

1. Oqıwshılardıń denesi jaqtan ósip rawajlanıwına, den sawlıǵınıń bekkemleniwine hám ulıwma jumıs qábiletiniń ósiwine járdem beriw.

2. Oqıwshılarda hár qıylı jaǵdayda erkin háreket ete alıw imkaniyatın beretuǵın bilimler hám erkin háreket kónlikpelerin payda etiw.

3. Oqıwshılardıń turmıs sharayatına járdem beretuǵın aqıllı hám jaqsı sıpatlardı payda etiw.

4. Oqıwshılarda hár qıylı oynılar hám dene shınıġıwlarına qızıqtırıw.

5. Oqıwshılarda milliy háreketli oynıları ġárezsiz túrde shólkemlestirip barıw hám olardı ótkeriw ushın zárúrli bolġan bilimdi hám tájiriybelerdi payda etiw. Bul wazıpanıń áhmiyetli tarawları ulıwma bilim beretuǵın mekteplerde iske asırıladı. Milliy háreketli oynıları ótkeriwde oqıtıwshınıń shólkemlestiriwshiligi úlken wazıpanı tutadı.

Milliy háreketli oynıları tańlaw maqsetke muwapıq túrde ótkeriw júdá zárúrli. Bul jumısta baslawısh klasslarda dene tárbiyası sabaĜındaǵı milliy háreketli oynıları wazıypası hám usılları berilgen. Oqıwshılardıń hár tárepleme fizikalıq jaqtan rawajlandırıwdıń áhmiyeti kórsetilgen dene tárbiyası sabaĜında milliy háreketli oynıları shólkemlestiriw boynısha oqıw materialların jobalastırıw, úyretiw, mektep baǵdarlamasında sáykes oqıwshılardıń háreket sapaların rawajlandırıw metodları berilgen. Ásirese oqıwshılardıń dene tárbiyası metodlarına kóbirek kewil bólingen. Sonday-aq oqıwshılardıń jeke ózgesheliklerine jumıs kólemin balalar hám qızlar ushın retlestiriwge dıqqat awdarılǵan.

Házirgi sharayatta xalıq oynılarınıń wazıypalarınıń biri olardıń óz mazmunı hám metodikası menen oqıwshı áwladtı hár tárepleme tárbiyalawdan hám rawajlandırıwdan ibarat. Eger sabaqtıń mazmunı dene sapaların rawajlandırıwǵa qaratılǵan, baǵdarlanǵan bolsa, onda dene sapaların tárbiyalaw, nızamlıqların ózgesheligin oynı dawamında óz

minez qulqı hám adamgershilik qásiyetlerin kórsetip beredi. Bunnan oqıtıwshı olardıń túrli ádetlerin unamlı hám unamsız ádetlerin bilip alıwı, tiyisli sharalardı belgilewi, mártlik, doslıq háreketlerin óz toparına óziniń wazıypası dep biliwi hám sol tárizde tárbiyalanıw lazım. Oqıtıwshı hár bir milliy háreketli oýınlardıń dene tárbiyası sabaǵındaǵı ótkerilgen oýınlardıń mazmunın, wazıypasın hám qaǵıydaların túsindirip beriw kerek. Bul olarǵa oýınǵa túsiwde, aqıl parasatlı bolıw, onı durıs úyrenip alıw, óz qáte-kemshiliklerin hám tuwrı túsiniwi jáne de háreketlerin doslarınıń háreketlerine salıstırıp tuwrılaw imkaniyatların beredi.

1. Aldı menen kerekli ásbap úskeneler mäselen diametri 8 santimetr arqannan, lentadan, rezinadan jasalǵan toplar (rezina toplar joqarı temperaturada jelin joyıtpaw ushın salqın jerde saqlanadı), voleybol hám basketbol topları, ırǵıtıw ushın uzınlıǵı bir metr tayaqlar, arqan, belbew, bayraqshalar, taqtayshalar, shókkish, aptechka hám basqalar, kóz awırıw keselliginen saqlaw ushın hár bir oqıwshınıń kóz baylaǵıshı bolıwı kerek.

2. Oýın ótkeriletuǵın maydansha tegis bolıwı, tiken, taslar, shiyshe sınıqlar hám basqa kereksiz nárselerden tazalanıp, bárqulla taza tutılıwı lazım.

3. Shınıǵıw ótkerilip atırǵan maydandhada ózge adamlar bolmawı kerek. Sebebi olar balalardıń dıqqatın bóledi hám olardı oýınnan shalǵıtıp, ayrıqsha háreketler qılıwǵa májbúr etedi.

4. Maydandhanı ásbap úskeneler menen támiynlew. Bunnan tısqarı ol jerdegi tábiyiy buyım hám nárselerden de paydalanıw zárúr.

5. Oýınlardı ótkeriwde tómendegigi qaǵıydalarına boysınıwı kerek:

a) oýın waqtında kiyiletuǵın kiyim háreketlerdi qıyınlastırmaytuǵın jeńil bolıwı kerek;

b) jazda oýınnan soń shomılıwı kerek;

v) oýın baslanbastan burın maydanshaǵa suw sebiliwi kerek;

g) Oýınlar suwda ótkerilse, oynawshılar tońıp qalmawı ushın olardıń suwda bolatuǵın waqtı shekleniw ikerek.

Oýın qaǵıydalarınıń orınlanıwın gúzetiw hám nátiyjelerin esapqa alıp barıwı ushın ózine járdemshiler tańlap alıwı múmkin. Járdemshi oýınnıń bolajaq shólkemlestiriwshisi bolıp esaplanadı. Járdemshi oýın qatnasıwshılarına jaqsı múnásibette bolıwı kerek. Keń jerlerde oynaytuǵın oýınlardı ótkeriwde, bul oýınlar boyınsha tájiriye arttırǵan oqıwshılardıń oqıtıwshıǵa járdemshi bolıwı maqsetke muwapıq. Den sawlıǵı jaqsı bolmaǵan hám dene tárbiyası sabaǵınan waqıtsha azat etilgen oqıwshılardı oýınqa kúshi jetkenshe qatnastırıw ushın hám járdemshi etip tayarlaw múmkin. Geyde tártipsizlirek yaǵnıy hádden tıs aktiv balalardıń minez-qulqın jaqsılaw maqsetinde olardı da oqıtıwshıǵa járdemshi etip tayarlaydı.

Oýında balalardıń sharshaǵanın kútpesten, háreketler olarǵa qanshelli tásir etkenine qarap tamamlaw kerek. Oýınnıń qansha waqıt dawam etiwı qatnasıwshılardıń jasına, oýın xarakterı hám barısına, texnikalıq úskenelerdiń muǵdarına hawa rayına hám taǵı basqalarǵa baylanıslı boladı. Oýınshılardıń kúsh jaǵdaylarına qarap oýındı tártiptke salıw hám basqarıw, onıń maqsetin, qaǵıydalarınıń mánisi hám áhmiyetin biliw zárúr. Oqıwshılardıń oýın qaǵıydalarına boysınıwı bárqulla oqıtıwshınıń dıqqat orayında bolıwı kerek. Sebebi oýın qaǵıydalarına boysınıw úlken tárbiyalıq áhmiyetke iye. Oqıtıwshı ádil tóreshiniń úlgisin kórsetiwı, oýınshılardıń qátelerin asıqpastan hám ádillik penen kórsetip barıwı menen hár bir oýınshını ulıwma qaǵıydalarǵa boysınıwına májbúr qılıwı kerek.

Oyında, ásirese toparlıq oýınlardı sharayattıń barlıq qatnasıwshıları ushın bir qıylı bolıwın sezilerlik menen dúzetip barıwı kerek. Hár bir balaǵa oýındaǵı roldi óz oqıwın hám bilimlerin anıqlaw imkaniyatın beriw maqsetinde tóreshilerdiń almasıwın belgilep qoyıw usınıladı. Oýınnıń tabıslı ótiwiniń eń áhmiyetli shárti tártip hám oǵan boysınǵan halda ámel qılıw. Milliy háreketli oýınlardı úyreniwde hám oýın waqtındaǵı balalardıń ózlerin qanday tutıwları kóbirek basshıǵa baylanıslı. Oýın shárti belgili (buyırıw, svestok yaki qolshappatlaw, qol yaki bayrashanı kóteriw) menen baslanadı. Oqıtıwshı hámme qatnasıwshılarǵa oýın mazmunın túsiniw alǵanına hám qolaylıraq jerge jaylasqanınan qanaatlanǵannan keyin belgi beredi.

Shártli shegaralar aldın ala belgilep qoyılıw oýın ushın zárúr qollanbalar bolsa, oýın qaǵıydalarına muwapıq bólip berilgen hám orın ornına qoyılǵan bolıwı kerek. Basshı oýın baslanıwı menen, onıń barısın hám oynıshılardıń háreketlerin dıqqat penen gúzetedi, oýındı basqarıp baradı. Bunnan tısqarı oýın dawamında ayırım qaǵıyda hám usıllardı qosımsha ráwishte túsindiredi. Dúzetiw, eskertiw hám piker almasıwlar oýın barısına kesent bermeytuǵın yaki onı toqtatıp qoymaytuǵın usılda aytılıw kerek. Eger oynshılardıń kópshiligi bir qıylı qátege jol qoyıp atırǵan bolsa, tiyisli jol-jorıq beriw yaki oýın qaǵıydaları qanday orınlanıwın kórsetiw ushın oýındı toqtatıw múmkin. Biraq onı basqarıw yaki keskin belgi menen toqtatıwǵa bolmaydı.

Oqıtıwshınıń wazıypası oqıtıwshılardan oýın qaǵıydaların anıq ornılawdı talap etiw. Biraq balalar oýındı jaman ózlestirip atırǵanı ushın artıqsha kúygelibewi kerek. Oýınshılar jol qoyatuǵın qáteler hám kemshilikler aldın alıwǵa ayırıqsha áhmiyet penen qaraw lazım. Qopallıq qılǵan oýınshını álbette jazalaw kerek. Bunday jaǵdaylarda bazı bir tásir kórsetiw sharaların qollaw, yaǵnıy waqıtsha oýınnan shıǵarıw, járiyma upayların beriw múmkin. Oyında basshılıq etiwge oqıwshılarda tek erisetuǵın nátiyjelerine qızıqtırıw menen sheklenbesten, bálki olarda oýın processiniń ózinen zawıqalıwǵa, lázzetleniw sezimin payda etiwge dıqqat bóliw kerek. Ásirese, aytarlıqtay aktivlik kórsetpeytuǵın oynshılardıń háreketin unamsız bahalaw hám usınıń menen olarda óz kúshlerine isenim payda etiwı usınıs etiledi. Oýınshılar arasında doslarına tuwrı múnásibet ornatıwǵa háreket etiw, jeńimpazlardıń hám utılǵanlardıń oýınnan suwıp qalıwlarına jol qoymaw kerek. Oqıwshılardı óziniń jeke tabısı menen ǵana emes, bálki óz komandası yaki shólkeminiń tabısları menen de maqtanısh ruwxında tárbiyalaw zárúr. Sonıń menen birge, balalarda hár qanday maqtanshaqlıqtı joq etiw, qarsılıqlar kúshine húrmet itibarlılıqtı tárbiyalaw olarǵa birlesiwdiń shımǵıw islewdiń hám komandada tártip bolıwdıń áhmiyetin túsindiriw zárúr. Mekteplerde ulıwma dene tárbiyası sabaǵınan shınıǵıwlar ótkeriw balalardıń jas ózgeshelikleri qarap 3-ke bólinedi:

1. Kishi mektep jası (7-10 jastı óz ishine aladı)
2. Orta mektep jasındaǵı balalar (11-14 jas)
3. Úlken mektep jasındaǵı balalar (15-17 jastı óz ishine aladı).

Bunday etip bóliwde balanıń biologiyalıq jası hám sharayatı esapqa alınadı. Bul dáwirlerdiń hár biriniń óziniń rawajlanıw nızamlarınıń xarakterli belgileri bar. Olar jas ózgeshelikleriniń hám háreketleniw xarakterine tiykarlangan boladı. Hár bir mektep jasındaǵı oqıwshılar menen sport oynılardıń alıp barıwdıń metodikasın hár qıylı mektep jasındaǵı oqıwshılar menen olardıń anatomic fiziologik hám psixologi kózgesheliklerine hár qıylı oýınlar hám shınıǵıwlar olardıń organizmine tásir etiw ózgesheliklerine baylanıslı boladı. Bir qıylı jastaǵı oqıwshılardıń jas ózgeshelikleri hámme waqıt birdey bola

bermeydi. Bular tómenдеги faktorlarǵa kózge taslanadı dene rawajlanıw tempı menen biologiyalıq qalıplesiw hám nerv sistemasınıń ózgeshelikleri, ómir sharayatı menen ayırım topar oqıwshılarınıń sport penen shuǵıllanıwına qarap h.t.b.

Ádebiyatlar:

1. O'smanxojaev T., Meliev U., Milliy harakatli o'yinlar. – T., «O'qituvchi», 2000-y.
2. O'smanxojaev T., 1001 oyin. T.–1997-y.
3. Shilmanov P., Milliy xalıq háreketli oyinlarınıń jaslardı tárbiyalawdaǵı áhmiyeti, «Qaraqalpaqstan muǵallımı», 2002 jıl, № 1,2.
4. Shilmanov P. Xalıq dástanlarındaǵı milliy xalıq oyinlarınıń jaslardı tárbiyalawdaǵı áhmiyeti, Nókis, 1996-y.
5. Shilmanov P., Háreketli oyinlar 1–4 klass oqıwshıları ushın metodikalıq qollanba. «Bilim» baspası, 1997-j.

МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАРНИНГ МАШҒУЛОТ ВА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИ ПЕДАГОГИК НАЗОРАТ ҚИЛИШНИ ҚУЛЛАШ САМАРАДОРЛИГИНИ ТАЖРИБАДА АСОСЛАШ

Б.Қ.Еримбетов, п.ф.ф.д.(PhD)

Қорақалпоқ давлат университети

Курашнинг спорт тури сифатидаги ўзига хос хусусияти–ўлчаб бўлмайдиган мутлақ сон кўрсаткичлари, якуний мусобақа натижаси–тайёргарликнинг алоҳида воситалари, алоҳида кичик тизимлар (унга жисмоний тайёргарлик кичик тизими ҳам кирази) ҳамда бутун тизимнинг самарадорлик мезонларини аниқлаш хусусиятига боғлиқ. Шубҳасизки, курашчи тайёргарлигининг қандайдир умумлаштирилган даражаси унинг мусобақаларда эришган ютуқлари билан аниқланади, лекин айни пайтда кутилмаган омилларнинг (масалан, қуръа ташлаш, нохолис ҳакамлик) курашчилар спорт натижаларига қандай таъсир қилиши ҳам маълум. Тайёргарлик жараёнини самарали бошқариш учун курашчи тайёргарлигининг алоҳида кичик тизимлари даражасининг объектив мезонлари зарур. Тайёргарликнинг объектив кўрсаткичлари бу жараёни назорат қилишга, спортчиларнинг машғулотдаги мослашиш жараёнлари хусусиятлари тўғрисида гувоҳлик берувчи маълумотларга эга бўлишга, бундай мослашиш самарасини баҳолашга ва спортчи организмнинг алоҳида функционал тизимларининг ривожланиш даражасини диагностика қилиш ва унинг тайёргарлигини интеграл баҳолаш асосида спорт натижасини башоратлашга имкон беради [1].

Кураш миллий спорт тури шуғулланувчининг қатор ҳаракат қобилиятларининг ривожланиш даражасига юқори талаблар қўяди, бу ҳақда биринчи бобда сўз юритилган эди. Уларнинг объектив диагностикасини амалга ошириш тайёргарлик жараёнини ўз вақтида ахборот билан таъминлаш асосида малакали курашчилар тайёргарлик жараёнини оптималлаштириш учун объектив шарт-шароитлар яратиш демакдир. Бу ерда гап тесқари алоқа тамойилига кўра ҳаракат қобилиятларини тестлаш маълумотларидан фойдаланиш тўғрисида боряпти [1,2].

Биз шундай ҳаракат тестларидан фойдаландикки, улар В.М. Зациорский таснифига мувофиқ назорат машқларини (текширилувчи стандарт вазифани

бажаришда максимал натижа кўрсатиши керак бўлган тестлар) ва функционал синовларни (спортчи организмнинг стандарт вазифага реакцияси текшириладиган тестлар) ўз ичига олди.

Тестлар батареяси куйидаги талабларга мослиги текширувдан ўтказилди:

- стандартлиги;
- ишончилиги;
- айрим жисмоний тайёргарлик турларига нисбатан (тезлик, тезлик-куч, куч ва х.к.) валидлиги;
- қулайлиги ва беташвишлиги;
- тестларнинг спортчилар маҳорати даражасига кўра (бу ерда малакали курашчилар назарда тутилмоқда) эквивалентлиги, барча йиллик цикл босқичлари учун тестларнинг бир хил хусусиятга эгаллиги.

Назорат машқлари ва функционал синовларнинг танлаб олиниши ишларида баён қилинган маълумотлар билан асосланди.

Натижада, батареяни айрим тестларнинг барқарорлиги ва ахборотлиги омиллари жиҳатдан (аслида ҳар бир тестнинг батарея тузилмасидаги ўрни нуқтаи назардан) текширишдан олдин куйидаги “шаклланмаган тизим” ҳосил бўлди:

- кўпроқ тезкорликни унинг ҳам комплекс шаклда намоён бўлишини, ҳам элементар шакллари ифодаловчи кўрсаткичлар (улар ҳаракат реакцияси феномени (реактивлик) билан боғлиқ);

- мс; локал ҳаракатлар суръати (тепнинг-тест); турникда 10 марта тортилишлар вақти, с; ётиб таяниб, 10 марта қўлларни букиб-ёзиш вақти, ўриндиққа 10 марта сакраб чиқиш вақти (баландлик 0,7 м), с;

- куч тайёргарлиги кўрсаткичлари: ўнг билакни букувчининг куч моменти (КМ), нм; ўнг билакни ёзувчининг куч моменти (КМ), нм; чап билакни букувчининг КМ, нм; чап билакни ёзувчининг КМ, нм; ўнг сонни букувчининг КМ, нм; ўнг сонни ёзувчининг КМ, нм; чап сонни букувчининг КМ, нм; чап сонни ёзувчининг КМ, нм; икки қўлни кўкрак даражасида қисишда ривожлантириладиган куч (кг); қўл панжа динамометрияси (кг); ётиб штангани кўтаришда штанга вазни (кг); максимал оғирликдаги штанга билан ўтириб-туришлар сони; тортилишлар сони; арқонга тирмашиб чиқиш (муваффақиятли босиб ўтилган 5 м.ли масофа бўлаги сони); ётган ҳолатдан бир хил вазндаги шеригини тортиш; турникда осилиб турган ҳолатда текис оёқларни 90° бурчак остида кўтариш; 90%ли максимал статик кучланишни ушлаб туриш (с); манекенни кўкракдан ошириб 15 марта ташлашлар (с); орқага эгилиб манекенни ташлаш: “педагогик баҳолаш”:

- тезлик-куч тайёргарлиги кўрсаткичлари: турган жойида иккала оёқда депсиниб, уч ҳатлаб сакраш, см; турган жойидан уч ҳатлаб сакраш, см; турган жойидан оёқдан-оёққа тўрт марта сакраш, см; 5 м ли арқонга тирмашиб чиқиш, бир марта, с; чалқанча ётиб, танани букиш-ёзиш (10 с ичида); ўтириб таяниб, сакраган ҳолда ётган ҳолатга ўтиш (10 с ичида); паст стартдан 30 м.га югуриш вақти, с; 20 с ичида айланиб манекенни ташлашлар сони; орқага эгилиб, манекенни 8 марта ташлашлар вақти, с;

- координацион қобилиятларни ифодаловчи кўрсаткичлар: батутда олдинга букилиб сальто, пед.баҳо; батутда орқага эгилиб сальто, пед.баҳо, кураш кўприк ҳолатини (тик туришдан) бажариш, пед.баҳо; курашчи кўприк ҳолатидан ёзилиб

кўтарилиш, пед.баҳо; чалқанча ётган ҳолатдан ёзилиб кўтарилиш, пед.баҳо; курашчи кўприк ҳолатида бош орқали ўтишлар, пед.баҳо; курашчи кўприк ҳолатида бош атрофида айланишлар, пед.баҳо;

- умумий чидамликни ифодаловчи кўрсаткич: 12 дак. ичида тўхтовсиз югуриш (Купер тести). Терма жамоалар аъзолари бўлган курашчиларни (n=18) тестлаш жараёнида олинган барча кўрсаткичлар иккита математик амаллар орқали ишлаб чиқилди: 1) test-retest кўрсаткичлари орасидаги коэффицентларни ҳисоблаб чиқариш ёрдамида барқарорлик аниқланди; 2) омилли таҳлил методи ёрдамида олинган маълумотлар тузилмаларга бўлинди. Бу статистик амалларнинг натижалари 1-жадвалда акс эттирилган.

1-жадвал

Малакали курашчиларнинг ҳаракат қобилиятларини баҳоловчи математик ишловдан ўтказилган тестлар кўрсаткичлари

т/р	Кўрсаткичлар	Барқарорлиги	Ахборотли лик омили	Тегишли омилнинг УВДга қўшган ҳиссаси
1	30 м га югуриш	0,912	0,598	Реактивлик 5,8%
2	Турган жойидан узунликка сакраш, см	0,927	0,631	Тезлик куч тайёргалиги 28,4%
3	Турган жойидан баландликка сакраш, см	0,347	0,421	
4	Арқонга тирмашиб чиқиш, узунлиги – 5 м	0,616	0,324	
5	Ётиб таяниб, 15 сония ичида қўлларни букиб-ёзиш	0,754	0,498	Куч сифатлари 7,8%
6	Ўтириб таяниб, ётиб таяниш ҳолатига 10 марта ўтиш	0,907	0,651	
7	Панжа динамометрияси	0,376	0,408	
8	Гавда кучи, кг	0,734	0,508	
9	Ётиб, штангани сиқиб кўтариш, кг	0,691	0,597	
10	Максимал вазндаги штанга билан ўтириб-туришлар	0,554	0,347	Тезлик чидамлиги 5,4 %
11	Бурилиб 15 марта ташлашлар	0,437	0,317	
12	Манекенни 15 марта кўкракдан ошириб ташлашлар	0,911	0,627	
13	Кўприк ҳолатида бош атрофида айланишлар	0,718	0,521	
14	Танани 10 с. да букиш-ёзиш	0,511	0,308	Координацион қобилиятлар 21,4%
15	10 с ичида манекенни бурилиб ташлашлар	0,918	0,641	
16	Олдинга сальто	0,695	0,345	
17	Орқага сальто	0,601	0,407	
18	Бурилиб кўтарилиш	0,607	0,418	
19	Кўприк ҳолатида 5 марта бош атрофида айланишлар	0,719	0,511	

20	Купер тести, м	0,376	0,202	Умумий чидамлилик 5,8%
----	----------------	-------	-------	------------------------------

1-жадвалда келтирилген битталык тестлардан ташқари, махсус чидамлиликни анықлаш учун педагогик тажрибада кураш беллашувини моделлаштирувчи манекенни ташлаш тести қўлланилды. Уларнинг натижалари бўйича коэффициент ҳисоблаб чиқарилди [3]. Тестнинг моҳияти орқага эгилиб манекенни ташлашни бажаришдан иборат эди. Ташлашларнинг стандарт суръати (40 с – 5 та ташлаш) вазифа қилиб берилди, шундан сўнг курашчилар максимал суръатда 8 марта ташлашларни бажардилар. Шундай ташлашларнинг бешта бирикмалари спуртлар билан бажарилди. Спуртларнинг 40 с ичида давом этиши – ўзгармас катталык. Бунда биз шундай фарздан келиб чикдики, спуртлар бажариш пайтида ривожланадиган ҳаракат гипоксияси шароитларида курашчининг матонати қанча юқори бўлса, тест охирига бориб спуртлар вақти шунча кам даражада ортади. Махсус чидамлилик коэффициенти М.Я.Набатникова томонидан таклиф қилинган формула бўйича анықланди. Барча махсус тестларда манекен вази спортчи вазига нисбатан 1/3 қисмини ташкил этди.

Адабиётлар:

1. Керимов Ф.А. Спортда илмий тадқиқотлар. – Т.: Илмий техника ахбороти-пресс, 2018. – 388б.
2. Станков А.Т. Научно-педагогические основы системы подготовки борцов высшей спортивной квалификации: Автореф. дис.д-ра пед. наук. – Омск, 1997. – 50с.
3. Тастанов Н.П. Юнон-рим кураши назарияси ва услубияти. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 244 б.

ҚАРАҚАЛПАҚ ХАЛҚЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӨЗИНЕ ТӘНЛИКЛЕРИ

Ө.Әлеўов, п.и.д., профессор¹
Г.Еркибаева, п.и.д., профессор²

¹*Нөкис мамлекетлик педагогикалык институты*

²*Х.А.Ясавий атындагы халықаралық Қазақ-түрк университети*

Миллетлер психологиясын үйрениў ҳазирги глобалласыў дәўиринде жәмийетимиз ушын оғада зәрүр машқалалардың бири есапланады.¹ Себеби

¹ **Ө.Әлеўов.** Этнопсихология- жасларымызға миллий тәрбия бериў дереги.// Қарақалпақ бақсышылық мектебининг бүгинги машқалалары. Республикалык илимий-әмелий конференция материаллары топламы.(Нөкисю23-апрель,2013 ж.) Нөкис, ҚМУ-2013. 13-16 бетлер. **Ў Алеўов, И. Инсанов.** Шахста миллий хислатларнинг шаклланишида менталитетнинг урни. // «Ўрто Осие тамаддуни: ўтмиши ва келажаги». Проф.Ж.Уринбаевнинг 105 йиллик таваллудига боғишланган Халқора илимий-назарий анжуман материаллари тўплами. Нукус. ҚДУ.2012. 198-201 бетлар. **Ө.Әлеўов.** Миллий тәрбия ҳәм миллий психологияның базыбир мәселелери. //Этникалык өзгешеликлер хам

халықтың психологиясын билмей турып бул халықтың, әсиресе сол миллетке тийисли жаслардың не нәрсеге уқышлы, қандай затқа қызығыушылығы басым екенлиги, қандай мақсет хәм пикирлерге умтылып жасауы, нелерди аңсат қабыл етип, өзлестириуи яки қандай мәселелерде қыйналыуы мүмкинлиги, қайсыбир кубылысларға тез қолайласып, бейимлесип кетиуи ямаса нелерди макул көрмеслиги, қайсы бир нәрселерди билиуде ис-хәрекет жағынан шекленип қалыуы мүмкин екенлиги этнопсихологиялық жақтан үйренип, оның шешилиу жолларын табуу оғада әхмийетли.

Этнопсихологияда мәлим бир этностың улыуа минез-кулқы ис-хәрекетинин ишки руухый дуньясы орын алады. Усы себепли халық психологиясы- психика менен минез-кулқының адам қанына сиңип кеткен, тез өзгерип яки тез жоқ болып кетпейтуғын, сол миллетке ғана қәлиплесип питкен узақ дәуирлердин нәтийжеси.

Этнопсихология грек тилиндеги ел, қәуим, руу деген мәнисти аңлатыушы сөзден келип шығып, этнос-халық, психология-жан, руух яғный халықтың жаны, руухы, психологиясы, ишки кешинмелери деген мазмунды аңлатып, этникалық сана хызметлериниң хәм этникалық қарым-қатнаслар рауажланыуының психологиялық тәрәпин нәзерде тутады. Мәлим бир халық психологиясы деген түсиникти өзінде жәмлеген бул илим тарауының тийкарғы категориясы, бир-бири менен узақ дәуирлерден берли биргеликте өмир сүриу тәжрийбелерин басынан кеширген, хәм оны өз турмысларында алып жүриуши дәстүрлерге, үрп-әдети менен миллетлик сана-сезимлерге, өзине тән тилине ийе жәмийетлик макроорганизм болып табылады. Бул тарийхий қәлиплескен, жыйнақланған турақлы адамлар жәмийети есапланып, өзлериниң мәканына, қоршаған тәбийий орталығы, мәлим географиялық орны хәм климатлық өзгешеликлерине ийе халық.

Хәрбир халықтың өзине тән турмысты қабыллаушылығы, жәмийет-лик қатнасларға байланыслы мәлим жәмийетлик-психологиялық стеритиплери бар. Бунда этникалық бирлеспе ағзаларының психикалық тәрәптен өзине тән белгилери менен айырмашылықлары орын алған.

Халық психологиясы адамлардың жәмийетлик хәм жеке тәжрийбе-леринен, турмыста көрген билгенлеринен жүзеге келетуғын түсиник, ис-хәрекетлери. Бул адамлар минез-кулқының көп ғана тәрәплерин өз ишинде жәмлеп, қәлиплесип, бир этностың өзине тән психикасы жөнинде түсиник мағлыуатлар беретугын кубылыс. Яғный халық психологиясы - адамлардың орталық тәсиринде қәлиплескен хәм жеке инсан сыпатындағы алған тәрбиясынан, өмирден көрип, адамлар менен араласып жасау арқалы билип, байқаған тәжрийбелеринен, уғымларынан жүзеге келетуғын психо-логиялық билим-түсиниклер системасы. Миллий психологиясына ийе емес миллет болмайды. Булалды менен шаңарақтан, шаңарақтағы аналарымыздан басланатуғын оғада кийели кубылыс.

Халықтың миллий психологиясының қәлиплесуинде сол халықтың жәмийетлик турмысы, экономикалық өмири, дуньяны қабыл етиу түсиниги, диний көз-қараслары менен руухый рауажланыу дәрежеси тәсир жасау күшине ийе.

Сондай-ақ, басқа миллетлерге мүнәсебети, ол миллетлер хаққындағы түсиниги, руўхый- материаллық қәдириятларға хұрмети узақ тарийхый раўажланыў барысындағы билим тәжрийбелерининде өз үлеслери бар. Миллий психологияның қәлиплесиўинде миллий минез-қулық, миллий сана, миллий сезимлерде үлкен әҳмийетке ийе. Миллий мүнәсебетлер миллеттиң қәлиплесиўи менен бирге пайда болады.

Қарақалпақ халқы дүньяға көз-қарасы, руўхый дүньясы, хожалық турмысы, үрп-әдет, дәстүри, тили арқалы өзине тән өзгешеликлерге ийе. Усыған байланыслы миллетлик психология, миллетлик менталитет миллий тәрбияның курам бөлеклери сыпатында нәзерде тутьлады. Миллий психологияға, миллий тәрбияға тәсир ететуғын, оны қәлиплестиретуғын жәмийетлик факторлар көп. Буған миллет тарийхы, миллий материаллық хәм руўхый мәденият, халық фольклары дәстүрлер менен үрп-әдет, минез-қулық элементлери, сиясат пенен жәмийетлик идеология тәсир тийгизеди. Миллетлик психологияны қәлиплестириўде миллий тәрбияның орны оғада үлкен. Бунда тарийхый үрп-әдет дәстүрлер усы күнги жаңа руўхымызға, миллий психологиямызға үйлесимли жүзеге асырылыўы зәрүр.

Миллий тәрбия улыўма халықлық тәрбия үлгилерниң курам бөлеги сыпатында раўажланыўы лазым. Миллий тәрбия өз айырмашылықларын ашып берий менен бирге, миллетлик шеклениўшилик пенен басқада тар көлемдеги белгилерден аўлақ болыўы лазым. Миллий психологияның миллий тәрбияға тәсири барысында ески менен жаңа қәсийетлер үйлесип барыўы орынлы. Халқымыз өтмишиндеги үрп-әдетлердиң бәршеси хәзирги дәўиримизге толық сиңип кете алмайды. Тарийхый мәденият, оның салалары миллий руўхтың дереги болғанлықтан, тәрбия барысына тәсири системалы түрде хәр бир жас қатламларының өзине тәнликлерин есапқа алып жүргизилгени дурыс. Усы себепли мектептиң төменги хәм жоқарғы классларында билим дәрежесине қарай миллий тәрбия айырмашылықлары сәйкеслендирилип алып барылыўы, бунда елимиздиң көп миллетлиги де инабатқа алыныўы зәрүр. Баслы мәселе, барлық миллет балаларына ортақ мақсет етип елимизге сүйиспеншилик руўхында тәрбиялаў, ел мәпине умтылыўын қәлиплестириў болып саналыўы тийис..

Миллий психология халықлық психологияға салыстырғанда қоспалы мазмунға ийе. Егер мәлим бир этностың халықлық психологиясы шеңберине психологиялық жағдай нәтийжесинде сезиў, кейпийат, тәшўиш, эмоция киретуғын болса, миллий психология зәрүр элементлер сыпатында миллий минез-қулықты, миллий өзин-өзи аңлаўды, миллий сезим хәм миллий сананы, миллий мәп пенен миллий идеяны өз ишине алады. Әсиресе миллий психология курамында тийкарғы жетекши орынды миллий минез-қулық услап турады.

Халық психологиясының предмети халық руўхы болса, ал миллет психологиясы миллет руўхын үйренеди. Яғный халық руўхы этнопсихология тәрпинен үйренилсе, миллет руўхы миллий психология предмети. Жеке адамлардың психологиялық өзине тән өзгешеликлерин кең көлемде, жән жақлама үйрене отырып, сол шахс миясар болған халықтың психологиясын үйрениў, анықлаў әмелге асады.

Миллий психология белгилери жүзлеген, мыңлаған жыллар даўамында түрли дереклер хәм шараятлар тәсиринде қәлиплеседи. Қарақалпақ халқының тарийхый тәғдири оғада курамалы ўақыялар менен байланыслы қәлиплескен. Олар

жаўгершиликти көп көрди. Душпан топылысларынан «қырылса да урпақ болып» (Бердак), өзлериниң миллий атын, затын сақлап келди. Керек жеринде душпанларына аяўсыз соққылар берди. Кең далада еркин өмир сүрди. Бир ўақытлары феодаллық қазақ хәм Хийўа ханлығына, рус колонияшыларына ғәрезли болып жасады. Бул жағдайлар мәлим дәрежеде халықтың психологиясына тәсирин тийгизбей қалмады. Халықтың ғәрезсиз жасаўға умтылыў психологиясына үзликсиз түртки берип отырды. Этнопсихологиялық өзгешеликлердиң хәм миллий минез-қулықтың қәлиплесиўинде жәмийетлик қатнаслардан тысқары, миллет жасап атырған орталықтағы климатлық шәраятлар, географиялық ландшафтлық жайласыўлар, сондай-ақ биоэтногенетикалық өзгешеликлерде өз тәсирин тийгизеди. Түрки халықлары тирийхының жетик билимданы Л.Н. Гумилев халықтағы минез-қулықтың қәлиплесиўинде географиялық-климатлық жағдайлар үлкен тәсир етеди деп бийкарға айтпаған еди¹. Әсиресе этнопсихологияның қәлиплесиўинде халықтың исеним билдирген дининиң тәсири айрықша орын тутты. Ислам дини халқымыздың психологиясындағы руўхый пәкликти, ҳадал мийнети арқалы тиришилик етип, туўры ислерге тақ турыўды, қайыр сақаўатлы, мийрим - шәпәатли болыўды, жетим-жесирлерге жәрдем бериўшилик сезимлерин және де жетилистирди.

Халық психологиясында биринши гезекте миллетке тийисли темперамент, сезим, ерк т.б. өзгешеликлер хәм этнопсихологиялық феноменлердиң мазмуну менен түрлерин өз ишине жәмлейтуғын адамлар-дың миллетлик минез-қулық, миллетлик психологиясының улыўма хәм өзине тән белгилери көринис табады.

Миллий психология-белгили бир миллет ўәкиллерине тән болып, әўладтан-әўладқа өтип отыратуғын минез-қулық пенен психологиялық хәрекетлердиң жәмленген айырмашылықлары. Хәр бир миллеттиң психологиясы сол миллеттин руўхый мәдениятын, сезимлерин, үрип-әдети, адамгершилик мүнәсебетлери менен әдеп-иқрамлылықларын, миллетлик минез-қулықтың типлескен психологиялық көринислери менен этнослық белгилерин өз ишине жәмлейди.

Миллетке тән психология жәмийетлик психологияны пайда ететуғын элементлердиң бири есапланады. Жәмийет түрли миллет, жәмийетлик қатлам, топарлардан турады. Ал хәрбир жәмийетлик топардың яки қәўимлердиң өзине тән психологиялық өзгешеликleri болады. Миллет те жәмийетти қурайтуғын социаллық топарлардың бири. Усыдан миллетлик психологияның жәмийет психологиясын айқынластырыўшы дерек екенлиги мәлим болады.

Миллетлик психология миллетлер аралық қатнаслар идеологиясы хәм миллеттиң қәдириятларға мүнәсебети менен бирге, жәмийетлик сананың әҳмийетли бөлеги болып есапланады. Жәмийетлик сана жәмийеттиң руўхый раўажланыўының тийкарғы мазмунын сәўлелендирип отырады.

Миллеттиң психологиясы миллеттиң тийкарғы айырмашылықларының бири болып, социаллық психологияның методлары менен нызамлықларына бағынатуғын қурам бөлеги. Миллеттиң жәмийетлик санасы айқын мазмунға ийе сол этностың белгили бир тарийхий дәўириндеги санасының жетилискен дәрежесин көрсетеди.

Биз адамның минез-қулық, пейил-апқалы дегенде жеке адамның өзин услап тутыў тәртиби менен қулықларына тәсир ететуғын, оның тек өзине ғана тән айқын көринис беретуғын психикалық белгилерин нәзерде тутамыз. Минез-қулық

¹ Л.Н. Гумилев. Как возникают и исчезают народы? -М., Изд.во «Ленинград», 1989. 182-бет .

адамның ерки менен тутқан бағытында, мақсетінде мәлим болатуғын, оның тулғасының психикалық курам бөлеги сыпатында түсиниледи. Жеке адамның минез-кулқы, ол жасап атырған жәмәәт ағзаларының минез-кулқына уқсас болады хәм булар көпшилик жағдайда бирин-бири тез түсинеди, жеке адамның минез-кулқы тийкарында жәмийетлик топардың минез-кулқы көринис табады.

Халқымыз өзлериниң узақ дәўирлерден берли қәлиплесиў жолында қәдирлеп-қәстерлейтуғын миллетлик психологиялық кешинмелерди бирге қәлиплестирип, буларды бойына сиңдирип, сақлап келген. Усы себепли миллетлик психология сол миллет адамларының санасында көбирек орын алған хәм олардың ис-хәрекетинде удайы ушырасып туратуғын, басқаларға қарағанда жийи тәкирарланатуғын психологиялық айырма-шылықлардың жыйнағы болып табылады. Миллетлик психология сол миллет адамларының тийкарынан миллетлик минез-қулық белгилериниң орын алыўына, миллетлик мәпти түсиниўине, миллетке тән сананы ийелеп, миллетлик сезимлердиң орын алғанлығына байланыслы қәлиплеседи. Миллетлик минез-қулықтың белгилери сол миллетке тән адамлардың минезинде, тәртиби менен қылықларында, олардың тек өзине тән айқын көринис беретуғын психологиялық белгилеринде деп түсиниў орынлы.

Миллий психологияны қәлиплестириўши дереклердиң бири миллет мәпи хәм оны сезиў сол миллет адамларына ортақ мүдде болып, бул алды менен жеке мәп сыпатында көринис таўып, олардың жәмийетлик турмыстағы орны менен атқаратуғын хызметиниң хәр-түрлиликке қарап улыўмаласып қәлиплеседи.

Миллетлик мәптиң алдыңғы қатарға шығыўы хәм оны қанаатландырыў бағдарындағы хәрекет белсендилегиниң хәўиж алыўы, миллеттиң өзиниң раўажланыў жолында алға илгерилеў орын алған гезлерде жүз береді. Адамның миллетлик мәпти сезиўи миллетлик психологияның қәлиплесиўиниң мәлим бир басқышы болып есапланады. Миллет мәпи хәм оны сезиў жеке адамның алдына қойған миннети, ўазыйпасы, көз-қарасы хәм оның ис-хәрекетлериниң бағдарын айқынластырыўға тәсир етеди. Адамның әхмийетли ис-хәрекетти миллет мәпин әпиўайы түсиниўинде емес, ал миллет мәпин хәрекетке келтириўинде, оны басшылыққа алыўында, яғнай адамның ис-хәрекетиниң бағдарын миллет мәпиниң өзи емес, ал мәпти адамның сезиўи, саналы түсиниўи айқынлайды.

Миллетлик мәп пенен миллетлик зәрүрлик мәмлекетлик мәп пенен мәмлекетлик зәрүрлик қатар турады. Мүддәха, мәп хәм зәрүрликти түсиниў адамлардың жәмийетлик хызметиниң интеграциясындағы қозғаўшы күш болып табылады. Миллет мәпи миллет адамларын бирлестирип, алға умтылдырады. Миллетлик мәпти сезиў миллети ушын патриот адамды қәлиплестирип, хәрекетке түсиреди, жеңиске жетелейди. Миллетлик мәп пенен зәрүрликти түсиниў миллетлик психологияның тийкарғы курам бөлеги деп айтылыўының мәниси усында.

Миллет мәпин түсиниў миллеттиң өзине тән психологиялық сана уғымы менен тиккелей байланыслы. Миллеттиң өзине тән санасы миллет психологиясының курам бөлеги. Миллетке тән сана дегенимиз этнослық сананың жоқары, қоспалы, жетилискен түри. Миллеттиң өзине тән санасын түсиниў -адамзат тарийхында өз халқының тутқан орнын хәм бунда нени орынлай алатуғынын, адамзат жасап атырған цивилизацияға қосқан хәм қосып атырған үлесин сезип, байқаўы, усының

менен қатар, басқа халықтар менен өз халқының тең, еркін хәм ғәрезсиз өмир сүриўиниң табиий –тарийхый хуқықын түсиниўи болып табылады.

Миллеттиң өзине тән санасы, сезими, психологиясы миллет мәпи менен байланыслы қәлиплеседи. Миллетлик сезимде хәрбир адамның өз миллетиниң қәдир-қымбатын сезиўи үлкен әхмийетке ийе.. Бул түсиник жаслардың өз миллетин хурметлеўи, сүйиўи, басқа миллетлер алдында оның абрайын түсирмеўи, миллет ўәкили сыпатында бәркулла жеке өзиниң қәдир-қымбатының болыўын ойлап, хәрекет етиўи сияқлы психикалық сезимлердиң бағдарында жүриўин көрсетеди. Сондай-ақ миллетлик сезимниң тағы бир әхмийетли элементи, адамның өзин белгили бир миллетке тийисли екенлигин сезиўи болып табылады. Жаслардың мәлим миллетке тән екенлигин сезиўи оның ўатанға деген сезимлери менен унлес болып келеди. Булардан тысқары миллий мақтаныш сезиминиңде маңызы зор. Әўладлар өз елиниң байлығы, сулыў тәбияты, бай мәденияты, қызықлы тарийхы, уллы адамлары менен мақтана билиўи тийис.Өзгелер сияқлы өз халқының да жетискенликлери көп екенлигине ғурырланып жасаўи лазым. Бул жасларымыздың бәлентти гөзлеп өсиўине, алдыларына дурыс жәмийетлик идеал таңлап, халықтың мәпин терең түсиниўине түртки болады.

Инсанның миллетлик қәдир-қымбатты, миллетине тән адам екенлигин хәм миллий мақтаныш пенен ғурырды сезиўи-бәри жәмленип адамдағы миллетине эмоциялық қатнасын сәўлелендирип, оның әрманы, мақсетине жол силтейтуғын психологиялық кейипти қәлиплестиреди. Бул кубылыслар миллетлик психологияның курам бөлегине киретуғын, миллет-лик сезим деп аталатуғын ишки руўхый кешинмелердиң жәми болып табылады.

Булардан тысқары жасларымызда миллий психологияны қәлиплес-тириўши дереклер қатарына халықтың басынан өткен тарийхы, көп жыллар даўамында өмир сүрген хожалық турмыс тиришилиги, өз халқына тән мәденияты, халықтың психологиясын сәўлелендириў қәсийетине ийе тили, үрп-әдет дәстүрлери, жасап атырған үлке тәбияты менен климатлық өзгешеликлери, исенген дини, дуньяға көзқарасы үлкен әхмийетке ийе.

Халқымыздың миллий психологиясының өзегі, баслы белгиси олардың әсирлер бойы қәлиплескен жәмийетлик санасының әмелий көринислери есапланады.Усыларды инабатқа ала отырып, қарақалпақ халқының тарийхын, үрп-әдети, дәстүрлерин, минез-қулық өзгешеликлерин үйрениўлер, таллаў жасаўлар, пикирлесиўлер алып барыў нәтийжесинде хәм усы миллеттиң ўәкиллериниң бири сыпатында биз қарақалпақ халқының миллий психологиясының төмендегидей өзине тәнликлерин байқаған-лығымызды билдиремиз. Булар: халқымыздағы түсимпазлық, еркін жасаўға, ғәрезсиз өмир сүриўге умтылыў, өзін-өзи тута билиўи, орынсыз абрайын түсирип, ар-намысына тийгенлерге соққы берип, одан өш алыў, өз руўындағы халық нәзерине түскен адамларды мақтаныш етип, мардыйыў, усы арқалы пүткил миллет атын бәлент көтериўге ерискенликлерине қуўанып жасаў, биймәлеллик, айтқанға, тәртипке көниўи, мийнеткешлиги, қыйын шәраятларға шыдап, өзін тута билиўи, басқа миллетлерге дослық мүнәсебетте болыўға умтылыўы, пикирин, көз-қарасын өзли-өзине хәм басқаларға туўры жүзине айтыўдан тартынбаслығы, сөз, пикир еркинлигине пидайылығы, өз гәпинде турып, өтирик сөйлемеўи, өтирикшилерди жек көриўи, халқының миллий дәстүрлерине,

аталар нәсиятын, олар қалдырған, үәсиятларды әмелге асырыуға садақлығы, жасы-үлкен ақсақаллар менен урыу басыларды хұрмет етиуи, халықтың тутас миллийлигин сақлап турыуда оғада әхмийетли болған урыулар дослығы хәм қарым-қатнасының бузыл-мауына пидайы болыушылығы, усы аркалы қарақалпақ деген халық, миллет атын жойтпай, сақлап жасауға умтылыуы, миллетине урыуласларына, тууысқан қаналасларына, аға-ини, апа-қәрындасларына мүнәсебетте унамсыз сөзлер айтыушыларға шыдамаслық дәрежеде қарсы шығыуы, кимдидур жаман көрсе яки жақсы көрсе буны ашықтан-ашық бетине айтыуы, досларына садақ, тәуекелшил, басқаларға шын кеуилден исенетуғын, аңкылдақ, әдалатсызлыққа, басқалар тәрәпинен қысым жасаушылыққа шыдамаслық т.б. белгилерден ибарат.

Сондай-ақ, қарақалпақ халқы темпераменти тәрәпинен әстен, сылбырап жүриуди жақтырмайтуғын, усының менен бирге жәнсиз асығыслықты мақул көрмейтуғын, гуналы иси ушын адамлар кеширим сораса тез кеширип жиберетуғын, егер кимлерден дур кеширим бермеслик дәрежеде қапа болса, яки жәбир көрсе одан өзи өш алыуды, егер өзи кегин қайтара алмаса ул-қызларына уазыйпа сыпатында тапсырып, нәсиятлап кететуғын, урыулас ағайынлерине, тууысқан жақынларына жәрдемин аямайтуғын, шаңарағын қалдырып, узақ алысларға кетиуди, бала-шағаларын өз билдигине таслап қойыуды мақул көрмейтуғын, қайтыс болған адамлар хәққында, егер ол жақсы болса жақсы, жаман болса жаман еди деп кеулиндеги пикирин ашық айтатуғын, ел басшылары менен ақсақалларының гәпине кулақ асатуғын т.б. өзине тән белгилери мәлим.

Әсиресе, үлкемиздиң улан-пайтақ кеңлиги, тәбият гөззаллығы, әсирлер бойы қәлиплескен ғарабатылық, жомартлық, үйине келген адамға дәм таттырмай жибермейтуғын, ең болмағанда «нан ауыз тийип кетиуди» талап ететуғын қонақшылық, адамға деген мийримлилик, өнерге қумарлық, халқымыз биосферасының өзине тән айырмашылықларынан жүзеге келген материаллық хәм рууһый мийрасларын, арзыу-әрманларын өз әуладларына жеткерий нийети менен қәлиплескен балажанлылық, өзгелерге көз алартпай, тыныш өмир сүриу, өзи тийген душпанның қабырғасын сөткен көзсиз ерлик, миллет атын сақлап, «қырылсада урпақ болған» гезлердеги шыдамлылық пенен барға қанаатланып, сабырлылық пенен изин бағып жасау т.б. бизиң миллетимизге тән психологиямыздың, минез-қулқымыздың белгилери болды.

Қарақалпақ халқының миллий психологиясы, минез-қулқы, бойына питкен характерине тән өзгешеликлери еле толық үйренилмеген. Әсирлер бойы көшип-қонып жүрген халық, өзлери өмир сүрген орталықтың жәмийетлик-экономикалық жағдайларына, мәденияты менен тарийхына, тәбиятына сай жасларға тәлим-тәрбия бериудиң өзине тән талап, минетлерин пайда етти. Усы себепли жасларын «Сегиз қырлы, бир сырлы» етип тәрбиялауды нәзерде тутқан. Бунда көшпели халықтың мал шаруашылығын жетик меңгериуи, мийнеткеш, ушырасқан қыйыншылықларға төзе алатуғын, душпанынан жүзин бурып тайсалмайтуғын, аталар айтқан даналық нәсиятларды қәдирлеу, турмыс тиришилигинде тапқырлық пенен алғырлық, ата-бабалар тутқан жолды бузбау т.б. сақланыуы жаслар ушын уазыйпа есапланылған.

Өтмишимиздеги көшпели турмыс тиришилиги, беккем қара күшке ийе, қыйыншылыққа төзимли, өзгермели тәбият шәраятларына тез бейимлескиш

жасларды тәрбиялау менен бирге, руўхый тәрәптен де жети-лискен адамларды қәлиплестирип шығарыуға мейил еди. Халық өз балаларына есин-билгеннен баслап үйде де дүзде де тирише, талапшаң болыуға, қыйыншылықтан жол тауып шығыуға, тун қараңғысында адасып қалған жағдайда жұлдызлар арқалы төрт тәрәпти анықлап билиуға үйреткен. Нәтийжеде олар көзи қырағы, қулағы сақ, қыядағыны илетуғын жетискенликлерди өзлестирип ержетти. Аң аўлап, мал бағып, күнделикли тиришилиги менен айналысып жасау менен бирге, жыраулардың нәсият терметолғауларын, қәхәрманлық дәстанларын тыңлап, ел аўзындағы нақыл-мақалларды, ертеқ хәм жумбақларды, әсиресе өз халқының шежиресин ядында сақлап, халық даналықларынан руўхый азық алып жасады.

Бәрқулла көшип-қоныуға тайын жасаған халық ушын аң аўлау, қус атыу, мал бағыу соның арасында жауларын қолға түсириу ислери турмыстың әдеттегидей машқаласы еди. Хәр бир көшпели шаңарақ ийеси хәм оның ержеткен балалары жауынгер, мал бағыушы шаруа болды. Бундай турмыс кешириуши адамлар бир-бириниң психологиясын жақсы биледи, хәр адамның қәдир-қымбатын, оның жасына, жолына, жәмийетлик орталықта тутқан орнына қарай баҳалау тәртибин беккем сақлайды. Бул сыяқлы урыу, қәуим адамлары арасындағы қарым-қатнастарды қаршадай жасынан көрип, сезип өскен бала, ер жете келе урыуға, халыққа тән ортақ мәпти, көзқарас сәйкеслигин, өзиниң адамшылық орнын билеп, жеке басының мәпине жууыра бермеу кереклигине түсиниклер, минез-қулықлар қәлиплестиреди.

Психологиялық тәрәптен бир-бирин тез түсинетуғын хәм бирлесиюге бейим қәлиплескен жаслар, бәрқулла өзлериниң руўлық уйымына тән болған үрип-әдет дәстүрлерди сақлап отырады. Себеби, бизиң халқымызда руўлық-тууысқанлық институты миллий айырмашылықларды, минез-қулық психо-логиясын айқын көрсетип туратуғын белгилердиң бири. Усыған сай ертедеги көшпели турмыс тиришилигине сәйкесленген ата-бабаларыиызда жақсы адамлардың исине алғыс айтып пәтия бериу, гунасы жоқ болса ант ишип, ақланыуы, шауқым, дау-жәнжеллерге төрелик, бийлик айтып, кәтқудашылық ислеуи, усылар арқалы бир халық, бир миллет болып жасау шнңберин беккем услап тутыу сыяқлы тәкирарланып туруушы этнослық қағыйда, тәртиплер кең орын алды.

Деген менен халқымыздың тийкарғы тарыйхын, миллий тәрбия хәм психологиясын алып жүриуши хәзирги қарақалпақлардың психологиясында, миллеттиң пүткил болмысы, бойына питкен менталитети, бир тутас миллий айырмашылықлары толық болмаса да белгили дәрежеде сақланып келинген. Себеби қарақалпақ этносының хәзирги турмыс-тиришилигине, үрип-әдети, дәстүрлерине елимизде бирге жасасып атырған басқа этнос психология-сының элементлери де мәлим дәрежеде тәсирин тийгизеди.

Халқымыздың милиий өзгешеликлери менен жүзеге келиуши миллий тәрбиясын хәм миллий психологиясын билиу хәм буны қәлиплестирип барыу, елимиздиң келешегин, жәмийетлик турмыс тиришилигин дурыс бағдарлауда, халық пенен түсинисип, бирге ислесиуде халыққа басшылық ислерин нәтийжели алып барыуда, әсиресе, қолға киргизилген мәмлекетимиз ғәрезсизлигин сақлап, жасларды бәркамал әулад сыпатында қәлиплестирип, жетилистириуде үлкен әхмийетке ийе.

Әдебиятлар:

1. Алеуов Ө. Этнопсихология- жасларымызға миллий тәрбия бериў дереги. // Қарақалпақ бақсышылық мектебиниң бүгинги машқалалары. Республикалық илимий-әмелий конференция материаллары топламы.(Нөкис 23-апрель, 2013 ж.) Нөкис, ҚМУ-2013.
2. Алеуов Ө., Инсапов И. Шахста миллий хислатларнинг шаклланишида менталитетнинг урни. // «Ўрто Осиё тамадуни: ўтмиши ва келажаги». Проф.Ж.Уринбаевнинг 105 йиллик таваллуддига боғишланган Халқора илмий-назарий анжуман материаллари тўплами. Нукус. ҚДУ.2012.
3. Алеуов Ө. Миллий тәрбия ҳәм миллий психологияның базыбир мәселелери. //Этникалық өзгешеликлер хам талимди жойбарластырыў технологиялары. РИАК материаллары топламы. Нукус ҚДУ.2013.
4. Гумилев. Л.Н. Как возникают и исчезают народы? -М., 1989.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Р.Е.Жандилдина, магистр педагогических наук, доцент
Д.К.Омарова, магистр педагогических наук, старший преподаватель

*Арқалықский педагогический институт им. И.Алтынсарина,
г. Арқалық, Қазақстан*

Дошкольный возраст - яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья. Главенствующая роль дальнейшего развития ребенка и обеспечения максимально благоприятных условий для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития принадлежит дошкольным образовательным учреждениям. Основными критериями качества дошкольного образования являются его здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая ориентация.

Раскрывая понятие здоровьесберегающей деятельности в целом и здоровьесберегающим технологиям в частности, считаем важным подчеркнуть, что речь идет не о каком-то одном универсальном виде деятельности, а о комплексной системе, направленной на личностное развитие ребенка и сохранение его здоровья.

Здоровье – неопенимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества, величайшая социальная ценность.

Понятие «здоровье» характеризуется сложностью, многозначностью и неоднородностью состава. В настоящее время среди ученых отсутствуют единство и согласие в трактовке понятия «здоровье».

Известно, что Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье «как состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие» [1.,34, стр.].

В Большой медицинской энциклопедии здоровье определяется как «...такое состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов и систем

уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения».

В. П. Казначеев трактует здоровье как «процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни».

Как мы видим, понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Рассматривая понятие «здоровье», следует остановиться на его особенностях у детей, так как организм детей, для которого характерно бурное развитие, было бы ошибочно отождествлять с организмом взрослого человека.

Так, детский хирург Ю.Е.Вельтищев рассматривает здоровье ребенка как «состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту, гармоническое единство физических и интеллектуальных характеристик, формирование адаптационных и компенсаторных реакций в процессе роста». В свою очередь, выдающийся отечественный педиатр И.М.Воронцов описывает здоровье ребенка как совокупность свойств его организма и качеств внешнего окружающего воздействия, которые гарантируют последующее оптимальное его развитие, раскрытие всех его положительных свойств личности, таланта и его одаренности, обеспечение высокой физической и интеллектуальной работоспособности на максимально длительные сроки предстоящей жизни.

Понятие «здоровье» неотделимо от понятия «образ жизни», так как именно в образе жизни человека проявляется его здоровье.

С.В.Попов отмечает, что образ жизни – биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека и характеризующая его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения материальных и духовных потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Здоровье человека зависит от стиля жизни, который характеризует поведенческие особенности жизни человека, а поведение человека зависит, в первую очередь, от воспитания [2., стр.9].

Взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни».

В словаре «Основные термины и понятия», изданном Министерством здравоохранения Российской Федерации, «здоровый образ жизни — категория общего понятия “образа жизни”, включает в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни»[43].

Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, по словам И. И. Брехмана, состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста», ключевую

роль в этом играют дошкольные учреждения как первая ступень непрерывного здоровьесберегающего образования.

Здоровьесберегающий педагогический процесс дошкольного учреждения (далее ДОУ) — в широком смысле слова — процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьесобогащение — важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ. В более узком смысле слова — это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения. Оздоровление детей ведётся на занятиях, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьёй. Все направления работы по сохранению, формированию и укреплению здоровья ребёнка интегрируются в так называемых здоровьесберегающих технологиях, которые выступают технологической основой здоровьесберегающей педагогики.

Здоровьесберегающая педагогика — это направление педагогической деятельности, разрабатывающее специфические закономерности, принципы, подходы, содержание, формы и методы медико-педагогических воздействий, способствующих оптимизации процессов обучения и воспитания детей и подростков с целью сохранения и укрепления их здоровья[3.,42стр].

Сегодня, *здоровьесберегающая педагогическая деятельность* характеризуется следующими закономерностями:

- взаимообусловленность учебно-воспитательного процесса и состояния здоровья детей и подростков;
- зависимость эффективности здоровьесберегающей деятельности от степени использования педагогами и руководителями в образовательных учреждениях экспертного подхода, который позволяет выявлять и изучать влияние новых технологий, программ на здоровье воспитанников и учащихся;
- соответствие методов и содержания воспитания и обучения цели — сохранить здоровье детей в процессе их обучения и воспитания;
- зависимость эффективности здоровьесберегающей деятельности от вариативности ее содержания;
- необходимость учета возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков в процессе воспитания и обучения.

Перечисленные выше закономерности основываются на системе принципов, которая состоит из общеметодических и специфических принципов здоровьесберегающей педагогики.

На наш взгляд наиболее важными выступают специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления, среди которых:

- Принцип «*Не навреди!*»;
- *Принцип повторения* умений и навыков (способствует выработке динамических стереотипов).
- Принцип постепенности.

- Принцип доступности и индивидуализации.
- Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса.
- Принцип цикличности.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Принцип оздоровительной направленности.
- Принцип комплексного междисциплинарного подхода к воспитанию дошкольников;
- Принцип единства теории и практики.

Структурным компонентом и неотъемлемой частью педагогики оздоровления является *здоровьесберегающая деятельность* (далее ЗСД).

Т.С.Овчинникова рассматривает здоровьесберегающую деятельность ДООУ как упорядоченную совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных компонентов, характеризуя каждый из них и определяя место и значение каждого элемента системы в общей структуре:

- цель — организация ЗСД в ДООУ, которая позволит повысить эффективность качества образования;
- педагогические условия, определяемые организацией и состоянием внутренней среды учреждения, которая включает образовательную, оздоравливающую, коррекционную и развивающую ее части;
- содержание воздействия включает программы различных направлений здоровьесберегающих мероприятий;
- средства воздействия — методы, технологии и приемы воздействия в рамках различных направлений работы в системе ЗСД;
- формы организации деятельности — групповые, индивидуальные, директивные, свободные и т.д.
- объект воздействия — воспитанник ДООУ, на которого направлены все педагогические, лечебные и психологические воздействия, психическое и физическое здоровье которого является одним из главных критериев качества педагогической системы и валидности мер воздействия;
- результат педагогического воздействия — положительная динамика развития детей, стабильные показатели психического и физического здоровья ребенка подготовительной группы, соответствующего по всем параметрам школьной зрелости и готовности к обучению в школе [4.,30с].

Здоровьесберегающая деятельность ДООУ осуществляется в различных формах: медико-профилактической, физкультурно-оздоровительной, спортивно-игровой и коррекционной, образовательной, социально-психологической и информационно-просветительской. Более подробно данные формы будут рассмотрены в следующем параграфе.

К средствам ЗСД относятся разнообразные методики, приемы, методы и технологии, с помощью которых осуществляется воздействие.

Таким образом, мы создали логический переход к рассмотрению понятия и сущности здоровьесберегающих технологий.

Прежде чем начать говорить о здоровьесберегающих технологиях, необходимо определиться с понятием «технология».

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей.

В настоящее время существует несколько подходов к пониманию здоровьесберегающих технологий. В общем виде, под здоровьесберегающими технологиями понимается система мер, включающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его воспитания и развития.

Сегодня понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании — это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей.

Цель здоровьесберегающей технологии в ДОУ применительно к ребенку — обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников и воспитание культуры здоровья, т.е. совокупность осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, сохранять и поддерживать его;

применительно к взрослым — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ, и валеологическому просвещению родителей [5.,34].

Задачи здоровьесберегающих технологий:

- объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактики нарушений плоскостопия и осанки;

- обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и в городе;

- осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

В настоящее время здоровьесберегающие технологии применяются для поддержания и укрепления физического и психического здоровья дошкольников. Обеспеченность технологии диагностическими средствами помогает педагогам отслеживать процесс и результаты педагогических воздействий. Цели, средства педагогической диагностики и анализ результативности помогают оценить технологию со стороны ее эффективности и целесообразности.

При разработке и использовании здоровьесберегающих технологий важно обратить внимание на такие свойства, как оптимальность, результативность, применимость и воспроизводимость. Результат применения технологии — это изменения в развитии, обученности и воспитанности ребенка, произошедшие под доминирующим влиянием данной технологии за определенное время.

Необходимо отметить, что сегодня здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникших проблем. Реализация здоровьесберегающих технологий достигает цели при осознании всеми педагогами образовательного учреждения своей солидарности за сохранение здоровья учащихся и получении необходимой профессиональной подготовки для работы в этом направлении. Здоровьесберегающие технологии – качественная характеристика любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», это совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами сохранения здоровья.

Литература:

1. Айдаркин, Е.К., Иваницкая, Л.Н. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии [Текст] : учебное пособие / Е. К. Айдаркин, Л. Н. Иваницкая. – Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2013. – 178 с.
2. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / В.Г. Алямовская // Дошкольное образование : приложение к газете «Первое сентября». – 2012. – 16-31 июля (№ 14). – С. 19.
3. Антонов, Ю.Е., Кузнецова, М.Н., Саулина, Т.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века [Текст] : пособие для исследователей и практических работников / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина. – Москва : АРКТИ. – 2003. – 78 с.
4. Аронова, Е.Ю., Хашабова, К.А. Физкультурно – оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома [Текст] / Е.Ю. Аронова К.А. Хашабова. – Москва : Школьная пресса, 2007. – 128 с.
5. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход [Текст] / Т. В. Ахутина // Школа здоровья. – 2011. – № 2. – С. 29-34.

ДЕНЕ ТАРБИЯСИ ХАМ СПОРТ БИЛИМЛЕНДИРИЎИНДЕ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ПРОЦЕСС МАЗМУНЫ

М.З.Айтымбетов, п.и.ф.д. (PhD)¹, Б.А.Казаков²

*¹Ўзбекистан мамлекетлик дене тарбиясы ҳам спорт университети
Нөкис филиалы*

²Қарақалпақ мамлекетлик университети

Таянш сөзлер: дене тарбиясы ҳам спорт, педагогикалық процесс, педагогикалық процесс мазмуны, сапасы, функциялары, тәлим, тарбия.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, содержание, качество и функции педагогического процесса, образование, воспитание.

Дене тәрбиясы хәм спорт билимлендириуи – инсан искерлигиниң ең қурамалы түрлериниң бири болып, ақылый хәм физикалық раўажланыўды тәмийинлеў менен бирге, шахстың индивидуал психологиялық раўажланыўын хәм билимлерди өзлестириўин тезлестиреди. Бул тараўда педагог хызметкерлер педагогикалық процессте тек дене тәрбиясы бойынша билим бериў менен шекленбей, бәлким билим алыўшыға системалы тәсир етеди, бул олардың билим алыўын және де жеделлестиреди, усы процесстин белсенди қатнасыўшысына айландырады.

Сонлықтан, дене тәрбиясы хәм спорт билимлендириуи хәр тәрәплеме қурамалы болып, тәрбияланыўшылардың билим, көнликпе хәм уқыпшылықтарын әмелиятта қоллай алыў искерлигиниң пүтин бир комплексин өз ишине алады.

Дене тәрбиясы хәм спорт билимлендириуинде педагогикалық процесс системалы хәм тийкарланған билим ийелеў искерлиги болып, билим алыўшы тәрәпинен билим, көнликпе уқыпшылықтарды өзлестириўде оғада әҳмийетли. Бул процессте саналы билип жетиў ис-хәрекетти әмелге асып, билим алыўшы объектив ҳақыйқатлықты саналы билип қабыл етеди, дене тәрбиясы хәм спорт ҳаққында тийкарлы мағлыўматқа ийе болады.

Дене тәрбиясы хәм спорт билимлендириуинде улыўма дидактикалық принциптерден келип шығып, шынығыўларды нәтийжели шөлкемлестириўдин әҳмийетли шәртлери төмендегилер:

- дене тәрбиясы хәм спорттың анық бир түрине қызығыўшылығы;
- дене тәрбиясы хәм спорт шынығыўлары бойынша искерликке активлиги;
- педагог хызметкер хәм тәрбияланыўшы арасындағы қарым-қатнасы, устаз-шәкирт мүнәсибетлери.

Бул өз нәўбетинде, тәрбияланыўшының билимлерди өзлестириўге болған мүнәсибети, оның нәтийжели өзлестириуи, билим хәм көнликпесиниң жоқарылаўы, ерк айырмашылықтарының раўажланыўы хәм алған билимлеринен индивидуал қаннатланыўын тәмийинлейди. Дене тәрбиясы хәм спорт пенен шуғылланыўшылардың характери хәм искерлиги, раўажланыў дәрежелери хәр қыйлы болып, билим алыўшының билимлерди қабыл етиў активлиги, оның шахс сыпатында қәлиплесиуине тәсир етеди. Соның менен бирге дене тәрбиясы хәм спорт билимлендириуинде жасларды тәрбиялаўдың әҳмийетли спецификалық шәртлеринен бири бул әмелий шынығыўлар менен шуғылландырыў болып есапланады.

Оқытыўшы хәм тренер, жас спортшылар арасындағы өз-ара бирге ислесиў хәм қарым-қатнасы ҳаққында сөз етилгенде, олар басқарыўшы хәм үйретиўши шахс екенлигин естен шығармаў керек. Бул процессте тек оқытыўшы хәм тренер тәрбияланыўшыларға билим бериуи, оны жетик спортшы сыпатында қәлиплестириуи хәм тәсир көрсете алыўы мүмкин.

Берилетуғын билим мазмуны мәмлекетлик билимлендириў стандартында көрсетилген болып, оның қурамын жәмийетлик мақсет, мәмлекет буйыртпасы, дене тәрбиясы хәм спорт системасының анық мақсетлери белгилейди. Дене тәрбиясы хәм спорт билимлендириуинде педагогикалық процесс шараятына қарап мазмун белгиленбесе, тәрбияланыўшылардың билимлерди өзлестириуи қыйын болыўы хәм

педагогикалық процесс пенен әмелияттағы шараят ортасындағы байланыслылық бузылыуы мүмкин. Солай екен, дене тәрбиясы хәм спорт билимлендириуинде педагогикалық процесстин сапасы пүткил педагогикалық процесстин дурыс шөлкемлестирилиуине байланыслы болып есапланады.

Дене тәрбиясы хәм спорт билимлендириуиниң тийкарғы мақсети - хәр тәреплеме раўажланған шахсты қәлиплестириу болып, тарау бойынша билим, тәрбия бериу, ақылай хәм физикалық жақтан раўажландырыудан ибарат. Усы мақсеттен келип шығып, улыуа дидактикалық принциплерге тийкарланған халда педагогикалық процесс билим бериушилик, тәрбиялық, раўажландырыушылық функцияларын атқарыуы керек.

Дене тәрбиясы хәм спорт билимлендириуинде педагогикалық процесстин билим бериушилик функциясы бул билим алыушыға системалы тәсир етиу болып, билим, көнликпе, уқыплықларды қәлиплестириуден ибарат курамалы процесс болып есапланады. Билим бериу нәтийжеси билимлердиң көлеми, тереңлиги, системалылығы, зийреклилиги, беккемлиги хәм әмелий қәсийетке ийе екенлиги менен әхимийетли.

Хәмме ўақытта педагогикалық процесс оқыту хәм тәрбиялау сыяқлы әхимийетли ўазыйпаларды атқарар екен, бул процессте оқытушы хәм тренер ўазыйпасы билим алыушыда унамлы қәсийетлерди раўажландырыу ушын тәрбиялық ис-илажларды максимал қолланыуы зәрүр. Педагог хызметкер билим алыушыларда жәмәәтке умтылыу, дослық, тәртипшилик, дурыс сөзлилик, өз исине жуўапкершилик сыяқлы инсаныйлық пәзийлетлерди раўажландырыуға тийкарғы итибарды қаратыуы лазым. Буның ушын биринши гезекте, устаздың өзінде усы пәзийлетлер бар болыу керек. Педагогикалық процессте теориялық билимлер оқыушы хәм жас спортшылардың ақылай, пикирлеу қәбилетин раўажландырыуындағы хәрекетлер болып, бул олардың өзлери тәрөпинен әмелий шынығыулар арқалы әмелге асырылыуы керек. Оқыушы хәм жас спортшыларды хәр тәрөплеме раўажландырыу – бул дене тәрбиясы хәм спорт билимлендириуиндеги педагогикалық процесс нәтийжеси болып, ақылай раўажланыу менен бирге физикалық раўажланыуына себепши болады.

Жоқарыдағы пикирлерден келип шығып, педагогикалық процессте ис нәтийжеллиги оқытушы хәм тренерге тиккелей байланыслы. Ол өз тарауы бойынша терең билимге, педагогикалық шеберликке, психологиялық-педагогикалық хәм методикалық көнликпеге, тәжирийбеге ийе қәниге сыпатында, хәр қыйлы педагогикалық ситуацияны тез үйренип жуўмақ шығарыу, дурыс баҳалау, педагогикалық тәсир етиудиң қолайлы усылларын таңлау қәбилетине де ийе болыуы керек.

Әдебиятлар:

1. Абдуллаева Ш. Умумий ўрта таълим мактабларида педагогик диагностика. – Т.: Фан, 2005. - 256 б.
2. Азизхўжаева Н.Н. Ўқитувчи мутахассислигига тайёрлаш технологияси. – Т.: ТДПУ, 2000. – 52 б.
3. Климов Е. А. Психология профессионала. – М.: Педагогика, 1996. - 400 с.
4. Саидахмедов Н. Педагогик маҳорат ва педагогик технология. – Т.: ЎзМУОПИ, 2000. – 68 б.

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЕ АРТИСТИЗМА ЖЕНСКИХ ПАР В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

А.О.Батманова

Научный руководитель: старший преподаватель В.В.Косулина

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г.Казань, Россия*

Актуальность. Спортивная акробатика достигла значительных высот в своем развитии, увеличилась численность занимающихся, усложнилась соревновательная программа, повысились динамизм и эстетика упражнений.

Одним из условий успешного выступления акробатов на соревнованиях является оригинальность композиций и артистичность выполнения упражнения, что, в свою очередь, определяет необходимость владения акробатками разнообразными двигательными действиями и иметь высокий уровень развития их двигательных способностей.

На сегодняшний день данная тема актуальна, так как артистизм является неотъемлемой частью выступления спортсменок-акробатов. Данная проблема нуждается в постоянном поиске средств и методов ее решения, так как каждый спортсмен неповторим и уникален, необходимо создавать условия для их полноценного проявления.

В спортивной акробатике артистизм оценивается по следующим критериям: музыкальность (-2,0 балла), выразительность (-2,0 балла), исполнение (-2,0 балла), партнерство (-2,0 балла), творчество (-2,0 балла) определяется средний балл. Максимальное количество баллов 10.00.

Цель исследования: Теоретически обосновать комплекс для формирования артистизма при подготовке женских пар в спортивной акробатике на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие женские пары, занимающиеся спортивной акробатикой, имеющие спортивные звания КМС и МС. Проанализированы протоколы соревнования Чемпионата и

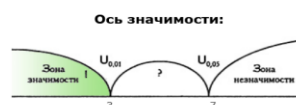
Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни

Шаг 2

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	9.500	12	0	3.5
2	8.600	8	0	3.5
3	9.250	10.5	0	3.5
4	9.250	10.5	0	3.5
5	7.100	7	0	3.5
6	9.050	9	0	3.5
Суммы:		57		21

Результат: $U_{эмп} = 0$

Критические значения	
U _{кр}	
p ≤ 0.01	p ≤ 0.05
3	7



Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(0)$ находится в зоне значимости.

Первенства Республики Татарстан по спортивной акробатике 2020 года в женских парных упражнениях, выступающие по программе МС 12-18 и МС 13-19, что среди 6 женских пар по спортивной акробатике Республике Татарстан незначительные ошибки 0,1-0,2, значительные 0,3, грубые ошибки 0,5, сбавки были сделаны у всех женских пар.

Таблица 1 – Оценка артистизма акробатов до эксперимента (в баллах).

Для формирования артистизма по каждому компоненту: мы подобрали средства для развития каждого из них.

Таблица 2- Комплекс для развития артистизма

Название компонента	Комплекс для развития компонента
Музыкальность	Спортсменкам включается любая музыка под которую они должны станцевать свою композицию в музыку. Если у них композиция быстрая, а музыка медленная они должны быстро среагировать и перестроится под темп музыки, а если композиция медленная, а музыка быстрая, то наоборот. Задача данного комплекса, чтобы девочки услышали музыку и смогли перестроится в ее ритм.
Выразительность	Спортсменкам включается любая музыка и они должны перед зеркалом передать эмоцию, которая ярко выражена в музыке, а также показать чувства, характер и настроение данной мелодии. Задача данного комплекса, чтобы девочки могли перестраивать свои чувства, эмоции и характер в композиции.
Исполнение	Спортсменки должны танцевать свою композицию до каждого элемента по 5 раз, где должны показать амплитуды, пространства, передвижений, уровней, синхронизации.
Партнерство	Спортсменки должны начать создавать логическую связь между индивидуальностями в паре, при прохождении композиции должны подстраиваться друг под друга. Для развития партнерства верхняя будет специально делать чуть быстрее или медленнее, чтобы нижняя смогла быстро среагировать и подстроится, затем тоже самое будет делать нижняя.
Творчество	Спортсменки должны придумывать по 2-3 оригинального входа или выхода с элемента, но эти элементы не должны быть взяты из их композиций.

Рекомендуется проводить данный комплекс 2-3 раза в неделю по 30 минут.

Вывод: Благодаря разработанному комплексу упражнений можно сделать вывод, что применение его при подготовки женских пар по спортивной акробатике на этапе совершенствования спортивного мастерства и внедрение ее в экспериментальную группу позволит повысить результаты оценки артистизма.

Литература:

1. Исследование компонентов артистизма в спортивной акробатике / Н.Л. Горячева, В.В. Анцыперов, А.А. Березина, С.В. Вишнякова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 64-66.
2. Мазепа, И.А. Компоненты артистизма и методы из развития / И.А. Мазепа // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 42-45.
3. Морозевич, Т.А. Артистизм в спортивной акробатике: структурное представление базовых понятий / Т.А. Морозевич // Мир спорта. – 2005. – № 4 (21). – С. 3-5
4. Спортивная акробатика. Свод правил 2017-2020 / пер. с англ. языка И. В. Никитиной, Д. А. Винникова //Международная федерация гимнастики (FIG). 256 с.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ РУК С ПОМПОНАМИ В ДИСЦИПЛИНЕ ЧИР-ФРИСТАЙЛ У ДЕВОЧЕК 14-16 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

М.В. Сафонова, В.В.Шмидт

Научный руководитель: к.б.н., доцент Л.Н.Ботова

*Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия*

Актуальность. Техника движений рук в судейском оценочном листе оценивается отдельно и оценка за данный критерий составляет 10 баллов из 100 возможных. Судейская оценка за технику работы рук с помпонами складывается из 4-х критериев: чистота линий рук, уровни, резкость и фиксация [1]. Однако, ценность данного критерия не ограничивается 10 баллами. Если спортсмены при выполнении чир и лип прыжков, вращений, акробатики, взаимодействий и в целом постановки программы не используют определенные положения рук, то оценка во всех блоках судейского оценочного листа будет снижена и программа спортсменов не будет соответствовать стилю данной дисциплины. Очевидно, что основной задачей подготовки спортсменов в дисциплине чир-фристайл является успешное владение техникой движений рук для достижение максимального результата на соревнованиях. Все большую роль приобретает грамотное моделирование содержания тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства. На данном этапе спортсменки уже обучены всем положениям рук и необходимым деталям техники, однако множество команд данной возрастной группы не получают максимального балла за критерий техники работы рук с помпонами. Это связано с тем, что в подготовке спортсменов данной дисциплины отсутствуют эффективные методы совершенствования техники движений рук с помпонами на этапе совершенствования спортивного мастерства. Для более полного рассмотрения проблемы исследования были изучены ряд работ авторов по чир спорту, однако методик и комплексов по совершенствованию техники движений рук обнаружено не было [2].

Поэтому данная проблема представляется нам актуальной и послужила постановкой цели исследования.

Цель исследования. Экспериментально проверить методику совершенствования техники движений рук с помпонами в дисциплине чир-фристайл у девочек 14-16 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе исследования нас интересовал вопрос изучения особенностей технической подготовки спортсменок в дисциплине чир-фристайл на этапе совершенствования спортивного мастерства. Нельзя не заметить, что при кажущейся обширности исследований по теме технической подготовки спортсменок в чир спорте еще многие двигательные действия недостаточно изучены и требуют дополнительного, более подробного рассмотрения. Перспективу для решения данной проблемы открывает метод видеонализа, который позволил нам уточнить модельные характеристики движений рук с помпонами в дисциплине чир-фристайл и понять от наличия каких физических качеств зависит проявление резкости и фиксации в движениях рук с помпонами.

На основе анализа научно-методической литературы и видеоматериалов, а также полученных результатов технической и физической подготовленности исследуемых спортсменок на начало эксперимента, мы разработали и теоретически обосновали методику совершенствования техники движений рук в дисциплине чир-фристайл для девочек 14-16 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства. Данная методика была предложена и включена в тренировочный процесс команды спортсменок, проходящих спортивную подготовку в Всероссийском спортивном клубе чир спорта «ЧирЛэб-Казань». Основой для разработки методики совершенствования техники движений рук для девочек 14-16 лет в дисциплине чир-фристайл на этапе совершенствования спортивного мастерства послужили результаты экспертного оценивания технического мастерства испытуемых спортсменок. Исходя из полученных результатов экспертного оценивания, мы выявили основные технические ошибки при движениях рук с помпонами. А именно в критериях резкость, фиксация и чистота спортсменки показали на начало эксперимента низкий уровень исполнения. Мы разработали методику совершенствования техники движений рук для девочек 14-16 лет в дисциплине чир-фристайл на этапе совершенствования спортивного мастерства, которая состоит из трех блоков упражнений:

1. Блок упражнений, направленный на сопряженное развитие скоростно-силовых способностей и повышение качество техники движений рук. В данной части методики спортсменки выполняли все чир позиции рук из соревновательной программы с использованием отягощений [3].

2. Блок упражнений, направленный на повышение качества техники движений рук. В данном блоке упражнений наибольшее внимание уделялось совершенствованию отдельных технических критериев, т.е. характеристик движения, по которым судьи в чир спорте оценивают технику движений рук, а именно: резкость, фиксация и чистота.

3. Блок упражнений выполнения движений рук из соревновательной программы в усложненных условиях. Данный блок был отведен для упражнений в усложненной форме для более эффективного совершенствования движений рук.

Выполнялись части соревновательной программы с задействованием всех суставов рук, а также движений ног, тела и головы, в движении, зеркально и в парах.

Вышеизложенное подчеркивает необходимость обстоятельного рассмотрения вопроса об эффективности и результативности предложенной нами методики. Так, результаты экспертного оценивания на конец эксперимента отражают положительные сдвиги в результатах экспериментальной группы. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1- Результаты анализа экспертной оценки техники движений рук с помпонами у девочек 14-16 лет, выступающих в дисциплине чир-фристайл в контрольной экспериментальной группах на начало и конец педагогического эксперимента (в баллах)

Критерий	До/После	Группа испытуемых	КГ	ЭГ
Резкость	До эксперимента	X ср± m	3,19±0,10 [▲]	3,38±0,13 [■]
		P	p>0,05	p>0,05
		U критическое	75	75
		U эмпирическое	104	104
	После эксперимента	X ср± m	3,31±0,12* [▲]	4,63±0,13* [■]
		P	p≤0,05	p≤0,05
		U критическое	75	75
		U эмпирическое	15	15
Фиксация	До эксперимента	X ср± m	3,25±0,12 [▲]	3,25±0,12 [■]
		P	p>0,05	p>0,05
		U критическое	75	75
		U эмпирическое	120	120
	После эксперимента	X ср± m	3,44±0,13* [▲]	4,69±0,12* [■]
		P	p≤0,05	p≤0,05
		U критическое	75	75
		U эмпирическое	17,5	17,5
Чистота	До эксперимента	X ср± m	3,31±0,12 [▲]	3,31±0,12 [■]
		P	p>0,05	p>0,05
		U критическое	75	75
		U эмпирическое	120	120
	После эксперимента	X ср± m	3,50±0,13* [▲]	4,94±0,06* [■]
		P	p≤0,05	p≤0,05
		U критическое	75	75
		U эмпирическое	4	4

По данным таблицы 1 мы делаем вывод, что при сравнении на начало и конец эксперимента в экспериментальной группе по трём критериям значения результатов экспертного оценивания технической подготовленности статистически значимо различаются. Статистически значимо изменились значения в критерии резкость, а именно с 3,38±0,13 результаты повысились до 4,63±0,13. В критерии фиксация показатели на конец педагогического эксперимента составили 4,69±0,12, тогда как на начало эксперимента показатель соответствовал низкому уровню, а именно

3,25±0,12. Положительные различия наблюдаются также в критерии чистота. Прирост показателей в данном критерии оказался на конец эксперимента самым весомым. Данный критерий на конец эксперимента эксперты оценили в среднем на 4-5 баллов и результаты, таким образом, составили 4,94±0,06, тогда как на начало эксперимента результаты были низкими и составляли 3,31±0,12 балла. При сравнительном анализе результатов на начало и конец педагогического эксперимента технической подготовленности в контрольной группе статистически значимых различий не наблюдается. Их результаты находятся также на низком уровне исполнения.

В итоге рассмотрения полученных данных на начало и конец эксперимента можно сказать, что предложенная для экспериментальной группы методика совершенствования техники движений рук в дисциплине чир-фристайл доказала свою эффективность и мы видим существенный прирост показателей во всех 3 критериях, тогда как результаты контрольной группы остались прежними.

Выводы. Таким образом, опираясь на результаты экспертной оценки и педагогических тестов, мы можем говорить об успешно прошедшем педагогическом эксперименте, а также о эффективности, предложенной нами методики, для спортсменок, проходящих спортивную подготовку в экспериментальной группе.

Литература:

1. Брусскина, И. Н. Дисциплина чир-пом-фристайл. Основные положения рук / И. Н. Брусскина, И. В. Мазалова. – Москва : Методический центр Союза чир спорта и чирлидинга России, 2016. – 4 с. ; 21 см.– 1000 экз.– Текст : непосредственный.

2. Клецов, К.Г. Содержание соревновательных упражнений в соревновательных упражнениях студентов – спортсменов высокой квалификации в дисциплине чир-фристайл-двойка чир спорта / К.Г. Клецов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции 2019. — 2019. — № 7-1. — С. 172-176. — ISSN 793.3:796. - Текст : электронный // РИНЦ : национальная библиографическая база данных научного цитирования. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37529732>.

3. Муллахметова А.Р., Ботова Л.Н., Кашеваров Г.С. Исследование кинестезии у юных гимнастов / А.Р. Муллахметова // В сборнике: Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Под общей редакцией Ф.Р. Зотовой; Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. 2017. С. 643-646.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ МИНИ-ФУТБОЛ

Я.С.Шабалина, Т.Н.Дерипаско

Московский политехнический университет, г. Москва, Россия

Аннотация: В статье рассмотрено построение тренировочного процесса студентов в специализации мини-футбол, где одним из главных составляющих есть организация тренировочных занятий. Определены основные педагогические принципы построения занятий. Доказано, что для планирования тренировочных

нагрузок недостаточно знать содержание тренировочных средств и их структурную организацию, а нужно учитывать определение количественных характеристик компонентов тренировочной нагрузки.

Ключевые слова: мини-футбол, тренировочные нагрузки, спортивная тренировка, педагогические принципы, тренировочные занятия.

В теории и методике мини-футбола, как и во всякой научно-практической дисциплине, связанной с проблемой обучения и воспитания, первостепенное значение придаётся определению важнейших положений принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и, поэтому, служат руководством к действию. На спортивную тренировку профессиональных спортсменов и студентов в частности распространяются общепедагогические и специфические для спортивной тренировки принципы, которые отражают фундаментальные закономерности воспитания в виде определенных правил и упорядочивающих требований, тем самым, направляют деятельность воспитателя и воспитываемых к намеченной цели.

Задачи:

- проанализировать основные педагогические принципы построения тренировочного процесса в студенческих мини-футбольных командах;
- выявить главный фактор, определяющий планирование тренировочных нагрузок.

Мини-футбол (футзал), как учебная дисциплина вошел в сетку часов специализированных спортивных вузов, а проект «Мини-футбол в вузы» стал наиболее массовым в стране. В основе успешного выступления игроков и команд в студенческих турнирах лежит процесс планомерной тренировочной работы над повышением различных компонентов футбольного мастерства.

Под спортивной тренировкой подразумевают специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта [5].

Спортивная тренировка, с одной стороны организуется в рамках системного использования физических упражнений и, с другой – сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности [2].

Основной базой для овладения футбольным мастерством являются отличное здоровье мини-футболиста, его хорошее физическое развитие, высокие морально-волевые качества.

Обучение и тренировку следует рассматривать как педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, совершенствование физических и волевых качеств, технического и тактического мастерства спортсменов [3,4].

В процессе обучения и тренировки мини-футболистов в студенческой команде решаются следующие задачи:

- а) совершенствование двигательных и волевых качеств и навыков;
- б) расширение функциональных возможностей организма спортсменов (дыхательной, сердечнососудистой и других систем);
- в) сохранение и повышение спортивной работоспособности;

г) расширение знаний в области спорта, биологических наук и привитие навыков гигиены и самоконтроля;

д) воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности и, в частности, самостоятельно овладевать спортивным мастерством и управлять своей самоподготовкой.

Из значительного числа педагогических принципов построения тренировочного процесса наиболее важными с точки зрения организации самостоятельных занятий мини-футболом являются принципы непрерывного характера подготовки, постепенного и максимального увеличения нагрузки, волнообразного характера ее повышения, периодизации спортивной тренировки и ее повторности, единства общей и специальной подготовки футболиста [4].

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать необходимость тренировок, направленных на предупреждение травм, а уже потом развитие физических качеств, выносливости и обучение технико-тактическим действиям. Для подготовки мышц и суставов к играм, необходим ряд специальных упражнений, которые свойственны именно данному виду спорта. Также не стоит забыть и об общеразвивающих упражнениях для мышц всего тела [1].

Крепкий мышечный корсет не только снижает травматизм, но и позволяет повышать скоростно-силовые качества и выносливость в целом [6].

Особо подчеркивается жизненная необходимость скоростно - силовой подготовленности для спортсменов. В ходе многих педагогических экспериментов было выявлено, что направленное применение средств развития скоростно - силовых качеств обеспечивает формирование объективной функциональной базы для становления технического мастерства [3]. Причем, значительное повышение эффективности подобных усилий наблюдается при использовании упражнений с отягощениями, не превышающими 75% веса занимающихся. Решающее значение при этом имеет не объем работы, а интенсивность.

Любая тренировка начинается с разминки. Это обязательно для каждого игрока, независимо от его игрового амплуа и степени подготовки. Длительность каждой разминки составляет примерно 20 минут и включает в себя следующие базовые упражнения:

- пробежку трусцой;
- разминку рук, локтевых суставов и плеч;
- разминку корпуса и ног;
- медленный бег с разминкой голеностопов;
- наклоны корпуса;
- растяжку мышц спины и ног;
- тщательную растяжку голеностопов.

Современная тренировка выглядит намного содержательней, мини-футболист тренируется не только в группах, но и индивидуально. Это позволяет тренеру более четко осуществлять индивидуальный подход к тренировкам.

Значительно возрос объем упражнений в тренировке. Повысилась роль дополнительных и индивидуальных занятий. Раньше единственной формой тренировки было комплексное занятие. Сейчас помимо комплексных проводятся специальные занятия по технике, тактике и физической подготовке.

Предусматриваются не только упражнения по совершенствованию физической, технической, тактической и волевой подготовки, но и занятия по повышению теоретических знаний. Закономерным является системный подход к обучению и тренировке футболистов, предусматривающий комплексную подготовку при строгом сбалансировании всех сторон подготовки футболистов. Успех тренировки заложен в научном управлении процессом [1].

При всем своеобразии подходов, возможных в различных случаях воспитательной и тренировочной практики, принципы приводят к действительно ценным результатам, когда согласуются (а не вступают в противоречие) с объективными закономерностями воспитания и тренировки. Практическое значение общепедагогических принципов, формулируемых на основе познания данных закономерностей, в том и состоит, что они позволяют не блуждать на пути к цели, преследуемой в воспитании, раскрывают логику решения детализирующих ее задач, очерчивают главные правила их реализации. В сфере физического воспитания и спортивной тренировки общепедагогические принципы преломляются в ряде кардинальных положений, обязывающих гарантировать единство всех сторон воспитания [2,4].

Общепедагогические принципы отражают общие педагогические закономерности, действующие и в сфере физического воспитания, и спортивной тренировки. В общей педагогике такие принципы сформулированы применительно к закономерностям обучения (дидактические принципы) и воспитания в узком смысле этого понятия (принципы педагогических воздействий, направленных на формирование сознания и поведения воспитываемых, развитие их личностных качеств) [3].

Общепедагогические принципы являются, своего рода, общим руководством к действию во всех сферах воспитания. Но в качестве предельно обобщенных положений они, естественно, не раскрывают специфических закономерностей каждого отдельного вида воспитания [5].

Принцип сознательности и активности. Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения. При пассивном отношении юных спортсменов к тренировке эффект от занятий снижается на 50 % и более.

Принцип наглядности. Этот принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств, а не только опору на зрительно воспринимаемую информацию (использование учебных плакатов, показ ориентиров на местности, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом и т. д.).

Принцип доступности и индивидуализации. Соблюдение этого принципа предполагает соответствие задач, средств и методов спортивной тренировки возможностям занимающихся.

Доступность – это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Конкретное определение и соблюдение этой меры – одна из самых важных и сложных проблем для тренера.

Принцип всесторонности. Соблюдение этого принципа осуществляется путем комплексного развития физических качеств и овладения техникой ориентирования, с одной стороны, и воспитания личностных качеств – с другой.

Принцип систематичности. Суть этого принципа состоит в регулярности занятий и чередовании нагрузок и отдыха, а также соблюдении последовательности занятий и взаимосвязи между отдельными сторонами их содержания. Процесс овладения разнообразными двигательными умениями и навыками, а также развитие физических, интеллектуальных, волевых, эстетических качеств у юных ориентировщиков должен проходить в логическом порядке и взаимосвязи. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса обучения.

Таким образом, основными факторами, определяющими содержание процесса подготовки мини-футболистов в студенческой команде, являются закономерности возрастного развития, а структурное соотношение компонентов тренировочных нагрузок конкретного занятия обусловлено педагогическими задачами и характером срочных тренировочных эффектов.

Наиболее подвижными и вариативными параметрами являются количество упражнений и их серий, длительность выполнения упражнений и их серий, а также режим работы и отдыха. Именно эти факторы в значительной степени определяют величину тренировочной нагрузки и ее направленность в развитии того или иного качества. Такие компоненты, как интенсивность выполнения упражнений и их серий, а также координационная сложность упражнения, являются хотя и не второстепенными, но маловариативными, в большей степени постоянно заданными. Так, если развивается какое-либо физическое качество, то интенсивность выполнения упражнений будет или максимальной, или субмаксимальная и в некоторых случаях умеренная.

Литература:

1. Вопросы биомеханики физических упражнений: сб. научн. трудов. - Омск, 2002. - С. 24-32
2. Голомазов, С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва.— М.: ТВТ Дивизион, 2006.— 80 с.
3. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 176с.
4. Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) / Губа В. П. – М. : Человек. – 2016. – 156с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Zatsiorsky, V.M. Science and Practice of Strength / V.M. Zatsiorsky, W.J. Kramer. - Human Kinetics, 2006. - 251 p.

СПОРТЧИЛАРНИНГ ҚИСҚА МУДДАТЛИ ХОТИРАСИНИ ЎРГАНИШ

А.Х.Авезбаев

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали

Ҳозирги даврда спорт турларини ёшлар онгига сингдириш ва уларни соғлом қилиб тарбиялаш асосан мактаб ўқувчиларини спортга ўргатиш, машқлар пайтида уларни тез фикрлайдиган ва тўғри қарор қиладиган қилиб тарбиялаш долзарб муаммоларнинг биридир. Сабаби, спортчиларимиз учун машқ ва мусобақа пайтларида хотира ва тез қарор чиқариш муҳимдир. Хотира биз илгари идрок қилган, бошдан кечирган ва бажарган ишларимизни ёдда сақлаш, кейинчалик уларни эслаш ёки хотирлаш жараёнидир. Спортчилар томонидан машқлар ва қойдаларни эгаллаш, хотирасида сақлаш жараёнида мулоқат ва унинг асосий таркиби бўлмиш нутқ билан бевосита боғлиқ бўлади.

Худди шу боис, спортнинг жамоавий шуғулланадиган тури бўлган баскетболчиларнинг психологик хусусиятлари ҳақида сўз юритар эканмиз улар орасида жипслик ва бир-бирини тез тушиниб олиш муҳимдир. Баскетбол спорт тури бу- жамоавий бажариладиган спорт туридир. Демак, спортчиларимизнинг машқлар ва мусобақалар пайтида фикрлашнинг турли усулларига ўргатилади. Спорт фаолиятида, айниқса, спорт ўйинларида (команда бўлиб ўйналадиган спорт турларида) шериклари билан бўлаётган шахслараро муомала ва муносабатнинг характерига қараб, психологик самара ҳам ҳар хил бўлади. Жамоа фикри билан ҳисоблашиш, улардан мақтов олиш, уларнинг маъқуллашлари шахс кайфиятига ва фаолиятига ижобий таъсир этади. Спорт машқларида, ҳаракат кўникмаларининг шаклланишида сўз муҳим рол ўйнайди. Чунки ҳаракат кўникмалари-бу ихтиёрий ҳаракатлар бўлиб, уни амалга оширишда биринчи сигналлар тизимини бошқариб турувчи иккинчи сигналлар тизими, яъни нутқ етакчи рол ўйнайди

Ўқувчилар эгаллаган фикр юритиш усуллари ёрдамида билим, кўникма ва малакаларни энгил ўзлаштиради. Аммо айрим меҳнат талаб этадиган фикрлаш, хотирани мустаҳкамлаш масаласи кўпинча эътибордан четда қолади.

Спортчиларимизни билиш жараёнларидан хотира хусусиятларини аниқлаш мақсадида “Қисқа муддатли хотира ҳажмини аниқлаш” усулини қўлладик. Ушбу методика 16 та расмлар мажмуасидан иборат бўлиб, расмлар мажмуаси синалувчиларга 20 сония давомида ҳавола этилади. Шундан сўнг синалувчилар эслаб қолган расмларнинг номини ёзиб чиқиши сўралади. Ҳар бир тўғри эслаб қолинган расм учун 1 балл берилади. Тўпланиши мумкин бўлган максимал балл 16 га тенг.

Тажриба натижаларини таҳлил қилишда қуйидаги мезонларга таяниб иш кўрилади:

1. 12-16 баллар қисқа муддатли хотира ҳажми юқори;
2. 7 - 11 баллар қисқа муддатли хотира ҳажми ўртача;
3. 6 баллдан кам бўлса қисқа муддатли хотира ҳажми паст;

“Қисқа муддатли хотира ҳажмини аниқлаш” усули бўйича иштирок этдилар ва куйидаги натижаларга эришдилар.

Спортчиларнинг “Қисқа муддатли хотира ҳажмини аниқлаш” усули бўйича натижалари N=50

№	Юқори	Ўртача	Паст
Тўплаган баллари	13	28	9
Қисқа муддатли хотира ҳажми %	26 %	56 %	18%

Натижадан кўриниб турганидек, 13% баскетболчиларимизда юқори даражадаги хотира жараёни аниқланди. 56% баскетболчиларимизда ўрта даражадаги қисқа муддатли хотира ва 18% баскетболчиларимизда эса паст даражани кўрсатди. Бундан келиб чиқиб бизлар синалувчиларни шартли равишда уч гуруҳга ажратдик.

- 1-гуруҳ - Қисқа муддатли хотира ҳажми юқори бўлган спортчилар,
- 2-гуруҳ - Қисқа муддатли хотира ҳажми ўртача бўлган спортчилар,
- 3-гуруҳ - Қисқа муддатли хотира ҳажми паст бўлган спортчилар.

Бу деган бизлар баскетбол спорт тури билан шуғилланадиган спортчиларимиз билан тафаккур ва хотира хусусиятларини янада яхшилаш мақсадга мувофиқдир. Бизлар бу спортчиларимиз билан уларнинг хотирасини ва уларнинг тез фикрлаб хулоса чиқаришлари учун психокоррекцион тренинглари қўллаш яхши самара беради деган хулосага келганмиз.

Адабиётлар:

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
2. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.

СПОРТЧИЛАР МУЛОҚОТЧАНЛИК ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНИШИ ЮТУҚЛАРГА ЭРИШИШ ВОСИТАСИ СИФАТИДА

Т.Арзымбетов, Д.Самандарова

*Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Нукус филиали*

Калит сўзлар: спорт, мулоқот, котегория, психологик восита, мусобақа, ахборот.

Мулоқотчанлик қобилиятини ривожлантириш муаммоси ҳар қандай жамият таълим тизимидаги Шахсни тарбиялашнинг асосий эҳтиёжи ҳисобланади. Талабалар томонидан фан асосларини эгаллаш жараёни мулоқат ва унинг асосий таркиби бўлмиш нутқ билан бевосита уйғунликка эга ва ўзлаштиришнинг негизи ҳисобланади.

Худди шу боис, спорт билан шуғилланадиган талабаларимизда мулоқатни коммуникатив функциясини шакллантириш даврининг зарурияти, спорт

психологиянинг долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади. То ҳозирги кунгача мазкур тадқиқот базасида бунга ўхшаш муаммо изчил равишда ўрганилмаган. Шуни таъкидлаб ўтиш жоизки, ҳозирги даврда мулоқат фаолият категорияси сифатида тан олиниб, таълим субъектларининг ўзаро муносабатлари жараёнининг психологик воситаси функциясини бажаради: коммуникация- ахборотларни узатиш, интерфаоллик – ўзаро таъсир, перцепсия – инсонни инсон томонидан идрок қилиш орқали маълумотларни тўплаш ва бошқалар. Касб-ҳунар коллежлари, Олий ўқув юрти талабаларида мулоқатни коммуникатив функциясини шакллантиришнинг заифлиги, уларда мулоқатмандлик даражасининг пастлиги махсус машғулотларда мазкур муаммони таркиб топтириш зарур эканлигини англатади, бу эса унинг долзарблигидан далолатдир.

Мулоқатнинг коммуникатив функцияси ҳақида турли-хил қарашлар ва ёндашувлар мавжуд. Бугунги кунга келиб кўпгина олимлар томонидан бу масала кенг доирада ўрганилиб, асосий тадқиқот объектига айланган. Жумладан, Рус психологиясида мулоқатнинг коммуникатив функциясини тадқиқ этилиши кенг доирада татқиқ этилган. Жумладан, жаҳон психологиясида мулоқат муаммосига бағишланган тадқиқотнинг бошловчиларидан бири - В.М.Бехтерев ижтимоий турмушда мулоқатнинг ролини тавсифлаб, кадриятларнинг тарихий ворислигини тaminлашнинг шарт-шароити тариқасида талқин қилади. Шунингдек, рус олимлари Л.С.Выготский, С.Л.Рубинштейн, Б.М.Теплов, М.С.Лейтес, В.Н.Мясищев ва Б.Г.Ананьев, Г.М.Кучинский, Ю.М.Забродин ва А.Н.Харитонов, К.А.Абулханова-Славская, Э.В.Суканов ва бошқаларнинг илмий изланишларида мулоқат тадқиқотига бағишланган изланишлари ёритилган.

Республикаимиз психологларидан М.Г.Давлетшин, Э.Ғозиев, Н.П. Аникеева, В.М.Каримова, Б.Р.Қодиров, Р.И.Суннатов, Н.С.Сафоев каби психолог олимлар мулоқат муаммосини турли томондан ёритиб берганлар. Жумладан, профессор Э. Ғозиев “Мулоқат психологияси” ўқув қўлланмасида мулоқатнинг барча қирраларини назарий томондан очиб беришга ҳаракат қилган. Профессор М.Г.Давлетшин ҳам “Умумий психология” ўқув қўлланмасида мулоқатни кишиларда қандай шаклланиши ҳақида фикрлар билдирган.

Ўсмирлик ва ўспиринлик давридаги мулоқат психологияси муайян гуруҳга мансублик эҳтиёжини ва мулоқатга бўлган эҳтиёжининг ўзига хос таъсири асосида ташкил қилинади. Ўсмирлик ва ўспиринлик катталар назоратидан қутилишга интиладилар. Бундай эҳтиёжлар нафақат ижтимоий мустақиллик интилишида, балки худудий ва дахлсизликка интилишда намоён бўлади. Инглиз психологи Джон Коулман (1974) томонидани 11-13 ва 15-17 ёшли ўғил ва қиз болаларга «Агар одам ёлғиз бўлса...» ибораларини давом эттириш топшириғи берилган. Жавоблар ижобий жавоблар масалан «агар инсон ёлғиз бўлса у асабийлаша бошлайди» каби фикрлар ўз аксини топади. Тажрибада аниқланишича ўсмирликдан ўспиринликка ўтиб борган сари ижобий жавоблар ортиб, салбий жавоблар камайиб боради. Агар ёлғиз қолишда қўрқса ўспирин ёлғизликка интилади. Ўспиринлар қанчалик мустақилликка эга бўлса, ёлғиз қолишга эҳтиёж ва қобилият шунчалик кучли бўлади.

Мулоқот қобилиятлари кўплаб муаллифлар томонидан ўрганилган.

Л.Тайлер алоқа кўникмаларини икки турдаги ажратадиган:

- стратегик, шахснинг коммуникатив вазиятни тушуниш қобилиятини ифода этиб, унда тўғри йўналтириш ва шунга мувофиқ муайян хулқ-атвор стратегиясини шакллантириш;

- тактик, шахснинг мулоқотда бевосита иштирокини таъминлаш.

Биз спортчи ёшларимиз билан уларнинг мулоқотчанлик қобилиятининг қай даражада ривожланганлигини ва мулоқотчанликнинг ютуққа эришиш жараёнига таъсирини тадқиқ этишга киришдик. Танлаб олинган спортчилар фокус гуруҳида тажриба ишлари 3 босқичда олиб борилди. Дастлабки босқичда диагностика ишлари ўтказилди. иккинчи босқичда тренинг дастури асосида спортчилар мулоқотчанлик қобилиятларини ривожлантириш бўйича ишлар олиб борилди.

Бизнинг тажрибамизда 40 саволдан иборат «Мулоқатчанлик ва ташкилотчилик қобилиятини аниқловчи» сўровнома бўйича олинган натижаларимизда Қорақолпоғстон республикасидаги Жанубий ва шимолий туманлардаги спортчи ёшларда тренингдан олдинги олинган натижаларимизни қуйида келтирилган жадвалдан кўришимиз мумкин:

(1-жадвал)

Мулоқатчанлик ва ташкилотчилик қобилиятини ўрганувчи саволноманинг тренингдан олдинги натижалари % да (n=125)

№	Респондентлар	Респондентлар сони	Мулоқатчанлик қобилиятлари	Ташкилотчилик қобилиятлари
1	Жанубий туманлар	65	0,70	0,54
2	Шимолий туманлар	60	0,57	0,54

Жанубий туманлардаги спортчи ёшларимизда мулоқатчанлик қобилиятларини аниқловчи балл юқори бўлиб, ташкилотчилик кўрсаткичлари эса 0,54 %, яъни паст ўрта кўрсаткични ташкил этди.

Шимолий туманлардаги спортчи ёшларимизда эса мулоқатчанлик қобилиятлар ўртача кўрсаткични 0,57 %, ташкилотчилик бўйича кўрсаткичлар эса паст 0,54% ташкил этди. Бу саволнома бўйича олинган натижалар таҳлили шуни кўрсатадики шимолий туманлардаги спортчи ёшларда мулоқатчанлик ва ташкилотчилик қобилиятлари ўртача даражада.

Бундан келиб чиқиб, бизлар мулоқатчанлик қобилиятини ривожлантириш бўйича бир қанча психологик тренинглар ўтказганимиздан сўнг қуйидаги натижаларни олдик:

(2-жадвал)

Мулоқатчанлик ва ташкилотчилик қобилиятини ўрганувчи саволноманинг тренингдан сўнги натижалари % да (n=125)

№	Респондентлар	Респондентлар сони	Мулоқатчанлик қобилиятлари	Ташкилотчилик қобилиятлари
1	Жанубий туманлар	65	0,70	0,54
2	Шимолий туманлар	60	0,57	0,54
№	Респондентлар	Респондентлар сони	Мулоқатчанлик қобилиятлари	Ташкилотчилик қобилиятлари
1	Жанубий туманлар	65	0,71	0,57
2	Шимолий туманлар	60	0,62	0,56

Ўтказилган тадқиқот натижалари, ёш спортчилар билан турли психологик тренинг машғулотларини ўтказиш лозимлигини кўрсатди. Ёш спортчилар ютуққа эришишлари учун коммуникативлик муҳим аҳамиятга эга бўлиб, ушбу қобилиятнинг мавжудлиги уларнинг спорт мусобақаларда ютуққа эришиши учун туртки бўла олади деган хулосага келинди.

Адабиётлар:

1. Зимняя И.А. Стратегия воспитания в образовательной системе России: подходы и проблемы/ И.А. Зимняя, – М.: Издательский центр, 2005. – 480 с.
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и физическая подготовка/ И.С. Барчуков, Ю.В. Нестеров, – М., 2007, 432 с.
3. Саппова Р. Социально-гуманитарное развитие современной молодежи в спорте// Социально-гуманитарные технологии личностного развития: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием/: под ред. Е.И. Тихомировой, Санкт-Петербург – Самара: ООО «Издательство АС Гард», 2011, – С.223-225.
4. Генов Ф.П. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена/ Ф.П. Генов. М.: Физкультура и спорт, 2006. – 176 с.

БАЛАЛАР ҲАМ ЖАС ӨСПИРИМЛЕР СПОРТ МЕКТЕБИНДЕ ҚЫЛЫШПАЗШЫЛАРДЫҢ ТАЯРЛЫҒЫН БАСҚАРЫҰДА ТРЕНЕРЛИК ҚӘБИЛИЕТИ

Р.Кадириббетов

*Ўзбекистан мамлекетлик дене тарбия ҳәм спорт университети
Нөкис филиалы*

Қылышпазшылардың таярлығын басқарыў беллесиўдиң өзгешелигин есапқа алған ҳалда шөлкемлестириледи. Басқарыў нәтийжелиги спортшы организиминиң жағдайы, басқарыўшы тәсирлер мазмұны ҳәм оларды таңлаў критериясының сайекенлигин есапқа алыўына байланыслы болады.

Спорт жеңислериниң заманагөй дәрежеде болыўы қылышпазшылардың таярлығын басқарыўға системалы жандасыў талап етиледи. Қылышпазшыларды таярлаў процесси 2 бөлимнен ибарат:

Биринши бөлим өз ара тәсир етиўши шуғылланыў сабақлары, жарыслар, тиклениўлерден ибарат. Бунда спортшыны тәрбиялаў ҳәм үйретиў әмелге асырылады.

Екинши бөлим өзара тәсир етиўши басқарыў хызметкерлери менен болған қарым қатнастан(жағдайлардан)ибарат. Таярлық басқарыўын әмелге асырыўда тренердиң орны әҳмийетли. Онда жәрдемши хызметкерлер-алымлар, шыпакерлер, шөлкемлестириўшилер, хожалық хызметкерлери ҳәм тағы басқалар жәрдемлеседи. Ҳәзирги ўақытта спортшыларды таярлаўда шөлкемлестириўши, техникалық, хожалық, илимий-методикалық ҳәм медициналық хызметти тәминлеўши жәрдемши буўын хызметкерлердиң орны оғада үлкен әҳмийетке ийе болмақта.

Жумыс барысында тренер жәрдемши хызметкерлер менен биргеликте таярлаўшы хэм тийкарғы жумысларды орынлайды. Тренердиң таярлық жумысына төмендегилерди киргизиў керек:

- таңлаўды (басланғыш хэм бақлаў) әмелге асырыў;
- шынығыў процессиниң стратегиясын анықлаў;
- шынығыў ислеў хэм жарыс жүклемелери хэм спорт нәтийжесин режелестириў.

Тренер педагог жумысының тийкарғы ўазыйпалары төмендегилерден ибарат:

- оқыў-шынығыў ислеў процессин өткерий;
- қылышпазшыларға техника хэм тактикадан сабақ бериў;
- спортшылардың организимин физикалық хэм функционал имканиятларын раўажландырыў;
- шуғулланыўшыларда жоқары руўхый хэм шыдамлылық сыпатларын тәрбиялаў^[1];
- физикалық таярлықты раўажландырыў хэм спортқа таярлық жағдайының динамикасын басқарыў.

Педагогикалық мажбүриятларды орынлаўдан тысқары, тренер материаллық-техникалық тәминлеў бойынша тапсырмалар бериў, спортшылардың таярлығын илимий методикалық тәминлеўде белсендилик көрсетиўи зәрүр болса шөлкемлестириўши жумысларын орынлаўы керек.

Қылышпазшылар таярлығын басқарыўды анықластырыў ушын тренерге өз имканиятларын хэм жәрдемши болған хызметкерлери мажбүриятларын, олардың шынығыў ислеў хэм беллесийинде тутқан орнын анықлаў, спортшы таярлығының басқарыўын муўапықластырыўға имканият бередиди.

Шөлкемлестириўшилердиң мажбүриятлары төмендегилерден ибарат:

- қылышпазшылар хэм оларды таярлаўда қатнасып атырған барлық қызметкерлер менен идеологиялық-тәрбиялық жумысларды алып барыў;
- спорт, жарыслар шөлкемлери менен байланыс орнатыў;
- Тренерлер, төрешилер, басқарыў қызметкерлерин таярлаў хэм қайта таярлаў;
- спортшыларды таярлаўда қатнасыўшы барлық хызметкерлердиң жумысларын сәйкеслестириў (муўапықластырыў);⁷
- жарыслар хэм жыйналысларды режелестириў хэм өткерий;
- жарыс хэм жыйналыс орынларында, дем алыў ўақытында илажларды өткерий;
- шынығыў ислеў хэм жарыс жүклемелерин режелестириў хэм есапқа алыў ҳаққында мағлыўматлар топлаў хэм оларды анализлеў киреди.

Материаллық-техникалық хэм хожалық ислери менен шуғылланыўшы хызметкерлердиң мажбүриятларына төмендегилер киреди:

- спорт таяныш орынларына (базалар) қурылыс ушын тапсырмаларды ислеу шығып, оларды бақлаў;
- шынығыўлар хэм жарыс қатнасыўшыларын қабыллаў хэм жайластырыў;
- әсбап-үскене хэм мебеллерди беккемлеў;
- спорт кийими хэм мебеллер менен тәмийинлеў;
- арнаўлы әспаб хэм үскенелер менен тәмийинлеў; шынығыў хэм жарыс даўамында хожалық жумысларын алып барыў.

⁷ Qilishbozlik nazariyasi va uslubiyyati O'quv qo'llanmasi II qisim-T. 2011.

Әсіресе, хәзирги ўақытта илимий-методикалық хәм медициналық хызмет ушын жуўапкер хызметкерлердиң ўазыйпалары оғада әҳмийетли. Себеби, оларға қылышпазлық спорт түриниң басқа спорт түрлеринен өзгешелигиниң, спорт түриниң раўажланыўының бийимлигин, режелестирилген жарысларда жеңиў ушын байланыслы болған спортшылардың моделл спатламаларын, болажақ қарсыласы ҳаққында мағлыўмат топлаў, физикалық таярлығы хәм спортқа таярлық жағдайы, динамикасын басқарыў бойынша усыныслар бериў, профилактикалық шаралар, емлениў шаралары, аўқатланыўын бақлаў, тиклениў (реабилитация) шаралары, физикалық таярлық жағдайын кунделик бақлаў хәм терең бақлаў ўазыйпалары жүклетилген.

Қылышпазлықта жоқары спорт натийжелерине ерисиў көп тәрәплеме төмендегилерге байланыслы:

-спортшы организими морфофункционал өзгешеликлерин, яғыный спортшылардың хәрекетлениў хәм руўхый имканиятларын тәрийплеўши туўма қәбилетлерди спорт тараўына муўапықлығы. Бул қәбилиетлер қылышпазлық пенен шуғылланыў ушын өткерилетуғын саралаў ўақытында анықланады. Бунда спортшы индивидуал қәбилетлерди қылышпазлық қуралы түри бойынша тар қәнигелик таңлаўы белгилеп бериўинде есапқа алыў керек.

-спортшының жасаў хәм таярланыў шараятлары (материаллық, техникалық хәм шөлкемлестириў тәрәплери). Бул спортшылардың туўма яки арттырылған қәбилетлериниң максимал дәрежеде көрсетиўине жәрдем бериўи керек.

-спортшының индивидуал өзгешеликлерине мас келиўи керек болған шынығыў ислеў, жарыс хам тиклениў қураллары хамде усыларының тасир етиўи.

Педагогикалық қәбилети: Тренер бул педагог, түрли тайпадағы спортшыларды ўатанға садық етип тәрбиялаў болып табылады. Тренерди профессионал абайлаўы, одан анық бир педагогикалық қәбилетти, оның жеке сапаларын хәм билим улыўмалығын, педагогикалық искерлигин раўажланыўы ушын керек.

Тренердиң педагогикалық қәбилиети-бул көплеген қәбилиет синтезин, оның оқыўшыны спорт нәтийжелериниң өсиўине көмеклеседи.

Тренердиң қәбилиети түрлише характерленеди.

Спортта педагогика-психологиясында педагогикалық қәбилетлер топар болып хәрекетленеди.

Тренердиң дидактик қәбилети үлкен эффе́ктивлик пенен орынланады: Өсте ақырынлық пенен нағрузкаларды қыйыналастырыў, илимий тәжрийбени беккемлеў, спортшыларға түсиндириўден ибарат.

Тренердиң академиялық қәбилети дәретиўшиликте, жумысқа илимий жақынлаўда көринеди.

Тренердиң комуникатив қәбилети басқа адамлар менен тез байланысқа (қарым-қатнасқа) тусиўи, Өз психикасын басқарыў, жәнжелли жағдайларға жол қоймаў, оқыўшыларға жақсы минасәбетте болыў, спортшыларға орнек болыў.

Тренердиң гностик қәбилети қылышпаздың искерлик хәм шахсын анализ қылыў, объектив хәм субъектив фактлерди үйрениў хәм анализ қылыў, топар ишиндеги жәнжеллерди тохтатыў хәм жоқ етиў.

Психомотор қабилет болса тренердің анық хәм түүры түсиндириўи, шынығыўдың атқарылыў техникасын көрсетиў тренер қылышпазлардың қабилетлерин есапқа алған ҳалда орынлаў техникасы тезлигин, амплиятудасын көрсетиўи керек.

Авторитар қабилет тренердің қылышпазларға өзин түүры таныстырыўдан ибарат. Педагогикалық усталығы авторитет пенен байланыслы, спортшылар тренер орнында сондай инсанды көриўди қәлейди.

Пресептив қабилет бул тренер тәрәпинен оқыўшылардың ишки дүнясын сезиўши, қылышпазлыққа қызығыўшылығының қалмағанлығын анықлаў, хәр бириниң индивидуаллығын анықлаўдан ибарат.

Экспресив қабилет бул тренердің тез, анық хәм тынық өз сезимин түсиндириўи болып табылады. Тренер шынығыўды түсиндириў, орынланыўын түүры яки натыйрылығын анықлаў, илажи болса әпиўайы, сөз бенен түсиндириў. Тренердің сөйлеўи жанлы болыўы керек. Хеш қашан спортшының нәтийжесизлигинде тренер бақырмаслығы лазым.

Суггестив қабилет тренердің спортшыға таңлаған спортына қызықтырыў, таңлаған спортының жақсылығына исендириў, жақсы нәтийжелерге ерисиў мүмкинлигине исендириў, шынығыўларды қызықарлы өткерий.

Тренердің өз эмоционал жағдайын бақлай алыўы, психоанализ тәжирийбеге ийе болыў, буның ушын дени саў, физикалық таярлығы болыўы керек, шөлкемлестирилген қабилет тренерде тәрбия искерлиги көп қырлы болыўы керек, қылышпазларды бир команда етиўи хәм хәр бириниң белсендилигин раўажландырыў.

Сөзимиздің соңында атап өтиў мүмкин, биз өзимиздің илимий жумысымызда бүгинги күнде өзиниң актуаллығы менен айрықша орны бар. Себеби, жас тәрбиясы менен байланыслы болған тәрәплерин раўажландырыў мәмлекетимиздің баслы темасына айланған. Өсип киятырған жас әўладты хәртәрәплеме бәркамал етип тәрбиялаў бас мақсетимиз. Мәмлекетимизде дене тәрбиясы хәм спорт тәрбиясының ажыралмас бөлеги болыўы менен биргеликте шуғылланыўшылардың хәр тәрәплеме жетик, физикалық жақтан раўажланыўына, олардың денсаўлығын беккемлеўге, мийнет өнимдарлығы хәм ўатанымызды қорғаў ушын зәрүр болған ақылай хәм шыдамлылық сыпатларын қәлиплестириўге, раўажландырыўға қаратылған.

Жасларымыздың арасында кең тарқалған спорт түриниң бири-қылышпазлық. Бул спорт түри белгили қағыйдаларға тийкарланған жекке гүрес спорт түри. Жасларымыздың қылышпазлыққа болған қызығыўшылығы оғада жоқары болғанлығын есапқа алып, бул спорт түрин раўажландырыўда тренердің жетискенлиги психо-педагогикалық искерлигине байланыслы болып қалмастан, бәлким оның жумысына муҳаббатынан болып табылды.

Әдебиятлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида” ги Қонуни.
2. “Жисмоний тарбия ва оммовий спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида” ги Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3-июньдаги PQ-3031-СОНЛИ қарори. (www.lex.uz)
3. Абдирасулов Г, Халмухамедов Р. Основы интегрального развития физических качеств у единоборцев. Т.2007.

4. Раўпов О. Ёшларни қиличбозлик спортга жалб қилишнинг ўзига хос хусусиятлари. Ўзбекистон ёшлари ўртасида жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш муаммолари. Конференция материаллари. Т -2008.

СПОРТ ФАОЛИЯТИДА СПОРТЧИ ШАХСИДА НАМОЁН БЎЛАДИГАН ҲИС-ТУЙҒУЛАР

Н.Усманов

Термиз олимпия захиралари коллежи спорт психологи

Спорт фаолияти кучли ва ёрқин эмоционал кечинмалар билан ажралиб туради. Спортни ҳис-туйғуларсиз тасаввур этиб бўлмайди. Спорт кучли ҳис-туйғуларга бойлиги, уларнинг эмоционал жозибадорлиги унинг инсонларга ижобий таъсир этишининг муҳим шартидир. Аммо спортдаги эмоционал кечинмалар бошқа ҳис-туйғулар каби астеник ва стеник бўлиши ҳамда инсоннинг хатти-ҳаракатларига ҳам ижобий ҳам салбий таъсир этиши мумкин. Спорт фаолиятида намоён бўладиган ҳис-туйғулар орасида қуйидагиларни кўрсатиш мумкин:

1. Спорт машғулоти жараёнида организмнинг ҳаёт фаолиятида юз берувчи катта ўзгаришлар билан боғлиқ эмоционал кечинмалар. Спорт машғулоти учун хос бўлган ва унинг асосий жиҳатларидан бири бўлган мушакларнинг кучли фаоллиги меъёрида кечса, унга доимо ўзига хос кўтаринки кайфият ҳамроҳ бўлади (ҳаракатларнинг ўта чаққонлиги, нутқдаги ортиқча баландпарвозлик, ва ҳ.) шунингдек, бундай ҳолатларда кишида серғайратлик, ҳаётдан хушнудлик кайфияти устувор бўлади. Баъзан машқлардан ўта зўриққан ҳолатда айни мушакларнинг фаоллиги спортчида астеник ҳис-туйғуларни, яъни: силланинг қуриши, норозилик ва ҳ.ларни уйғотиши мумкин.

2. Техник жиҳатдан ўта мураккаб, қийин ва хавфли жисмоний машқларни юқори даражадаги мукамаллиги билан боғлиқ эмоционал кечинмалар. Ушбу ҳис-туйғулар организмнинг умумий иш қобилияти юқори даражада эканлигини ифодалаб, мазкур ҳаракатни бажаришда эришилган натижадан лаззатланиш ва бу орқали спортчи онгида ўз шахсининг бошқалардан устун эканлигини ҳис этиш туйғуларини акс эттиради. Албатта, ўзининг кучли, чаққон, жасур, қўрқмасчидамли, ўз кучига ишонган ҳамда ҳар кимга ҳам бажара олмайдиган қийин машқларни бажаришга қодир, деб ҳис этиш киши учун ёқимли. Бу туйғулар спортчининг катта қийинчиликларни бартараф этишга йўналтирилган катта иродавий куч кўрсата олиш қобилияти билан таққосланади. Бу эса характеридаги асосий фазилат ҳисобланиб унга кўра спортчининг фақат ўзи эмас, балки унинг теварак атрофидагилар ҳам унинг шахсий фазилатларига баҳо берадилар. Шу ўринда жуда катта иродавий матонатни талаб этувчи спорт вазифаларини муваффақиятли ҳал этган спортчи нафақат ўзгаларнинг кўз ўнгида, балки ўзининг кўз ўнгида ҳам ниҳоятда улғайишни таъкидлаш зарур.

Аксинча, спорт машғулотида баъзан юз бериб турадиган жароҳат олиш, лат ейиш, қийин машқларни бажариш пайтида содир бўладиган омадсизликлар, албатта, спортчиларда астеник эмоционал туйғуларни келтириб чиқаради: масалан, ўзига ишончсизлик, қўрқув, тормозланиш ва ҳ. Хавфли жисмоний машқларни бажариш

чоғида спортчилар ҳис этадиган стеник ҳис-туйғуларга асосан спорт ҳаракатларини кийин шароитларда бажаришдан пайдо бўладиган кўрқув ҳиссини енгиш асосий омил бўлиб хизмат қилади. Юқори даражадаги спорт техникасига эга, тажрибали спортчида хавф-хатарни сезиш ва унга ёндош бўлган кўрқув ҳисси унинг хатти-ҳаракатларини издан чиқармайди, аксинча унга хавф-хатарни енгиб ўтишга сезиларли даражадаги куч-қувват бахш этади. Бундай пайтларда спортчида такрор ва такрор равишда таваккал ҳиссини бошдан кечириш иштиёқи пайдо бўлади. Зеро, бундай таваккал ҳиссиёти спортчида ўзига хорс қониқиш ва ҳузур бағшлайди. Сабаби, бу туйғуни спортчи ўзининг хавфли тўсиқни енгиб ўтишга қодир бўлган қобилиятли ва кучига ишониш, уни англаб етиш туйғулари билан бирга параллел равишда бошдан кечиради.

3. Спорт курашларининг бориши билан боғлиқ бўлган эмоционал кечинмалар. Ушбу ҳис-туйғулар ниҳоятда кучли ҳаяжонли тарзда кечиб, унда спортчиларнинг ғалаба қозонишга ёки энг юқори спорт натижаларини кўрсатишда йўналтирилган улкан интилишлари, хатти-ҳаракатлари ифодаланади. Ушбу эмоционал ҳис-туйғулар ўз суръати билан одамнинг оддий кундалик ҳаётида кечириладиган ҳис-туйғулар анча баландроқ ва кучлироқ таъсирга эга. Кўп ҳолларда улар эмоционал ҳис-туйғуларнинг ўзига хос ифодаси тарзида спортчи мимикасида ҳам ўз ифодасини топади. Спортга оид курашлар жараёнида энг масъулиятли вазифани муваффақиятли ҳал этилган пайтда (масалан, рақиблар дарвозасига тўп урилганда) ғалабага хос эмоционал кечинмалар ўзининг энг юқори даражасига, яъни шодлик, хурсандчилик аффекти даражасига етиши мумкин. Мағлубият юз берганда эса ўзини юқотиб қўйиш, ҳолсизлик ва ўзига ишончсизлик пайдо бўлади. Спорт мусобақалари давридаги эмоционал ҳолатлар аксарият ҳолларда кучли ҳаяжонланиш билан характерланиб, уларни баъзан “Спорт жаҳлдорлиги” деб ҳам номлашади. Бундай ҳолат ниҳоятда катта ҳаракатлантирувчи куч аҳамиятига эгадир; бундай ҳолатда спортчи ўзида улкан кучни ҳис қилади, айти пайтда чарчоқни мутлақо унутади, унинг барча психик жараёнлари ўта кескинлашади. Спортчида тезкорлик ва кучни талаб этувчи реакциялар қобилияти намоён бўлади.

4. Эстетик ҳиссиётлар. Аксарият ҳолларда эстетик ҳис-туйғулар жисмоний машқларни мукамал бажаришни ифодаловчи ҳаракатлар ритмини, уларнинг шакл гўзалликларини ва бошқа томонларини идрок этиш билан боғлиқ бўлади. Бу туйғулар сузиш, енгил атлетика, гимнастика, конкида фигурали учуш ва шу каби бошқа спорт турларида юзага келади. Спорт машғулоти ёки мусобақалари бўлиб ўтаётган ташқи шарт-шароитларни идрок этиш туфайли туғиладиган ҳис-туйғулар ҳам катта эстетик аҳамиятга моликдир. Мусобақаларнинг тантанаворлиги, мусобақа жойларининг ташқи томондан жуда гўзал қилиб безатилиши, иштирокчиларнинг барчаси кийиб олган бир хил спорт кийимларини, юзлаб, минглаб томошабинларнинг иштирок этиши, уларнинг спортчиларга кўрсатаётган диққат-эътибори, ҳурмат, эҳтиром ва қизиқишлари – буларнинг барчаси мусобақа иштирокчиларида ниҳоятда юқори эмоционал ҳолатни юзага келтириб, уларда муваффақият қозониш, ўзларининг спорт тайёргарлигини энг яхши томондан кўрсатиш хоҳишининг туғилишига асос яратади. Агар спорт мусобақаларининг ташқи жиҳатлари у қадар эътиборга молик бўлмаса, ташкилий жиҳатдан кўтаринки

рух, тантанаворлик сезилмаса, бу спортчида астеник Эмоционал кечинмалар юзага келишига сабаб бўлади.

5. Маънавий ҳис-туйғулар. Бу ҳис-туйғулар спортчи томонидан ўз фаолиятининг ижтимоий аҳамиятини чуқур англаш билан боғлиқдир (спорт мусобақасидаги ўз ғалабаси ёки муваффақиятсизлиги учун жамоа олдидаги жавобгарлик, фахр ҳис-туйғуси ва ҳ.). Ушбу маънавий ҳис-туйғулар қийинчиликларни енгиб ўтишда спортчи учун барча куч-ғайратни сафарбар этишда энг кучли ғағбатлантирувчи омил ҳисобланади. Спортга оид курашларнинг натижаси аксарият ҳолларда спортчининг маънавий ҳис-туйғулари ва интилишларига боғлиқ. Жамоа олдидаги масъулият ҳисси ҳам бунда катта ёрдам беради. Бундай ҳис-туйғуларга эга бўлган спортчи ҳеч қачон ўз жамоасининг манфаатлари учун курашдан, гарчи бу кураш қанчалар қийин ва хавфли бўлмасин, бўйин товламайди.

Шундай қилиб, спорт фаолияти учун қуйидаги жиҳатлар ҳосдир:

а) спортчининг шахсиятини чуқур камраб олувчи ва унинг фаолиятига ниҳоятда улкан таъсир кўрсатувчи ёрқин ва кучли эмоционал кечинмалар; айти пайтда бу спортчидан ўз ҳис-туйғуларини бошқара олиш ва улардан астеник характерга эга бўлган эмоцияларга қарши кураша билиш қобилиятини ҳам талаб этади;

б) эмоционал ҳис-туйғулар ўз сифатига, турига кўра хилма-хилдир. Улар орасида оддий мускул фаолиятига боғлиқ бўлган жисмоний туйғулардан то спорт жамоасини ягона яхлит бир оилага бирлаштирувчи умумий манфаатлар асосида ётган маънавий туйғуларигача бор;

в) спорт мусобақалари чоғида эмоционал ҳолатларнинг ўзгарувчанлиги, жуда тез фурсатда тамоман бир-бирига қарама-қарши бўлган бир туйғудан бошқа туйғуларга ўтиб кетиш ҳоллари кузатилади. Бунга спорт мусобақаларининг ўзи ҳам ана шундай ўзгарувчан эканлиги сабаб бўлади. Чунки мусобақалар ҳам ўта жадал суръатларда ўтиб, баъзан уларда мағлубликдан ғолиблика, ғолибликдан мағлубликка ўтишлар ва ҳ. кутилмаган вазиятлар ҳам содир бўлади.

Адабиётлар:

1. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси. Дарслик.-Т.:000 "Меҳридарё", 2011 й.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта .М., 2006 г.
3. Вилюнас В.К. Психология эмоций, М., 2005 г.
4. Родионов.А.В. Психология физического воспитания и спорта-М.:Академический проект, 2004 г.

BASKETBOLSHÍLARDÍ PSIXOLOGIALÍQ JAQTAN TAYARLAWDÍŇ QÍSQASHA XARAKTERISTIKASÍ

D.E.Nurishov, p.i.f.d. (PhD), N.A.Paluaniyazova, magistrant

Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

Basketbol-sport oyını sıpatında emocional hám intellektual tolıqlığı menen ajralıp turadı. Basketbolshınıń is-háreketiniń psixologiyalıq ózgeshelikleri oyın qağıydaları, oyın háreketleri xarakteri, jarıs bellesiwininiń obektiv ózgeshelikleri menen belgilenedi.

Trenirovka procesinde basketbolshınıń texnikalıq usıllardıń úlken arsenalın iyelewine tuwrı keledi. Oynın háreketleriniń qıyınlıǵı jánede sonda, oyınshıdan joqarıanıqlıqtı, háreketlerdi differenciyalawdı, háreketiń bir túrinen ritmi, tezligi hám xarakteri boyınsha basqa bir túrine tez ótiwdi talap etetuǵın túrli sharayatlarda, ol usı arsenalardı qollanıwı zárúr boladı. Tosınnan bolatuǵın háreketler, háreketlerdiń anıqlıǵı basketbolshılardan reakciya tezligin, háreketler tezligin rawajlandırıwı talap etedi. Bul sıpattı rawajlandıra otırıp, aldınan kóre biliw, aldında bolıwı múmkin bolǵan oynın momentlerin seziw sıyaqlı halattı prognozlaw menen baylanıslı qábiletlerdi rawajlandırıw kerek.

Zamanagóy basketbol toptı joqarı tezlikte ótkeriw, oyınshılardıń jıldam háreketleniw, oynın halatlarınıń kútilmegende hám tez ózgeriw menen ajıralıp turadı. Oynınshı oynın procesinde kóp sanlı obektler hám olardıń elementlerin qabıllawına tuwrı keledi. Sonlıqtan baqlaw dıqqatın durıs bólistiriw hám tez ózgeriw, tez baǵdaralıw qábiletlerine úlken talaplar qoyıladı.

Aldın ala oylap qoyǵan usıllardı ámelge asırıw ushın halatlardı payda etiw, óz háreketlerin maskirovka etiw-bulardıń bári basketbolshınıń pikirlewine joqarı talaplardı qoyadı. Oynınshınıń taktikalıq pikirlewı ózine tánlikke iye. Anaw yaki mınaw usıldı qollanıw processinde ol óz háreketinen ajıralmaydı hám durıs taktikalıq joldı taba alıw qábileti menen birge onı ámelge asırıwı menen de xarakterlenedi.

Oynınıń jıldam tempi, bellesiwdiń kúshliliǵı, hár bir ılaqtırıwdıń nátiyjeli xarakteri, bárshe háreketlerdiń juwapkershiligi, sonday-aq tamashagóylerdiń kóp sanınıń qatnasıwı oynınıń kúshli hám túrli emociyalarǵa tolılıǵın belgileydi. Olardıń birewleri unamlı tásir etse, ekinshileri keri tásir etedi.

Basketbolshınıń emociyal halatı oynın procesinde ushırasıwdıń barısına baylanıslı ózgeredi. Tolqınlı emociyal halatta, ózin júdá qáterjam seziwde, oynınshınıń texnikalıq usıllarınıń hám taktikalıq háreketleriniń sapasına keri tásin tiygizedi. Basketbol sportshınıń erk sıpatlarına úlken talaplar qoyadı. Bunday texnikalıq taktikalıq sheberlikte qaysı komanda oynınshıları jeńiske kóbirek umtılsa, sol komanda jeńip shıǵadı. Oqıw-trenirovka jumısları hám jarıs processlerinde sportshılardın'da kóplegen obektiv hám subektiv qıyınshılıqlar payda boladı. Olardı jeńip shıǵıw sportshılardan túrli erk sıpatların talap etedi.

Ulıwma psixologiyalıq tayarlaw

Basketbolshılardı ulıwma psixologiyalıq tayarlawdıń wazıypaları:

1. Sportshınıń morallıq belgilerin hám shaxs sıpatların tárbiyalaw.
2. Qabil etiw processin rawajlandırıw, sonıń ishinde qabil etiwdiń ózine tán túrlerin qalıplestiriw hám jetilistiriw.
3. Dıqqattı rawajlandırıw, onıń kólemin, jedelligin, turaqlılıǵın, bólistiriliwin rawajlandırıw.
4. Texnikalıq pikirlewdi, este saqlaw qábiletin, onıń halatın tez hám durıs bahalaw qábiletin, nátiyjeli qarar qabil etiw hám óz háreketlerin qadaǵalaw qábiletlerin rawajlandırıw.
5. Jarıs qatayarlıqta hám oynınıń ózinde óz emociyaların basqarıw qábiletin rawajlandırıw.
6. Erk sıpatların rawajlandırıw.

Anıq jarıslarǵa psixologiyalıq tayarlaw

Basketbolshılardı aldağı jarıslarğa yaqi oyınğa psixologiyalıq tayarlaw ulıwma psixologiyalıq tayarlıq bazasında ámelge asırıladı hám ol anıq jarıslarda sportshılar aldında turğan wazıypalar menen baylanıslı. Olardıń qatarına tómendegiler kiredi:

1. Oyinshılardıń aldağı oynınıń ózgesheliklerin hám wazıypaların belgilewi;
2. Aldağı turğan jarıslardıń anıq sharayatların (oyın waqtı hám ornı, jaqtılandırılıwı, temperatura hám.t.b.) úyreniw;
3. Qarsılastıń kúshli hám ázzi táreplerin úyreniw hám usıladı esapqa alıp háreketlerge tayarlanıw;
4. Házirgi momenttegi óz múmkinshiliklerin añlaw hám bahalaw;
5. Aldağı oyın keltirip shıǵarǵan unamsız emociyalardı jeńip shıǵıw;
6. Qoyılǵan wazıypalardı orınlawda óz kúshi hám múmkinshiliklerine bekkem isenimdi qáliplestiriw.

Hár bir basketbolshi oyınaldınan, sonday-aq oyın waqtında qıyın sezimlerde bastan keshiredi, olar oyınshınıń háreketlerine unamlı yaqi unamsız tásir etedi. Bul psixikalıq halatlardıń tásiiri, sportshınıń organizmdegi psixikalıq hám fiziologiyalıq processlerdiń qayta qurılıwı menen anıqlanadı. Ayrım basketbolshılar emocionallıq kóterińkilikti, óz kúshine isenimdi sezedi–bul organizmniń aldağı háreketlerdi orınlawǵa tayarlıǵın asıradı. Al, basqalarında bolsa ruwxıy túskinlik yaqi artıqmash qozıw, isenimsizlik, jeńilmesten qorqıw,-bular organizmniń tayarlıǵın, sportshınıń múmkinshiliklerin páseytedi.

Bunday halat-start aldındaǵı halat delinedi. Start aldındaǵı halatıń tórt túri bar: ǵayratlı, oyınğa tolıq tayar halat, start qaltıratpası, start ruwxıy túskinligi, ózin tınıshsızlandırıw halatı.

Ǵayratlı, oyınğa tolıq tayar halat-Bul halat júdá qolaylı halat bolıp, sportshınıń oyınğa joqarı dárejede tayarlıǵın sıpatlaydı. Bul halatqa emocional, kóterińkilik, ǵayratlılıq, ruwxlanıw, ishki jıynaqlılıq hám aldağı sport bellesiwine dıqqattı jámlew, jeńiske erisiwge aktiv umtıw, óz kúshlerine iseniw, dıqqat, pikirlew, este saqlaw, kóz aldına keltiriw, qabıllaw, processleriniń ótkirlesiwı xarakterli.

Start qaltıratpası-Bul sport aldı halatı ushın qozıw processleriniń basım keliwi menen ótetuǵın kúshli tolqınlanıw, emocional halatıń turaqsızlıǵı, bir emociyanıń ekinshisine ózgeriwı, dıqqatsızlıq, impulsivlik, taqatsızlanıw xarakterli. Bunday halat sırttan qol hám ayaqlardıń qaltırawı, hádden tis terlewshilik hám hádden zıyat sóylew aktivligi h.t.b. arqalı seziledi.

Sport ruwxıy túskinligi-Bul halat sport qaltıratpasına qarama-qarsı, yaǵnıy pás qozıwshılıq barlıq psixikalıq processtıń kúshsizligi arqalı júzege shıǵadı, bul halatta uyqı basıw, oyında qatnasıwdı qálemew, óz kúshine isenbew, qabıllaw processleriniń, dıqqattıń, pikirlewdiń páseyiwı, háreketlerdiń bosańlasıwı hám reakciyanıń páseyiwı, túskinlik, sóylesiwge meyilsizlik xarakterli. Sırttan qaraǵanda, bul halat bulshıqetten usınıń tómenlewinde, júziniń aǵarıp ketiwinde, dem alıw ritminiń ózgeriwinde, entigiwde, suwıq ter payda bolıw awız ishiniń qurǵawında h.t.b. seziledi.

Ózin tınıshlandırırıw halatı-Ol erk kúsh salıwına tayar emesligi, óz kúshin hám múmkinshiliklerine ayrıqsha baha beriw, qarsılastıń kúshin, oynınıń áhmiyetliligine jeterli bahalamaw h.t.b. menen xarakterlenedi. Bul jerde unamsız emocional halatı jeńip, onı arnawlı usıllar járdeminde tártipke salıw kerek. Basketbolshi óziniń tolqınlanganlıǵın ózine isenbewshiligin sezdirmeui kerek. kerisinshe, mimikada, háreketlerde ózine isenimin, ǵayratlılıǵın kórsetiwı kerek. Unamsız emociyalardı sanalı túrde basıw, olardıń jedelliligini

páseytedi. Sonıda ayırıqsha atap ótiw zárúr, psixologiyalıq tayarlaw hár bir basketbolshınıń jeke ózgesheliklerin esapqa alıp ótkeriliwi kerek.

Psixologiyalıq tayarlawdıń tiykarǵı ózgeshelikleri

-puxara shaxsın hám kvalifikaciyalı basketbolshıǵa tán sıpatlardı qalıplestiriwge kompleks qatnasta bolıw;

-komanda da sociallıq-psixologiyalıq klimatı optimallastırıw hám unamlı ádep-ikramlılıq atmosferasını jaratıw;

-sportshılardıń kónlikpelerin jetilistiriwge hám professional sıpatların tárbiyalawǵa qaratılǵan pedagogikalıq qurallardı «psixologiyalastırıw»;

-basketbolshılardı jedel hám kóp kúsh salıwda talap etetuǵın trenirovka hám jarıslarǵa beyimlestiriw ushın optimal sharayatlardı jaratıw;

-ekstremal sharayatlarda sportshılardıń psixikalıq awhalın tártipke salıw;

-trenirovka hám jarıslardaǵı kóp kúsh salıwlardan keyin psixikalıq qayta tikleniw procesin optimallastırıw.

Psixologiyalıq tayarlawdıń kemshiliklerine tómendegiler kiredi:

-trenerlerdiń sportshılardıń shaxs qásiyetlerin hám kollektivtiń sociallıq mexanizmlerin jeterli bilmewi sebepli onıń quralları qollanıwdaǵı empirizm;

-basqa sport túrlerinen yaki basqa bir is-háreket túrlerinen alınǵan psixoregulyaciya quralların paydalanıwda jetkiliksiz specifikalılıq;

-psixoregulyaciya quralların tańlawda hám sportshılardıń jeke ózgesheliklerin esapqa alıwdaǵı kemshilikler;

Kvalifikaciyalı basketbolshılardı psixologiyalıq tayarlaw túrli aspektlerde kórip shıǵılıwı múmkin.

Psixologiyalıq tayarlaw quralları baǵdarlanıwı boyınsha jeke hám gruppada qollanılatuǵın-komandalıq bolıwı múmkin.

Psixologiyalıq tayarlaw tásir etiw sferası boyınsha: komandadaǵı sociallıq-psixologiyalıq klimatı optimallastırıwdı; atletikalıq hám texnikalıq-taktikalıq tayarlıq procesin optimallastırıwshı psixologiyalıq awhaldı jaratıwdı; trenirovkada hám jarıslarda basketbolshılardıń psixologiyalıq halatların tártipke salıwdı, psixikalıq qayta tikleniw processin optimallastırıwdı támiyinleydi.

Psixologiyalıq tayarlaw, quralların qollanıw forması boyınsha trenerdiń, vrachtıń, psixologtıń verbal (sóz arqalı) tásir etiwini; relaksaciyalıq (bosastırıwshı) shınıǵıwları; psixo-fiziologiyalıq funkciyalarǵa apparatura qurallarınıń tásir etiwini; qosımsha, sabaqtıń ayırım bólimlerin muzıka járdeminde audio vizual (svetomuzıka járdeminde), máselen, razminkalar, túrli lozunglar, shaqırıqlar, rituallar, komandadaǵı dástúrler h.t.b. ózishine aladı. Bul jerde oyınshılardıń psixikasına apparatura járdeminde tásir etiw, sonday-aq psixiatriya metodları menen shegaralasatuǵın autogen psixoregulyaciya hám psixo-bulshıq et trenirovkaları sıyaqlı qurallar kórip shıǵılmaydı. Bul qurallar arnawlı tayarlıqtı talap etedi, ádette, professional psixologlar tárepinen qollanıladı. Trenerdiń biyiginde nátiyjeli psixologiyalıq-pedagogikalıq qurallar, sóz, sonday-aq málim psixologiyalıq mazmun menen bayıtılǵan shınıǵıwlar bar.

Ádebiyatlar:

1. Basketbol. Maruzalar twplami. (2-kurs). T., 1996.

2. Rasulev O.T., Ismatullaev H.A. Basketbol o'yinining rasmiy qoidalari. T., 1993.

ЁШИ УЛҒАЙГАН КИШИЛАР БИЛАН ГИМНАСТИК МАШҒУЛОТЛАР ЎТКАЗИШ

У.Муллажонов

*Низомий номидаги Тошкент давлат педагогика институти
Термиз филиали*

Аннотация: Жисмоний тарбия тизимида инсонларнинг жисмоний камолотини таъминловчи турли восита ва методлар қўланилади. Гимнастика турли ёшдаги кишилар жисмоний тарбиясининг энг мақсадга мувофиқ эканлигига тавсиф берилган. Гимнастика ҳаётининг фаолият ва иш қобилиятини оширишнинг, шунингдек соғломлаштириш ва актив дам олишнинг энг яхши воситаси эканлиги аниқланди ва кўриб чиқилди.

Калит сўзлар: гимнастика, организм, машғулот, мускул.

Аннотация: В системе физического воспитания используются различные средства и методы, обеспечивающие физическое развитие людей. Гимнастика считается наиболее подходящей формой физического воспитания для людей разного возраста. Гимнастика была определена и рассмотрена как лучшее средство повышения жизнедеятельности и работоспособности, а также фитнеса и активного отдыха.

Ключевые слова: гимнастика, организм, упражнения, мышцы.

Annotation: In the system of physical education, various means and methods are used to ensure the physical development of people. Gymnastics is considered the most appropriate form of physical education for people of all ages. Gymnastics has been identified and considered as the best means of improving vitality and performance, as well as fitness and outdoor activities.

Key words: gymnastics, body, exercise, muscles.

Узоқ умр кўриш учун бир қатор омиллар: халқнинг турмуш шароитининг тўхтовсиз ўсиб бориши, тиббий хизматнинг яхшиланиши ва шунингдек, соғломлаштириш-гигиеник масалаларни ҳал қилиш учун жисмоний тарбия ва спорт, айниқса гимнастика воситаларидан фойдаланиш муҳим таъсир кўрсатади.

Гимнастикани қўллашнинг самарали ва мақсадга мувофиқлиги унинг методик хусусиятларидан келиб чиқади. Организмга ҳар томонлама, танлаб таъсир кўрсатадиган машқларнинг турли-туманлиги шуғулланувчиларнинг ёши ва жисмоний тайёргарлигидан қатъий назар, машқларни танлаш ва шунингдек, юкламалани аниқроқ бошқариш имконини беради.

Гимнастика машғулотларининг мазмуни ва методикасини танлаш учун, шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини яхши билиш зарур.

Организмнинг барча орган ва тизимлари кексаёди ва у ирсият, ижтимоий муҳит, моддий-маиший, шахсий хусусиятларга ҳамда бошқа омилларга боғлиқдир. Организмнинг кексайиши табиий жараёндир, у руҳиятнинг, физиологик функцияларнинг қайта тикланиши ва шунингдек, одам морфологияси ва ҳаракатлантирувчи марказларнинг ўзгариши билан боғлиқдир.

Харакат функцияларининг рухий функцияларга нисбатан кўпроқ заифлашиши тиббиётда исботланган.

Бироқ, узоқ вақт рухий жароҳат билан боғлиқ бўлган аклий жараёнларкекса ҳамда катта ёшда юрак ва қон-томир тизимлари (гипертония, инфаркт миокард, артериосклероз ва бошқа) касалликларига олиб келувчи асосий сабаблардан бири бўлиши мумкин.

Физиологик ва патологик кексалик бирбиридан фарқ қилади. Физиологик кексаликда организмнинг функциялари аста-секин (тўлқинсимон) пасайиб боради, аммо уларнинг сифати кўп ўзгармайди. Патологик кексалик – турли кексаликларга кўра тўқималарининг шакли, тузулишигина ўзгармасдан, балки кимёвий тузилиши ҳам ўзгаради. Модда алмашинувининг бузилиши натижасида тўқималар емирилади бу эса бир бутун организмнинг қаршилик кўрсатиш фаолиятининг пасайишига олиб келади. Олий нерв тизимининг фаолияти ҳам ўзгаради. Бош мия қобиғининг кўзгалувчанлиги пасаяди, нерв жараёнларининг ҳаракатчанлиги ва кучи камаяди, шарли рефлексларнинг ҳосил бўлиши ва мустаҳкамланиши ёмонлашади.

Шу билан бирга тизимли жисмоний машқ, спорт билан шуғулланувчи катта ёшдаги кишиларда эса артериосклероз жараёнлари секинлашади.

Ёши улғайиши билан мускулларнинг эгилювчанлиги камаяди, ҳажми кичраяди, 60-70 ёшларда мускулларнинг оғирлиги тана оғирлигининг 20-25 фоизини ташкил қилади. Мускул тўқимасининг таркиби ўзгариши сабабли унинг қисқариш қобилияти ёмонлашади, куч, тезлик, бардошлилик, чاقқонлик ва қайишқоқлилик кўрсаткичлари пасаяди.

Дистрофия характеридаги ҳодисалар сабабли таянч – аппарати ўзгаради: мускулларнинг эгилювчанлиги, бўғинларнинг ҳаракатчанлиги камаяди, суякларнинг мўртлиги ошади. Булар қоматнинг букчайишига олиб келади, бу эса ўз навбатида нафас олиш, қон айланиш органларининг фаолиятига салбий таъсир қилади. Нафас олиш мускулларининг кичрайиши ва заифланиши сабабли ўпканинг ҳаво олиш сифими камаяди. Катта ёшдаги кишиларда нафас олиш анча тезлашади, чуқур бўлмайди, аритмик бўлади. Гимнастика машғулотларини ташкил қилишда ва ўтказишда мазкур ўзгаришларни ҳисобга олиш керак.

Гимнастик машғулотларни ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси.

Ўрта, катта ва кекса ёшдаги кишилар соғлигининг аҳволи ва жисмоний тайёргарлигига қараб, гимнастик машғулотлари уч тиббий гуруҳга ажратилади:

I гуруҳ- соғлом, жисмоний тайёрланган, ёш ўзгаришларифизиологик жиҳатдан нормал ўтаётган кишилар;

II гуруҳ- соғлигида баъзи бир бир функционал характердаги камчилиги бўлган, машқ юкласига мослаша оладиган, шунингдек қариллик жараёнига хос касалликларнинг бошланғич давридаги киши;

III гуруҳ- соғлигида одатдаги меҳнат фаолиятига зид келмайдиган камчилиги бўлган, жисмоний машқ юкласига мослашув даражаси камайган кишилар киради.

Соғлигида камчилик кўпроқ бўлган кекса ёшдаги кишилар даволаниш гимнастикасибилан шуғулланишлари зарур.

Гимнастика машғулотларини ўтиш учун барча шуғулланувчилар ёши ҳисобга олинган ҳолда гуруҳларга ажратилади.

Машғулотлар индивидуал ва гуруҳли эркаклар ва аёллар учун айрим-айрим ўтказилиши мумкин. Айрим ҳолларда аралаш гуруҳлар ташкил қилиниши мумкин, бунда жисмоний тайёргарлиги ва соғлигининг аҳоли бир хил бўлган шуғулланувчиларни киритиш лозим.

Ўрта, катта, ва кекса ёшдаги кишилар билан иш олиб бориш юқори малакали бўлишни, ўз касбини севишни шунингдек, спорт фанининг янги ютуқлари асосида доимо педагоглик маҳоратини ошириб боришни талаб қилади.

Соғломлаштириш гуруҳлари машғулотларида комплекс дарслар (гимнастика ва сузиш, спорт ўйинлари, енгил атлетика ва ҳоказолар) , шунингдек жисмоний машқларнинг танлаб олинган тури бўйича машғулотлар масалан югуриш машғулотлари ўтилади.

Умумий услубий кўрсатмалар

1. Гуруҳ машғулотлари ҳафтасига 2-3 марта ўтилиши керак. Машғулотларни тоза ҳавода ҳамда бино ичида навбатлантириб ўтилиши мақсадга мувофиқдир.

2. Жисмоний машқлар юкламасининг меъёри, айниқса соғлигида камчилиги бўлган шахслар учун врач педагоглар назорати асосида белгиланади. Кекса ва айниқса катта ёшдагиларга юкламани аста-секин кўпайтириш ва пасайтириш лозим, кўпроқ нафас гимнастикасини ва бўшашиш машқларини қўллаш маъқул бўлади.

3. 60 ёшдан кейин катта кўламдаги машқларни камайтириш, узоқ вақт давом этадиган, тезкор ва куч талаб қилинадиган машқларни қўлламаслик зарур. Кўпинча куч ишлатиладиган статик ҳолатларни ва шунингдек , бош билан пастга қараб осилиш ва зўр бериш билан боғлиқ машқларни бажариш тавсия қилинмайди. Кексалар машғулотида ҳаракатларни ўргатишда кўрсатиш катта аҳамиятга эга, кўрсатишда бажариш ритми ва суръати секинлаштирилади.

4. Одатда машғулотлар шуғулланувчиларнинг қизиқишини ва ўз ҳаракатларидан қониқиш ҳиссини орттириш керак. Бироқ ортиқча рухий кўтаринкилик баъзан ўта зўриқишга олиб келиши мумкин. Янги машқ тури билан бирга олдин яхши ўзлаштирилган машқ тури (25% гача) қўлланилиши зарур.

5. Камчиликларни уқдириш машғулот ўтказувчи томонидан мулойимлик ва босиқлик билан айтилиши керак. Умуман машғулот давомида шуғулланувчиларнинг бир-бирларига ҳурмат кўрсатишларига эришиш зарур.

Хусусий методик вазифалар. Саф машқлари ва жойдан-жойга кўчишлар турли-туман бўлиши керак. Ўқитувчи уларнинг қоматга таъсирини ҳисобга олиш зарур. Буйруқларни ҳадеб қўлланавермаслик даркор ундан кўра паст овозда ва босиқлик билан берилган топшириқлар фойдали бўлади. Баъзан югуриб ва сакраб бажариладиган машқларнинг давомийлигини қисқартириш мақсадида уларнинг моҳирлик билан юриш машқлари бажартириш лозим.

Гимнастик таёқчаси билан машқ бажарганда бўғинлар ҳаракатчанлигини ошириш учун елка бўғинидан айлантириш машқларини бажариш тавсия қилинади.

Гимнастика деворида аралаш ва оддий осилиш ҳолатларида машқ бажариш мақсадга мувофиқдир.

Аёллар билан машғулот ўтганда уларнинг қизиқишини ошириш ва руҳиятини кўтариш учун машқларни мусиқа жўрлигида бажартириш фойдалидир. Мураккаб

харакатларни, баландликка- узоқликка сакрашларни, кескин силташларни, тез айтишларни, энгашишларни ва ҳоказоларни бажартирмаслик керак.

Комплекс дарслардан ташқари кекса ёшдаги кишилар учун гигиеник гимнастика (эрталаб, кундуз кунини, кечкурун, ишлайдиганлар учун эса- ишлаб чиқариш гимнастикаси) тавсия қилинади.

Машғулотлар ўрта ёшдаги кишилар учун 60-90 дақиқа; катта ёшдагилар учун 45-60 дақиқа; кекса ёшдаги кишилар учун 30-45 дақиқа давом этади.

Навбатдаги дарсни шуғулланувчилардан ўзини қандай ҳис қилаётганликларини сўрашдан ва томир уришини ҳисоблашдан бошлаш лозим. (бу ҳар бир машғулот охирида ҳам қилинади)

Адабиётлар:

1. Усмонхўжаев Т, ва бошқалар. Жисмоний тарбия назарияси– Т., 2004.
2. Усмонхўжаев Т. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари.– Т., 2005.
3. Усмонхўжаев Т. Жисмоний тарбия – Т.: “Ўқитувчи”, 2007.
4. А.А. Усманова. “Спорт психологияси” – Тошкент 2018.
5. М.Абдурахмонов, А.Т.Маҳмудов. “Жисмоний тарбия ва спорт, Спорт тиббиёти”. Тошкент. 2018 йил.
6. М.Абдурахмонов. “Одам анатомияси ва физиология асолари”. Т. 2018.
7. И.Юлдашев, Х.Туленова, Р.Алимбаева, Ф.Каримов. “Жисмингиз тоза бўлсин”. Тошкент, 2012.

БЎЛҒУСИ СПОРТ ПСИХОЛОГЛАР КАСБИЙ-КОММУНИКАТИВ КОМПЕТЕНТЛИЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Ф.И.Ҳайдаров

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

Бўлажак мутахассис спорт психологининг касбий-коммуникатив компетентлигини ривожлантириш муаммосини ўрганиш назарий-методологик ва диагностик аҳамиятга эга бўлган масалаларни ҳал этишни тақозо этади. Жуладан:

- мулоқотнинг қандай моделлари мавжуд эканлиги, бу моделларнинг “одам-одам” типдаги касблар бўйича мутахассисларни тайёрлаш учун қандай касбий ва педагогик-психологик аҳамиятга эга эканлиги;

- “спорт психологининг касбий коммуникатив компетентлиги” тушунчаси доирасида мулоқотнинг ва коммуникациянинг қандай расмий ва муҳим жиҳатларини эътиборга олиш лозимлиги;

- “спорт психологининг касбий коммуникатив компетентлиги” мутахассисдан қандай билимларни талаб этиши;

- “коммуникатив кўникмалар” ва “коммуникатив малакалар” нинг қандай таснифланиши, уларни спорт психологининг касбий коммуникатив компетентлигини шакллантиришдаги аҳамиятини билиш;

- бўлажак спорт психологи - олий ўқув юрти битирувчисининг касбий коммуникатив компетентлиги ривожланиш даражасини баҳолаш ва аниқлаш учун психологик диагностиканинг қандай усулларидан фойдаланиш мумкинлиги;

- бўлажак спорт психологи - олий ўқув юрти битирувчисининг касбий коммуникатив компетентлигининг шаклланиш ва ривожланиш жараёни қандай психологик аспектлардан иборат, олийгоҳларда қандай методикалардан фойдаланиш имкониятининг мавжудлиги ва ҳок ...

Бу каби саволларнинг жавоби ва уларнинг ечими мулоқотнинг ижтимоий психология соҳасидаги илмий адабиётларни таҳлил қилиш, шахсни психологик диагностикаси, мутахассисларни тайёрлаш жараёнини моделлаштиришга асосланади.

Илмий адабиётларнинг (Андреева, Парыгин, Дорошенко, Зотова, Нартов ва бошқ.) таҳлили ёрдамида мулоқотнинг қуйидаги асосий моделлари (“Мулоқотнинг коммуникатив модели (ёки мулоқот ахборот жараёни сифатида)”, “Мулоқотнинг перцептив модели (ёки мулоқот инсоннинг инсон томонидан қабул қилиниши сифатида)”, “Мулоқотнинг интерактив модели (ёки мулоқот инсонларнинг бир-бири билан ўзаро таъсири сифатида)”, “Фаолият юзасидан мулоқот модели (ёки ишчи гуруҳда, мижозлар ва шериклар билан биргаликда фаолият юзасидан мулоқот олиб бориш) белгилаб олинди. Бу моделларнинг мазмунини уларнинг “инсон-инсон” типи бўйича, хусусан спорт психологи касбига тайёрлаш учун муҳим аҳамият касб этиш нуқтаи назаридан кўриб чиқамиз.

1. Мулоқотнинг коммуникатив модели. Бу моделда мулоқот ахборот-коммуникатив жараён сифатида белгиланиб, мулоқот қилаётган шериклар ва иштирокчилар ўртасида амалга оширилади. Бу жараёнда нафақат “ахборотнинг ҳаракати”, ахборотнинг узатилиши ва қабул қилиниши юзага келибгина қолмай, балки фаол ахборот алмашиш билан уни талқин этиш ва баҳолаш ҳам мумкин. Бунда мулоқотнинг ҳар бир иштирокчиси учун ахборотнинг қай даражада муҳимлиги алоҳида аҳамиятга эга бўлиб, мулоқотнинг умумий мазмунини ишлаб чиқиш зарур бўлади. Бунда ахборот фақатгина қабул қилинмасдан, балки уни онгли равишда тушунилгандагина амалга ошириш мумкин. Бундай ахборот алмашиниш шерикнинг ўзини тутишига таъсир ўтказиб, таъсирнинг қай даражада бўлганлиги эса мулоқотнинг самарасида кўринади.

Мулоқотнинг асосий шарти кодификация ва декодификация (мулоқот тили, сўзларнинг маъноси) яъни суҳбатдошларнинг бир-бирини тушунишидадир. Бирок сўзларнинг маъносини тушунган ҳолда инсонлар уларни турлича тушунишлари мумкин. Бунинг сабаби инсонларнинг ёш, индивидуал-психологик, интеллектуал, ижтимоий ва бошқа хусусиятлари, уларнинг билим даражаси ва компетентлиги бўлиши мумкин.

Инсонлар орасидаги коммуникация шароитида кодификация ва декодификация билан боғлиқ бўлмаган ижтимоий ва психологик характерга эга бўлган ўзига хос коммуникатив тўсиқлар юзага келиши мумкин. Коммуникатив тўсиқлар инсонлар орасидаги мулоқот ва ахборот алмашинишда ижтимоий, сиёсий, диний, касбий қарашлар, уларнинг дунёқараши, ижтимоий установакалари, идрок стереотиплари ва аниқ вазиятларда юзага келади. Бундай тўсиқлар психологик характерга ҳам эга бўлиши мумкин. Улар инсоннинг характери, унинг тортинчоқлиги, мулоқотга

кириша олмаслиги, индамаслиги ёки муносабат ўрнатишдаги кимнидир ёқтирмаслик, ишонмаслигида ҳам пайдо бўлиши мумкин. Мулоқотнинг коммуникатив моделида ахборот 2 та типда бўлиши мумкин (ундовчи ва тасдиқловчи).

Ундовчи ахборот буйруқ, талаб, маслаҳат, илтимос қилишда ифодаланиб, бирон-бир таъсирни рағбатлантиради. Рағбатлантириш ўзи ҳам – маълум бир йўналишда ҳаракатга ундайдиган *активацияга*, маълум бир ҳаракатларга йўл қўймайдиган, маъқул бўлмайдиган ҳаракатларни таъқиқлайдиган *интердикцияга* бўлинади. Бу эса ўз ўрнида баъзи бир ҳулқ - атворнинг ва фаолиятнинг бузилишига олиб келувчи дестабилизация, яъни нотурғунлик бўлиши мумкин. Коммуникатор (ахборот берувчи шахс) томонидан берилаётган ундовчи ахборот инсонларнинг мулоқоти ва фаолияти (ўйин, ўқув, меҳнат, касбий, педагогик, бошқарув)да доим муҳим ўринга эга.

Тасдиқловчи ахборот хабар шаклида бўлиб, турли таълим тизимида, касбий ва ноформал гуруҳларда аҳамиятли бўлиб, у ҳулқ-атворнинг бевосита ўзгаришини талаб этмайди. Бу модел мулоқотнинг вербал ва новербал воситаларини қамраб олади. Вербал воситаларга инсонларнинг ўзаро мулоқот воситаси бўлган нутқ ва тил киради. Нутқ ва тил ёрдамида маълумотни кодлаш ва декодлаш операциялари амалга оширилади. Коммуникатор сўзлашув жараёнини кодлайди, реципиент эса эшитиш жараёнида бу ахборот кодини очади. Диалогик нутқ ёки диалог суҳбатнинг ўзига хос тури бўлиб коммуникатив ролларнинг кетма-кетликда алмашинишини назарда тутаяди, бунда маълумот бойитилади. Коммуникатив жараёнда коммуникаторнинг 3 та позицияси намоён бўлади:

1) *очиқ* - коммуникатив жараён вақтида коммуникатор ўзининг нуқтаи назарини ҳимоя қилади, турли далиллар келтиради;

2) *четлаштирилган* – коммуникатор ўзини бу масалада компетентли эмаслигини таъкидлаб, қарама-қарши нуқтаи назарларни таққослайди, бу эса унинг яъни масаланинг баъзи бирдан хабардор эканлигини билдиради;

3) *ёпиқ* – коммуникатор ўз фикрини баён қилмайди, баъзида эса уни сир тутишга ҳаракат қилади. Новербал коммуникация воситалари инсоннинг шахс хусусиятлари, темпераменти, психик ҳолатлари билан бевосита боғлиқ, яъни уларни намоён қилиш воситалари бўлиб ҳисобланади. Новербал мулоқот асосида инсоннинг ички ҳолатлари, шунингдек, шахснинг индивидуал – психологик характеристикалари очилади, намоён бўлади. Бундан ташқари кинестик новербал воситалар ҳам мавжуд бўлиб, улар бошқа инсоннинг ҳаракатларини ифода этиб, мулоқотда бошқариш функциясини бажаради. Ифодали ҳаракатлар юз мимикаси, қарашлар, имо-ишора, гавданининг ҳолати, қадам ташлашида намоён бўлади.

Мимика – инсоннинг эмоционал ҳолатини (ғазаб, қувонч, изтироб, ажабланиш, хавотирланиш ва бошқ) ифодаловчи юз мушакларининг ҳаракати.

Имо-ишора – мулоқотга киришувчи шахслар учун тушунарли бўлган қўл ва бошнинг турли ҳаракатлари. Турли миллатлар маданиятида имо-ишораларнинг маъноси турлича бўлиши мумкин. Бироқ барча миллатларда ҳам бир-бирига ўхшаш имо-ишоралар мавжуд, уларга саломлашиш, хайрлашиш, диққатни жалб қилиш, таъқиқлаш, тасдиқлаш, инкор этиш, савол тариқасидаги *коммуникатив жестларни* киритиш мумкин.

Модал имо-ишоралар-муносабатни ва баҳолашни (маъкуллаш, қоникмаслик, норозилик, ишонч ва ишонсизлик, ўзини йўқотиб қўйиш) ифодалайди.

Тасвирлаб бериш имо-ишоралари-фақатгина нутқ орқали ифодаланади.

Гавдани тутиш – суҳбат давомида мулоқот иштирокчиларининг инсон гавдасининг ҳолати. Бу инсонни ўзини тутишнинг фазовий ифодаси, унинг муносабатини билдиради. Ҳар бир халқнинг анъаналари ва одатларига кўра гавдани тутиш орқали билдириладиган белгиларнинг баъзи бирлари мумкин эмас, баъзилари эса мумкин ҳисобланади. Гавдани тутиш инсоннинг бошқа шахсларга нисбатан ўзининг статусини қандай идрок қилишини билдиради. Қадам ташлаш инсоннинг ҳаракатланиши бўлиб, унинг ёрдамида инсоннинг эмоционал ҳолатини аниқлаш мумкин. Новербал мулоқотда кўз қарашлари ёрдамида контакт катта роль ўйнайди, унинг натижасида инсонлар бир-бирларига мойилликлари ёки ишонқирамасликларини билдирадилар, мулоқотда қулайлик ёки ноқулайликни сезадилар. Инсоннинг товуши (товуш оҳанги, баландлиги, тони) ҳам унинг ҳолати ва хоҳишларини англашда ёрдам беради. Энтузиазм (иштиёқ), қувонч, ғазаб, кўрқув ва ишонсизлик одатда баланд овозда билдирилади. Ғам, қайғу, чарчоқ юмшоқ паст товуш билан ифодаланади. Нутқнинг тезлиги ҳам ҳис-туйғуларни билдиради, масалан нутқнинг тезлашиши - ҳаяжонланиш, хавотирланиш, нутқнинг сустлиги эса чарчоқ, руҳий эзилганлик ҳолатларини аломатидир. Новербал мулоқотнинг бошқа воситаларига қўл қисиш (қўл устида-устунлик, қўл тагида бўлса-тобелик, тенг ҳолатда – қўллар бир-бирига параллел равишда), елкага уриб қўйиш, мулоқот иштирокчилари ўртасидаги масофа (интим, персонал, ижтимоий, мулоқот, омма орсидидаги чиқишларда масофа сақлаш) каби ҳолатлар киради.

2. Мулоқотнинг перцептив модели (инсоннинг инсон томонидан идрок қилинишидаги мулоқот). Бу модел ижтимоий перцепция, ижтимоий стереотип каби психологик тушунчалар ҳамда устунлик, ёқимтойлик, эмпатия, рефлексия омилларига асосланади.

Ижтимоий перцепция (лот. *socialis* – жамоавий *perceptio* – идрок) – инсонлар томонидан ижтимоий объектлар - бошқа инсонлар, ўзларини, ижтимоий гуруҳлар, жамоаларнинг идрок этилиши.

Ижтимоий стереотип (лот. *stereos* - твёрдый и *typos* – отпечаток) – инсонлар гуруҳлар, воқеа-ҳодисаларнинг маълумот танқислиги шароитида юзага келадиган нисбатан мустаҳкам ва содда образ. Бизнинг фикримизча бу атамаларнинг мазмуни инсоннинг инсон томонидан идрок этилишининг мулоқот учун муҳимлиги, инсонларнинг ўз ташқи кўриниши ва ҳулқ-атворини баҳолашдан иборат. Инсоннинг инсон томонидан идрок этилиш жараёнида ёки инсоннинг гуруҳни идрок этиш жараёнида ижтимоий перцепция амалга ошади. Идрок қилишнинг психологик механизмлари, шунингдек, гуруҳлараро мулоқотда ижтимоий стереотипизация жараёни юзага келади. Бу жараён натижасида баъзи бир инсонлар ва ижтимоий гуруҳлар ҳақида барқарор тасаввур пайдо бўлади.

Инсонларнинг турли ижтимоий гуруҳлари мулоқотга киришиб ва ўзаро таъсир натижасида турли ижтимоий стереотипларни ишлаб чиқадилар. Жуда кенг тарқалганлари этник ва миллий стереотиплар, шунингдек, маиший ва касбий стереотиплар бўлиб, улар маиший ва касбий мулоқотда ва инсонларнинг ўзаро таъсири натижасида шаклланади. Мулоқотга киришаётган инсонлар бир-бирларидан

ўзларининг оилавий ва ижтимоий статуси, ҳаётий тажрибаси, интеллектуал ва шахсий хусусиятлари билан фарқланадилар, яъни улар ўзаро тенгдирлар. Мулоқот иштирокчиларининг тенг бўлмаган ҳолатларида кўп ҳолларда идрок қилишнинг «устунлик фактори» юзага келади яъни қандайдир сифати ёки статуси билан устун турадиган бир инсоннинг бошқа инсон билан мулоқотида статуси юқори бўлган инсонни иккинчиси жуда аҳамиятли эканлигини таъкидлайди, ўзининг устунлигини билган инсон эса ўз вақтида мулоқот иштирокчиси бўлган шеригини паст баҳолайди.

Мулоқот жараёнида инсоннинг инсон томонидан идрок қилинишида инсоннинг ташқи кўриниши (кийими, соч турмаги, кўзойнаги, тақинчоқлари, орденлари ва бошқ), ўзини тутиши (қандай ўтиради, юради, гаплашади, қарайди), айрим ҳолатларда эса устунлик параметрлари сифатида иш хонасининг жиҳозланиши, автомобиль русуми ҳам аҳамиятга эга бўлиши мумкин. Шу тариқа устунлик ҳақидаги маълумот инсоннинг кийим-кечаги ва ўзини тутиши, шунингдек, мулоқот иштирокчисининг айрим белгилари асосида пайдо бўлади. Бу параметрлар инсоннинг у ёки бу гуруҳга ёки ижтимоий ёки меҳнат жамоаларига мансублигини билдиради.

Мулоқот жараёнида инсоннинг инсон томонидан идрок этилишида «ёқимлилик фактори» ҳам аҳамиятли бўлиб, унинг таъсирида мулоқот иштирокчисининг қандайдир сифатларига бошқа инсон томонидан юқори баҳо берилади ёки аксинча қадрланмайди. Инсоннинг ташқи кўринишидан бошқаларга ёқса, уни ақлли, яхши инсон деб қабул қилинади. Агар ташқи кўринишидан ёқимсиз бўлса унинг шахс хусусиятларига яхши баҳо берилмайди. Лекин инсонга фақатгина ташқи кўриниши бўйича баҳо бермай, унинг ўзини тутиши, у ёки бу жамоага маъқул бўладиган ёқимтойлик белгиларининг ижтимоий аҳамиятлилиги ҳам муҳим. Кейинги омил инсонга муносабат омили бўлиб бунда инсоннинг инсонга муносабати белгилари, мулоқот жараёнида унинг фикри ва мулоҳазалари қарашларининг мос келиши. Инсонларнинг фикр-мулоҳазаларининг мос келиши унга нисбатан юқори баҳо берилишига асос бўлиб хизмат қилади. Бир жамоада ишлайдиган инсонларнинг доимий равишдаги мулоқотида мулоқот иштирокчиларининг бир-бирларига ҳолисона муносабатлари ва бир-бирларини тушунишлари муҳим. Инсоннинг эмоционал ҳолати, унинг истаклари ва бошқа инсонларга муносабати асосий аҳамиятга эга. Бунда инсоннинг инсон томонидан идрок этилиши ва тушуниш идентификация эмпатия ва рефлексия механизмлари асосида юзага келади.

Идентификация (лот. *identificare* – тенглаштириш) – 1) бирор нарсани ёки бирор кимни тан олиш; 2) бирор нарсага ёки бирор кимга ўхшатиш, қиёслаш ўхшатиш. Тенглаштириш қиёслаш натижасида инсон мулоқот ва фаолиятнинг субъекти сифатида ўзини мулоқот қилаётган ёки бирга ишлайдиган бошқа инсоннинг ўрнига қўяди. Бунда у ёки бу вазиятда бошқа инсон қандай йўл тутишини тасаввур қилади. Идентификация бошқа инсонларни тушунишга, ёрдам беради. Бу механизм инсоннинг ижтимоийлашуви жараёнига киритилган бўлиб, унинг натижаси сифатида инсоннинг гуруҳга, унинг қандай гуруҳга мансублигини англатади.

Эмпатия (греч. *empathieia* – қайғуриш) эмоционал ҳолатни бошдан кечириш, бошқа инсоннинг дардига ташвиши қайғусига шерик бўлиш. Бу - бошқа инсоннинг муаммоларини ҳал этишга кўмаклашиш, уни қўллаб-қувватлаш. Сухбатдошнинг

ҳолати ва муаммолари нафақат тушунилади, балки бошқа суҳбатдош томонидан ўзида ҳис қилинади.

Кўриб чиқиладиган мулоқотнинг перцептив моделида инсоннинг инсон томонидан идрок этилиши рефлексия жараёни билан ифодаланади. *Рефлексия* (лот. reflexio – фикр юргизиш) субъект томонидан ички психик ҳолатларни англаш жараёни. Бу фақатгина ўзини англаш ва билиш бўлмай, балки бошқалар субъектни, унинг шахс хусусиятлари, ҳиссий реакциялари ва когнитив (билиш) жараёнларини қай даражада билишлари аниқланади. Рефлексиянинг мураккаб жараёнида субъектнинг 6 та позицияси белгиланади: “субъектнинг ўзи ва у реалликда қандай”, “ўзини у қандай деб билади”, “бошқалар назарида у қандай” ва худди шу 3 та позиция фақат бошқа субъект томонидан идрок этилади.

3. Мулоқотнинг интерактив модели. Бу моделда мулоқот компонентлари инсонларнинг биргаликдаги ҳаракатлари, уларнинг биргаликдаги фаолиятларини ташкил этиш, масалан, ишлаб чиқариш, педагогик ва бошқа жамоаларда, хизмат кўрсатиш соҳаларида. Мулоқот иштирокчилари учун фақатгина маълумот алмашиш муҳим бўлмай, балки касбий ва бошқа фаолиятни ташкил этиш бўйича ҳаракатлар алмашишни ташкил этиш. Инсонлар орасидаги ўзаро ҳаракат жараёнида асосий таркибий қисми уларнинг ўзаро алоқаси ва улардан келиб чиқадиган бир-бирига ўзаро таъсири ташкил этади.

Биргаликдаги ҳаракат қатор элементларни ўз ичига олади: а) ҳаракат қилаётган инсон, б) ҳаракат объекти ёки ҳаракат йўналтирилган шахс; в) ҳаракат воситаси; г) ҳаракат методи ёки воситаларни қўллаш методи; д) ҳаракат йўналтирилган инсоннинг муносабати ёки таъсир натижаси. Биргаликдаги фаолият шароитида унинг иштирокчилари ўртасидаги мулоқот жараёни инсонлар ўртасидаги интеллектуал маънавий алоқаларга боғлиқ бўлади.

Биргаликдаги ҳаракатнинг асосий турлари бу: ҳамкорлик, кооперация, рақобат, оппозиция, мослашиш, бирдамлик. Ўзаро ҳаракатнинг усуллари - бу илтимос, талаблар, баҳолаш, розилик ёки норозилик, тақлид қилиш, маъқуллаш, инкор этиш, мактов, танқид.

Мулоқотнинг коммуникатив томони коммуникатив актнинг иштирокчилари ўртасидаги маълум бир муносабатлар таъсирида рўй бериши тариқасида биргаликдаги ҳаракат мулоқот иштирокчилари ўртасидаги маълум бир ижтимоий ва шахслараро муносабатларда ҳам амалга оширилади. Ижтимоий муносабатлар реал ижтимоий фаолият орқали амалга оширилиб унинг қисми сифатида ўзаро ҳаракат. Шахслараро муносабатлар ҳам ўзаро таъсир натижасида юзага келиб, ҳамкорлик ёки рақобат шароитида юзага келади. Шахслараро муносабатларга хос бўлган эмоционаллик турли йўналишларни ва баҳоларни, мулоқот юзасидан иштирокчиларнинг установақларини келтириб чиқаради. Бунда мулоқот иштирокчиларнинг шахслараро муносабатлари билан ва амалга ошириладиган фаолият билан бо-лиқ бўлган мотивацияси катта аҳамиятга эга бўлади. Бунда ҳар бир иштирокчининг умумий фаолиятга шахсий ҳиссаси ва бу ҳиссани англаб етиши эътиборлидир.

4. Касбий фаолият билан боғлиқ мулоқот модели. Махсус маънода (профессионал - психологик) касб билан боғлиқ мулоқот психологияси ва бошқарув менежменти бўйича илмий ишларда талқин этилган. Бу модель инсон-инсон ва

инсон-белгилар тизими типига хос бўлган касблар бўйича таълим олаётган бўлажак мутахассиснинг коммуникатив компетентлигини шакллантириш юзасидан тўлдирилган ва конкретлаштирилган. Касбий фаолият билан боғлиқ мулоқот моделини ташкил этувчи асосий тушунчалар булар, ишчи гуруҳ, бошқарув усули, коммуникация, компетентлик, коммуникатив кўникмалар, коммуникатив малакалар, коммуникатив компетентлик, коммуникатив этика. Қуйида биз коммуникатив кўникма ва коммуникатив малака жараёнларининг мазмун-моҳиятига тўхталиб ўтамиз.

Коммуникатив кўникмаларни қуйидагича изоҳлаш мумкин:

- касбга доир маълумотларни етказишда оғзаки ва ёзма нутқ кўникмаларининг ривожланганлиги;

- алоқа ўрнатиш кўникмалари;
- муаммоларни қўйиш усули ва воситалари;
- бошқаларнинг саволларига жавоб топишнинг усул ва воситалари;
- ифодали нутқнинг усул ва воситалари;
- суҳбат мавзуси бўйича суҳбатдошнинг диққатни жалб қилиш усуллари;
- товуш интонациясини ўзгартириш усуллари;
- ўзини назорат қилиш кўникмалари (ички нутқ, ўзи билан мулоқот қилиш);
- коммуникатив ҳаракатлар кўникмалари (техник воситаларни қўллаган ҳолда мулоқотга киришиш);

- новербал коммуникация кўникмалари (имо-ишоралар мимика, пантомимика усуллари).

Коммуникатив малакалар эса қуйидагича изоҳланади:

Мижознинг суҳбатини яъни шеригини эшита олиш малакаси;

- мижознинг эмоционал ҳолатини ва шахсини кўра олиш ва тушуниш;
- тез мулоқотга кириша олиш ва диалог олиб бориш;
- барча саволларга жавоб бера олиш малакаси;
- ўз фикрини ва ҳаракатларини изоҳлай олиш малакаси;
- ўз жавобларини далиллар орқали изоҳлаш;
- суҳбат жараёнида ташаббусни ўз қўлига олиш ва бошқаларга таъсир кўрсата олиш;

- жанжалларни ҳал этиш малакаси;
- маълумотларн оғзаки ва ёзма равишда узатиш;
- техник воситаларни қўллаган ҳолда маълумотларни узатиш;
- суҳбат вақтида мижоз билан эътиборли бўлиш;
- мулоқот вақтида суҳбатдошнинг фикрига ёндошмоқ.

Демак, бўлғуси спорт психологлари мазкур коммуникатив кўникма ва малакаларни пухта эгаллашлари уларда касбий-коммуникатив компетентлигини ривожлантиришнинг асосий омилидир.

«ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ОҚЫТЫҰШЫСЫНЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШЕБЕРЛИГИ» ТҮСИНІГИ ТЕЗАУРУСЫ

Н.Т.Акимов

Қарақалнақ мәмлекетлик университети

Тезаурус – турмыс искерлигинің анаў яки мынаў тараўындағы, инсанға турмыста мәлим бир тәризде хәрекет етиў (ориентир алыў) имканын беретугын мәлимлеме (билим) хәм көрсетпелер системасы. Педагогикалық тезаурус–бул педагогика пәни лексикасын жетерлише толық сәўлелендиретугын лексикалық бирликлердиң тәртипке салынған жыйындысы болып, онда лексикалық бирликлер ортасындағы семантикалық байланыслар анық фиксацияланады, яғнай, бул түсиниклер яки бул түсиниктиң түрли тәрийшлери емес, олар ортасында мүнәсибетлер орнатыў түсиниклериниң фиксацияланыўы нәзерде тутылады. Классик тезаурустағы ең көп тарқалған мүнәсибетлер: синонимия, антонимия, гиперонимия, меронимия, себеп хәм ақыбет болып табылады.

«Педагогикалық шеберлик» түсиниги тезаурусын дүзиў ушын түсиник этимологиясы хәм семантикасын анықлаймыз.

«Шеберлик» түсиниги этимологиялық жақтан «искерлик» түсиниги менен байланысқан. В.Даль бойынша, шеберлик–бул қол жұмысы, өнер, шеберлик. С.И.Ожеговтың [5] «Түсиндирме сөзлиги»нде шеберлик кәсип-өнер ийелеў, мийнет көнликпелери, сондай-ақ, қандай да бир тараўға тийисли жоқары өнер делинген. Солай етип, этимологиялық жақтан, «шеберлик» түсиниги мийнет, көнликпе хәм квалификацияларының раўажланыў дәрежесин сәўлелендире отырып, өнерден кәсипке, қабилеттен өнерге шекем раўажланыў басқышларын басып өтеди.

«Педагогикалық шеберлик» түсиниги курамына психологиялық-педагогикалық билимданлық, кәсиплик қабилет хәм педагогикалық техника, оқытыўшы шахсының өзгешеликтери, билим, көнликпе хәм квалификациялар, оқытыўшының кәсиплик шеберлиги дәрежеси, тәлим хәм тәрбия бериў өнери, оқытыўшының заманағөй оқытыў хәм тәрбиялаў усылларын жетик ийелеўи, жеке хәм исшеңлик сыпатлары сыяқлы әхмийетли өзгешеликтер жыйындысы киреди.

«Оқытыўшы шахсының педагогикалық шеберлиги» түсиниги сыртқы хәм ишки өзгешеликтер тийкарында қәлиплеседи. «Педагогикалық шеберлик» түсиниги бойынша сыртқы өзгешеликтер тиккелей анықланып барылады, олардың барлығы постуляция сыпатында қабыл етилип, келип шығыўы мәселеси көтерилмейди. Бундай сыртқы өзгешеликтерге «профессионализм (кәсиплик шеберлик) дәрежеси», «усылларды жетик ийелеў», «педагогикалық процесс нәтийжелилиги өлшеми» түсиниктери киреди. Түсиник пенен байланыслы ишки өзгешеликтер сыртқы өзгешеликтердиң көзге тасланбайтугын тиккелей логикалық функциясы болып, педагогикалық шеберлик ҳаққындағы түсиниктерди эпиўайы хәм илимий санада сәўлелендиреди. Мәселен, педагогикалық шеберлик педагогикалық искерликти жоқары дәрежеде ийелеў, оқытыўшыға оқыўшылардың оқыў-билиў искерлигин нәтийжели басқарыў хәм мақсетке бағдарланған педагогикалық тәсир хәм өз-ара

хәрекетти әмелге асырыў имканын бериўши арнаўлы билим, көнликпе хәм квалификациялар, кәсиплик әҳмийетли жеке сыпатлар жыйындысы есапланады [1].

Солай етип, педагогикалық шеберлик семантикалық жақтан оқытыўшының, көнликпе, квалификация хәм жеке өзгешеликлерине тийкарланған жоқары дәрежедеги кәсиплик искерлиги менен байланыслы болады.

Тезаурус жасалыўының биринши бағдары болған синонимияны көрип шығамыз. Синонимия – бир сөз дүркимине тийисли, мәниси бир-бирине жақын сөзлердиң байланысыўы. Сөз жоқ, педагогикалық түсиниклер синонимиясы лингвистикадағы классикалық синонимиядан парқ етеди, себеби, педагогикада түсиниктиң контекстуал синонимлери ажыратып көрсетиледи. Контекстуал синонимлер жағдайлы, авторлық, индивидуал хәм концептуал-сөзлик түрде келеди. «Педагогикалық шеберлик» түсиниги синонимиясын көрип шығамыз: (5-сүүретке қараң).

Педагогикалық шеберлик		
Кәсиплик шеберлик		Педагогикалық техника
Педагогикалық көнликпелер	Педагогикалық өнер	Методик
	Жоқары квалификация	

5-сүүрет. «Педагогикалық шеберлик» түсиниги синоними

В.А.Сластенинниң атап өтиўинше, оқытыўшының кәсиплик шеберлиги –бул «оның, педагогикалық мәселелерди нәтийжели шешиў бойынша кәсиплик компетентлиги хәм жеке таярлығының жоқары дәрежесин көрсетиўши педагогикалық искерлик сыпатындағы сапасы есапланады» [4].

Профессионализм дегенинде,- В.А.Сластенин шахс профессионаллығы хәм искерлик профессионаллығын өз ишине алған қурамалы системалы тәлим-тәрбияны түсинеди [4]. «Профессионализм» хәм «педагогикалық шеберлик» түсиниклери синонимиясы интегративлик хәм динамиклик сыяқлы улыўма сыпатлар менен қәлиплеседи.

Улыўма айтқанда, «педагогикалық шеберлик» хәм «жоқары квалификация» түсиниклериниң синонимия схемасы уқсас болады.

Креативлик, инсайт хәм стандарт емеслик компоненти «педагогикалық шеберлик» хәм «педагогикалық өнер» синонимлеринде сәўлеленеди. Түсиниклер мәнилери кесиспеси итибарды оқытыўшының кәсиплик қызығыўшаңлығы менен бирге пүткил психологиялық-педагогикалық билим, көнликпе хәм квалификациялар жыйындысын жетик ийелеўине қаратыў менен байланыслы.

Педагогикалық шеберлик те, педагогикалық өнер де кәсиплик қызығыўшаңлықты, раўажланған педагогикалық ой-пикир хәм интуицияны, турмысқа этикалық хәм эстетикалық мүнәсибетти нәзерде тутады.

«Педагогикалық шеберлик» түсинигиниң операциялық компоненти «педагогикалық шеберлик», «педагогикалық техника», «методика» түсиниклериниң синонимлеринде көринеди. Егер педагогикалық көнликпелер оқытыўшының әмелий хәрекетлериниң жыйындысын көрсетсе, педагогикалық техника хәм методикаға тек

көнлікпелер емес, ал, оқыу мақсетине ерисиу кепиллигин бериуши оқытуу усыллары хэм кураллары да киреди.

Тезаурус дүзилисиндеги екінши бағдар – антонимияны көрип шығамыз. Антонимия қарама-қарсы лексикалық мәниге ийе болған түсиниклер байланысын сәулелендиреди. Педагогикалық шеберлик түсинигинин антонимлери сыпатында биз «компетентсизлик», «кәсіплик деформация» хэм «кәсіплик эзилик» түсиниклерин ажыраттық.

Кәсіплик деформация–бул кәсіплик искерликти әмелге асыруу процесинде жүзеге келетуғын хэм оның өнімдарлығына кери тәсир көрсететуғын, жеке пазыйлетлерди бузып, бурмалап, унамсыз өзгешеликлер топланыуына алып келетуғын деструкциялар. Кәсіплик деформация хәр дайым педагогикалық искерлик пенен байланысly болған унамсыз кеширмелер жыйындысы менен байланысly болып, бийпарқлық, эмоционал шаршау, диңкесизлик сезими, сондай-ақ, өз «компетентсизлигин» сезиу менен бирге кешеди.

Кәсіплик деформацияның ақырғы басқышы кәсіплик жақтан деградацияланыу болып, инсанның әдеп-икрамлылық қәдириятларын өзгертсе, кәсіплик жақтан қәдирсизленип қалады.

Н.В.Кузминаның мийнетлеринде биринши мәрте компетентлик муўапық жеке пазыйлетлер топламына ийе болған шахстың интегратив өзгешелиги сыпатында қаралады. Компетентлик түсиниги тек когнитив хэм операционал -технологиялық курамлық бөлимлерди емес, ал, мотивациялық, этикалық, социаллық хэм минез-қулық сыяқлы компонентлерди де өз ишине алады. Буннан тысқары, оған оқыу (билим хэм көнлікпелер) нәтийжелери де киреди [2].

Н.А.Лызь, А.Е.Лызь [88], профессионалдың компетентлик сыяқлы интеграл характеристикасы жеке хэм кәсіплик раўажланыу процесслеринин өз-ара байланысlyлығын айқын билдирип турады, деп көрсетеди. Неге дегенде, түрли шараятларда кәсіплик машқалаларды нәтийжели шешиуге уқышлы болған компетентли профессионал қәлиплесиуи тек олардың билим хэм искерлик тәжирийбесин өзлестириуин емес, ал, өзін-өзи билиу, өз искерлигинин мәнисин излеу, өз тәғдирин өзи белгилеу, ишки, индивидуал хэм топарлық қарама-қарсылықларды шешиуди де нәзерде тутады. Әлбетте, турмыслық тәжирийбе, соның ишинде, кәсіплик тәжирийбе топлау инсанның жеке хэм кәсіплик раўажланыуының шәртлеринен бири есапланады. Бирақ, бундай раўажланыу тийкарында жеке сыпатлардың қәлиплесиуи жатады, яғный: әхмийетли мақсетлерди аңлау, шахстың өзинин профессионал сыпатындағы түсинигин қәлиплестириу, кәсіплик тарауда табысқа ерисиу талабын раўажландырыу, өз дәретиушилик потенциалын әмелге асырууға умтылыу х.т.б.

Л.М.Митинаның [3] пикиринше, компетентлик шахс өзгешелиги сыпатында түрли формаларда болады: жоқары дәрежелі көнлікпелер, өз жеке потенциалын әмелге асыруу усылы сыпатында (әдет, турмыс искерлиги усылы, сүйикли шынығыулары); шахстың өзін-өзи раўажландырыуының мәлим бир нәтийжеси сыпатында; қәбилети хэм оқыу искерлигинин индивидуал усылының көриниси, формасы сыпатында х.т.б.

Солай етип, «педагогикалық шеберлик» түсинигинин тезаурус түринде келтирилген талықлау биз ушын формал тәрийптен ўаз кешип, бир пүтин

педагогикалық процесс тәрийпи логикасына сай келиўши түсиниктиң семантикалық хәм логикалық байланысыўларын атап өтиў имканын берди.

Әдебиятлар:

1. В.А. Кан-Калик, Н.Д.Никандров, - М.: Педагогика, 1990. – 144 с.
2. Н.В. Кузмина. Профессионализм педагогической деятельности –Рыбинск, 1993.
3. Л.М.Митина. Психология профессионального развития учителя. –М.: Флинта, 1998. - 200 с.
4. Слестелин, В.А. Профессионализм учителя как явления педагогической культуры. Педагогическая образования и наука. – 2004. №5. – с. 15-25.
5. С.И.Ожегов, Словарь, русского языка –М.: Сов. Энциклопедия, 1964-900 с.

YENGIL ATLETIKA DARSLARINI REJALASHTIRISH

T.T.Utebaev, p.f.d., dotsent, A.O.Ataxanov, magistrant

Nukus davlat pedagogika instituti

Yengil atletika bóyicha oddiy musobaqa qoidalari - Yengil atletika bóyicha musobaqalar yosh guruhleri bóyicha o tkaziladi, kattalar guruhida yosh cheklanmaydi. Boz ustiga, kichik yoshdagi ósmir ógil bolalar keyingi yosh guruhi musobaqalarida qatnashishlari mumkin, katta yoshdagi ósmir ogil bolalar esa kichik yosh guruhida qatnasha olmaydilar. Erkaklar va ayollar órtasidagi musobaqalar alohida ótkaziladi, jinsiy belgilariga kóra aralash startlar ótkazilmaydi. Musobaqalarga faqat tibbiy ruxsatnomasi bor qatnashchilar yól qóyiladi. Tegishli federatsiyaning hakamlar hay'ati musobaqalar ótkazish uchun bosh hakamlar hay'atini (BHH) tayinlaydi, u bosh hakam, bosh kotib, ularning órinbosarlari va yordam- chilaridan (musobaqalar miqyosiga qarab) iborat bóladi. BHH ishi uchta bosqichga bólinadi: dastlabki bosqich, musobaqa va yakuniy bosqich.

Dastlabki bosqich. Bosh hakam vaziyatni órganadi, oldda turgan musobaqalaming ótkazilish joyini tekshiradi, kamchiliklarni bartaraf etish bóyicha kórsatmalar beradi, hakamlar brigadasi sonini hamda ularning tarkibini belgilaydi, musobaqa dasturini kunlar va soatlar bóyicha tuzib chiqadi, hakamlar bilan musobaqa qoidalari yuzasidan seminar ótkazadi, seminar yakunlariga asosan órinbosarlar, katta hakamlar tayinlaydi, hakamlar hay'atining vakillar bilan birgalikdagi kengashini ótkazadi, musobaqa shifokori bilan birga qatnashchilarning tibbiy ruxsatnomalarini tekshiradi.

Bosh kotib bu bosqichda musobaqalar ótkazish uchun barcha hujjatlarni tayyorlaydi, texnik talabnomalarni tekshiradi, har bir turdagi qatnashchilar sonini aniqlaydi va bu ma'lumotlarni bosh hakamga dasturni soatlar bóyicha tuzish uchun topshiradi, turlardagi yordamchilar va kotiblarni tanlab oladi, musobaqalar tógrisidagi axborotni tayyorlaydi, hakamlar hay'ati kengashida qatnashadi, zarur hollarda qatnashchilarning qur'a tashlash marosimini ótkazadi.

Musobaqalami ótkazish uchun **hakamlar brigadasi tuziladi:** yugurish hakamlari, sakrashlar bóyicha hakamlar brigadasi, stil (uslub) bóyicha hakamlar brigadasi, masofadagi hakamlar brigadasi, mukofotlash vatantana marosimlari bóyicha hakamlar brigadasi, axborot bóyicha hakamlar brigadasi, ishchi brigada va ba'zi boshqa brigadalar (ularning tarkibi va soni musobaqalar miqyosiga boǵliq).

Yugurish brigadasi start beruvchi, xronometrsvamarra guruhidan iborat. Start beruvchilar (2-4 kishi) yugurish qatnashchilariga start beradilar, uning tógri bajarilishini aniqlaydilar. Xronometr hakamlar guruhi (6-10 kishi) har bir qatnashchining masofani bosib ótish vaqtini aniqlaydi. Marra guruhi (6-9 kishi) qatnashchilarning marraga etib kelish tartibotini, vaqt natijalariga tuzatishlar kiritish uchun (sprintda) qatnashchilar orasidagi masofalarni aniqlaydilar. Marradagi kotib natijalarni musobaqalar bayonnomasiga yozib boradi va uni kotibiyatga topshiradi. Bu brigadaga marradagi katta hakam mas'ul hisoblanadi.

Sakrashlar bóyicha hakamlar brigadasi (3-6 kishi) 1-2 brigadadan iborat bólishi yoki har bir sakrash turi uchun tashkil qilinishi mumkin. Katta hakam sakrashning tógri bajarilganligini aniqlaydi, ólchovchi hakamlar natijani ólchaydilar, kerakli órinlarda tósiq órnatadilar. Kotib musobaqalar bayonnomasini yozib boradi va uni kotibiyatga topshiradi.

Uloqtirishlar bóyicha hakamlar brigadasi (3-7 kishi) 1-2 brigadadan iborat bólishi yoki har bir uloqtirish turlari uchun tashkil qilinishi mumkin. Katta hakam uloqtirishlarning tógri bajarilishini, uloqtirish paytida xavfsizlikka rioya qilinishini kuzatib boradi. Ólchovchi hakamlar natijalarni ólchaydilar. Kotib bayonnoma yuritadi va uni kotibiyatga topshiradi. **Masofadagi hakamlar brigadasi** masofaning va tósiqlarning, ayniqsa yugurish alohida yólkalar bóylab bajarilayotgan paytda, burilishlarda qatnashchilar tomonidan tógri bosib ótilishini kuzatadi; estafetali yugurishda estafeta tayoqchasining tógri uzatilishini kuzatib boradi.

Mukofotlash va tantana masrosimlari bóyicha hakamlar brigadasi musobaqa góliblari va sovrindorlarini mukofotlashni, musobaqalarning ochilish va yopilish marosimlarini tashkil qiladi. **Axborot bóyicha hakamlar brigadasi** musobaqalarning borishi tógrisida tovushli va yozma axborot uzatilishini kuzatib boradi. **Hakamlarning ishchi brigadasi** musobaqalarni ótkazish joylarini tayyorlaydi, tegishli inventarlar, jihozlarni hozirlaydi va tozalaydi.

Musobaqa bosqichi. Bosh hakam vaqtning chózilib ketmasligi uchun musobaqalar borishini kuzatadi: musobaqalarning boshlanish vaqtini belgilaydi; katta hakamlar joylarda hal eta olmagan barcha bahsli masalalarni kórib chiqadi; hakamlar brigadasi ishini baholaydi; musobaqalarning har kунidan song jamoalar vakillari ishtirokida hakamlar hay'ati kengashini ótkazadi va musobaqa natijalarini tasdiqlaydi.

Kotibiyat hakamlari turlar bóyicha bayonnomalarni qayta ishlab chiqadilar, keying musobaqa davralarida qatnashish uchun qatnashchilar tarkibini aniqlaydilar, qatnashchilarning órinlarini tasdiqlaydilar, ochkolar jadvaliga asosan qatnashchilarning natijalarini baholaydilar, jamoaviy kurashda ochkolarni hisoblab boradilar, maxsus devorchalarga axborotlar iladilar, musobaqalashayotgan jamoalar órinlarini aniqlaydilar, mukofotlash bólimiga qatnashchilar, góliblar va sovrindorlar tógrisida, ularning murabbiylari haqida barcha ma'lumotlarni beradilar, qatnashchilar kórsatgan natijalarning razryadlarini baholaydi. **Turlardagi kotiblar** musobaqalar bayonnomasiga qatnashchilar kórsatgan natijalarni yozib boradilar (uzunlikka sakrashlar, uch hatlab sakrash, uloqtirishlarning hamma turlari), yakuniy natijani aniqlaydilar va bayonnomalarni kotibiyatga topshiradilar. Marradagi kotib bayonnomaga qatnashchilarning yugurishlarda marraga etib kelish tartibini va uning vaqtini yozadi.

Yakuniy bosqich. Bosh hakam jamoalar vakillari ishtirokida hakamlar hay'ati bilan yakuniy kengash ótkazadi va bu yerda musobaqalar natijalari uzil-kesil tasdiqlanadi;

musobaqalar to'grisida hisobot tuzadi, bu yerda qatnashchilar soni, ishtirokchilar malakasi, jamoalarning egallagan o'rinlari, musobaqalar so'goliblari va sovrindorlari ko'rsatiladi; hakamlar brigadasi va hay'ati ishini baholaydi.

Bosh kotib hakamlar hay'ati kengashida qatnashadi, musobaqalarning barcha hujjatlarini va hisobot uchun materiallarni tayyorlaydi, bosh hakam bilan birga bo'lib o'tgan musobaqalar to'grisida matbuot uchun axborot tayyorlaydi.

Marradagi hakam qatnashchilarning marra chizig'ini kesib o'tishlariga ko'ra ularning marraga etib kelishlarini aniqlaydi, sprinterlik yugurishda birinchi va ikkinchi, ikkinchi hamda uchinchi va h.k. yuguruvchilar orasidagi masofalarni aniqlaydi. Katta hakam hamma ma'lumotlarni "marra vara'giga" yozib boradi, metraj asosida sekundomer ko'rsatmalarini aniqlab boradi va natijalarini kotibga beradi.

Xronometrist hakam start beruvchining buyru'gi bilan sekundomerni yoqadi (patron oloviga yoki tutuniga, bayroq silkinishiga reaksiya) va qatnashchi tanasining istalgan qismi. Marra chizig'ini kesib o'tishi bilan oq to'xtatadi, natijani kata hakamga ma'lum qiladi va u natijani yozib qo'yadi. Natija hakamining "Sekundomerlarning olga qo'ying" buyrug'idan so'ng sekundomer ko'rsatmalarini olib tashlaydi. Sekundomerlar ko'rsatmalari kotibga beriladi. Birinchi qatnashchining vaqti uchta sekundomer bilan, qolganlari bitta sekundomer bilan qayd qilinadi; ko'pkurashlarda har bir qatnashchining vaqti uchta sekundomer yordamida aniqlanadi. Yakuniy natija quyidagicha aniqlanadi: sekundomerning eng yaxshi va yomon ko'rsatmalari olib tashlanadi, o'rtacha sekundomer vaqti olinadi.

Marradagi kotiba yugurishdagi qatnashchilarning marraga etib kelishlarini yozib boradi, keyin esa ularning ismlari to'grisiga sekundomer vaqtini qayd qiladi. Birinchi qatnashchining vaqti albatta uchta sekundomer bo'yicha yoziladi va yakuniy natija alohida ajratib ko'rsatiladi.

Start beruvchi shuni kuzatib turishi kerakki, qatnashchilarning hech biri startga buyruqberilishidan awal kelmasligi yoki buyruq berilayotgan paytda start olmasligi kerak. Bu qoidalar buzilganda u yoki uning yordamchisi qatnashchilarni start chizig'iga qaytarishkerak.

Adabiyotlar:

1. Istomin A.A. «Jismoniy tarbiyava sport» Ma'ruza matnlari, Toshkent, 2003-yil.
2. K.Mahkamjanov, R.Salomov, T.Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», Toshkent, 2003.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДИДАКТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ, ПОБУЖДАЮЩИХ УЧАЩИХСЯ К ДИСКУССИИ

Ш.А.Алланазарова, д.ф.п.н. (PhD), Х.Шамуратов

Каракалтакский государственный университет

Дискуссии особенно необходимы для учащихся 5-9 классов. Его основная задача - развивать у учащихся навыки находить решения проблем, выражать свои взгляды, вести деловое общение с одноклассниками, искать научные решения, учитывать

мнения одноклассников, выражать себя самостоятельно и критически. Таким образом, решение проблемы формирования у учащихся способности к дискуссии предусматривает реализацию следующих условий. К ним относятся: удовлетворять потребности общества в творческих, готовых к сотрудничеству, имеющих ясную точку зрения личностях; расширение возможностей для стимулирования учащихся к самостоятельности и активности; создание широкого спектра возможностей для межличностного общения и обучающей дискуссии в образовательной практике[1, 87].

Личное мнение учащегося играет ведущую роль в процессе дискуссии. В нем отражаются личностные особенности и ценности каждого ученика. Так, как мысли ученика отражают его точку зрения, его взгляды на жизнь[2, 103].

Учитывая мнение ученика, уважение к нему - главный признак гуманного подхода к учебному процессу.

В результате опоры на психолого-педагогические факторы при организации дискуссионных ситуаций у учащихся развивается сознание, отношение к окружающему миру, поведение. Ускоряется процесс становления и деятельности ученика как уникальной личности, расширяется возможность самовыражения как социокультурного субъекта.

Таким образом, можно выделить три взаимосвязанных аспекта умения вступать в дискуссионную ситуацию.

1) Низкий уровень вступления к дискуссионной ситуации определяется эмоциями участников. Когда у учащихся низкий уровень эмоциональной способности участвовать в дискуссионных ситуациях, они не могут контролировать свои эмоции и включаются в дискуссию. Они действуют эмоционально. Их мысли и поведение меняются в зависимости от ситуации. Их мнения и суждения часто нестабильны. Такие учащиеся считают, что в их неудачах виноваты окружающие. Они не хотят признавать свои недостатки. Для них характерны неудовлетворенность, мыслительная нестабильность, отсутствие интереса к обучению. Знания таких учащихся не носят систематического и последовательного характера. Их деятельность часто не связана с повседневной жизнью. Такие учащиеся не хотят полноценно анализировать мыслительные процессы, понимать логическую связь между ними. Их умственная деятельность активизируется под некоторым влиянием. Многие учащиеся отличаются заинтересованностью и стремлением найти решение обсуждаемой проблемы. В таких случаях учитель должен направить внимание учеников на обсуждаемую проблему, чтобы побудить их принятию стабильных выводов. В процессе учебной дискуссии мысли учащихся сосредотачиваются на очень короткий промежуток времени.

2) Вторую группу составляют учащиеся со средними навыками участия в дискуссионных ситуациях. Они способны в некоторой степени контролировать свои эмоции. Они стараются неукоснительно выполнять возложенные на них роли. У них повышается эмоциональная устойчивость. В дискуссионных ситуациях ученики испытывают чувство солидарности, сочувствия к своим сверстникам и вступают с ними в дружеское общение. Они адаптируются к ситуации, возникающей во время обсуждения. Они не всегда уверены в своем мнении. Такие ученики нуждаются в регулярном контроле учителя, поддержке и помощи.

3) Высокий уровень умения вступать в дискуссионные ситуации проявляется в следующем. Этот уровень включает в себя интеллектуально ценностные подходы,

отличающиеся продуманностью действий и суждений данной категории учащихся. Возникающие в них эмоции важны, потому что они имеют определенное значение и глубоко поняты. Повышается устойчивость их эмоционального состояния. Такие учащиеся могут легко общаться с участниками группы. Они легко обсуждают различные проблемы благодаря их высокому интеллектуальному развитию. Они могут не только легко овладеть различными методами и инструментами обсуждения, но также могут разработать новые методы, обеспечивающие эффективную дискуссию. Такие учащиеся умеют прогнозировать результаты обсуждения. Они вступают в дискуссионные ситуации с глубоким интересом во всех аспектах. Эти ситуации являются для них средством обмена идеями, самовыражения и популяризации своих идей. В дискуссионных ситуациях учащиеся обретают эмоциональную, творческую свободу. Приобретают возможность активно обмениваться информацией. В этом процессе взаимодействие одноклассников помогает изменить их поведение в лучшую сторону. В дискуссионных ситуациях наблюдательность позволяет почувствовать мысли и настроение своих партнеров. В данной ситуации формируются жизненные принципы учащихся [2, 75].

Организация дискуссионных ситуаций стимулирует умственное развитие учащихся. Соответственно, для организации процесса дискуссии необходимо: выражать свои взгляды посредством вербального общения; самостоятельное изучение определенных событий и обсуждение с одноклассниками; необходимые советы учителя учащимся в процессе обсуждения; объяснение учащимся необходимости находить решения проблем во время обсуждения.

Литература:

1. Сафарова Р, Юсупова Ф. ва б. Ўқувчиларда ўзаро дўстона муносабатларга асосланиб ҳамкорликда фаолият кўрсатиш кўникмаларини шакллантириш жараёнини ташкил этиш тамойиллари ва параметрлари. Т., 2013. – 142 б.

2. Алланазарова Ш.А. Умумий ўрта таълим жараёнида баҳс-мунозара вазиятларини ташкил этиш методикаси:Т “Gold print” 2018.

3. Кузнецов М.Е. Педагогические основы личностно ориентированного образовательного процесса в школе: Монография. / М.Е. Кузнецов - Новокузнецк, 2000. – 342 с.

4. Плигин А.А. Стратегии обучения–основные компоненты личностно-ориентированного образования. // Личностно-ориентированные подходы в образовании. / Под ред. Скоробогатовой. – М.: 2002. – С. 20 – 32.

ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОРҚАЛИ 5-6-СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИДАГИ ЖИСМОНИЙ ФАОЛЛИКНИ ОШИРИШ УСУЛЛАРИ

Д.Латипова, М.Турғанбоева, М.Менглимуратова

Нукус давлат педагогика институти

Бугунги кунда таълим барча бўғинларида жисмоний тарбия машғулотларини замон андозалари асосида ташкил қилиш, ўқувчи-ёшлар қалбига соғлом турмуш тарзи қоидаларини сингдириш – давлат сиёсатининг устувор йўналишларидандир.

Айниқса, бошланғич синфларда ва ундан кейинги босқичларда мазкур дарслар сифатини ҳаракатли ўйинлар орқали ташкил қилишни замонни ўзи тақозо қилмоқда.

Мавзу қилинаётган бу синфларда назорат дарсидан ташқари барча дарсларда ҳаракатли ўйинлар киритилади. Энг муҳими улар дарсни асосий ва якуний қисмларида ўтказилади.

5-6 синфларда, олдин ўтилган жуда кўп ўйинлардан фойдаланилади. Уларга кўпроқ турли-туман ҳаракатлар кўшилади, мураккаблашган тўсиқлар киритилади. 1-4 синфларга нисбатан, ўйин вақти узоқ давом этади.

Ўқувчилар жамоа бўлиб ўйин ўйнаш тажрибасига эгалар. Бу даврга келиб командага оид ўйинлар бирмунча кўпроқ намоён бўлади. Жисмоний имкониятларни ўсиши билан боғлиқ қисқа вақтли кучни зўриқиши билан ишлатиладиган ўйинлардан фойдаланиш мумкин (“Хўрозлар жанги”, “Арқон тортиш”, “Жуфт-жуфт бўлиб тортиш”). Буларда кучни тарангашиши қисқа вақтли бўлиб, бунда раҳбар қаршилиқ кўрсатишни тўғри усуллари енгилгина кузатади, модомикий мусобақаланиш фақатгина икки киши бирвақтда қатнашиш мумкин.

Чидамлилиқ ва тезкорлиқни ривожлантириш учун шундай ўйинлардан фойдаланиладики, уларда болалар ҳамма вақт ҳаракатда бўладилар (“Тўр”, “Оқ айиқлар”). Шунга ўхшаш ўйинларни ўйин қатнашчилрига чарчатиб қўймаслик учун, кўпи билан 5 дақиқадан оширмасликни тавсия қилинади.

5-6 синфларда командалар ўйинларда ролни иложи борица табақалаштирмоқ керак. (“Отишма”). Болаларда спортга, айниқса спорт ўйинларига катта қизиқиш намоён бўлади. Шунинг учун кўпчилиқ ҳаракатли ўйинларга тарли-туман спорт турлари билан шуғулланишга болаларни тайёрловчи элементлари киритилади. “Алпомиш” ва “Барчиной” тест меъёрларига кирувчи ўйинларга тўсиқлардан ошиб ўтиш, улоқтириш ва бошқа ҳаракатларни киритиш мумкин, чунки ўқувчиларни уни топширишга тайёрлашга ёрдам беради.

Дастурда тавсия қилинган, айрим ўйинларда, ўйинбошилар ўз вазифаларини бошидан охиригача бажаради (“Тур”, “Қопқон”, “Оқ айиқлар” ва б.қ). бундай ўйинлар учун кўпроқ тайёргарлик кўриш ўйинчиларни танлаш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки ўйин бошини танлашда ўқувчиларни маслахатидан фойдаланиш яхши, улар ўзларини ўртоқларини кучини билади ва ўз ўзини танқид руҳида гапиришаолади. Шунинг учун раҳбар ўқувчиларга ўйин бошини, у қандай сифатларга эга бўлишини, кўрсатиб, танлашни тавсия қилади. Ўйин бошини танлашда бошқа усуллардан ҳам фойдаланилади.

Ўйинни тушунтиришда сўзлаб беришни охирида алоҳида эътиборни ўйин қоидасига қаратиши керак. Бу ёшда хикояни оброзли қилиб гапириб бериш ноўрин, лекин сюжети айрим ўйинларда сақланиб қолади.

Бу ёшдаги ўйин айниқса командалар ўйинлар алоҳида ўринни эгаллайди, шунинг учун ўқувчиларни кучлари тенг бўлган командаларга бўлишни ўргатиш зарур. Командаларга бўлишни усуллари қуллаш мумкин, яъни ўйинчиларни командани капитани қилиб тайинлашдан ташқари, чунки улар ҳали командаларни объектив равишда ташкил этаолмайдилар.

Шу билан барча ўқувчилар жуда ҳам хис-туйғуни тўла бўлганлиги сабабли, уларга эстафета ўйинларида ўзларининг навбатларини кутиш қийин, яхшиси уларни катта бўлмаган командаларга бўлинади, ҳар бири 8-10 киши бўлади. 5-6 синф

ўқувчиларида ҳаракатга бўлган ўзаро қизиқиш ортадаи. Уларни нафақат яқуний натижа, балки у ёки бу ҳаракатни сифатли бажарилиши қизктиради.

Жисмоний тарбия ўқитувчиларига дастур талаблари гимнастика, енгил атлетика, машғулотларида вақтида ўрганиладиган ҳаракатларига ўхшаш бўлган ҳаракатларга жиддий ёндошишга мажбурлайди.

Бу ёшдаги ўқувчилар ўртоқларини маслаҳатларидан фойдаланишга ҳаракат қиладилар ва айрим ҳолларда улар билан катталарга нисбатан кўпроқ ҳисоблашадилар. Шунинг учун раҳбар баъзи ҳолатларда айрим ўйинчиларга жамоа орқали таъсир кўрсатиши керак. Жамоатчилик руҳида тарбиялаш учун ўртоқларини қутқаришга ёрдам берадиган фойдали ўйин бўлиб, у хис қилиш бурчини ва жасурликни тарбиялашга ёрдам беради. (“Чақириш”, “Оқ теракми, кўк терак”). Бу давирда ўйинда болаларга ҳалол хулқли бўлишга болаларни ўргатиш енгил бўлади. Худди шундай “Кўл ва тўп” ўйинида тушинганларини ўзларини командаларида қолишини таклиф қилиш мумкин ва тугилганларни санаганда кўлларини кўтарадилар. Агарда улар буни қилмасалар, унда раҳбар уларга алоҳида диққатини қаратиши шарт. Қачонки ўқувчилар дадил ва кўрқмасдан ўзини хатосини тан олишни билиб олса, ўйнаш қизиқарли бўлади ва ўйинда ҳакамлик қилиш бир мунча енгил бўлади.

Кичик ёшдаги ўқувчилардаги айни ҳолатларни биз амалиёт жараёнида ўзларимиз гувоҳ бўлаяпмиз ва бу бўйича бизларга бириктирилган услубиётчи устозларимиз билан бирга яқиндан ишлашган ҳолда, тажриба-синовлар олиб бормоқдамиз.

Адабиётлар.

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори: “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари”. Тошкент 2017 йил 3 июнь.
2. Шарипова. Д. Д. “Соғлом турмуш тарзини шакллантириш”. Дарслик. Т. 2001.
3. Усмонхўжаев. Т. С. “Болалар ва ўсмирлар спорт машғулотлари назарияси” Тошкент., 2005 йил.

SALAMAT TURMÍS TÁRIZIN QÁLİPLESTİRİWDE SHAÑARAQTAĞÍ PSİHOLOGİYALÍQ ORTALÍQTÍN ÁHMİYETI

B. Temirbekov

Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

Hár qanday milletniń ózine tán úrip-ádet dástúrlerin, mádeniyatin qálipestiriw hám joqarilatiwda, shañaraqtıń ornı hám tásiiri teńsiz bolip tabiladi. Sebebi insanniń eń taza hám pákize sezimleri, dáslepki turmisliq túsinikleri birinshi gezekte shañaraqta qálipestedi. Balanıń xarakterin, tábiyatı hám dúnyağa kóz qarasin belgileytuğın ruwhiy ólshem, jaqsiliq hám adamgershilik, joqari paziylet, mehr-múriwbet, ar-namıs hám ándiyshe siyaqli muqaddes túsiniklerdiń shañaraq sharayatında qálipestiwı tábiyiy. Sonıń ushında shañaraq ortalıgında payda bolatuğın ata-anağa húrmet, olardıń aldındağı ómirlik qarizdarliq

minnetin tereń ańlaw hár bir insańǵa tán bolǵan insaniylyq páziiyetleri hám shańaraqlıq qatnasıqlarınıń negizin, shańaraqtıń ruwhiy dúnyasin quraydı.

Shańaraq jámiyettiń bir bólegi, onda shaxstı qalıplestiriw, tálim-tárbiya, úrip-ádet dástúrlerdi áwladtan-áwladqa jetkeriw, úyretiw jumısları alıp barıladı. Shańaraq quramalı sotsiallıq topar bolıp, biologiyalıq, ádep-ikramlıq, hám ruwxıy qarım-qatnaslardıń birlesiwı nátiyjesinde payda boladı. Sol sebepli shańaraqlar birlesip jámiyetti payda etedi. Salamat turmıs táriziniń eń zárúr kórsetkishleri – bul shańaraqtıń barlıq aǵzalarında salamat turmıs bilim tájiriybeleri, óz den sawlıǵına juwapkershilik, ǵamxorlıqtıń bar bolıwı, túrli zıyanlı ádetler – shegiw, spirtli ishimliklerdi qabıl etpew, hár qúni sport penen shuǵıllanıw, awqatlanıw, kiyiniw hám qarım-qantas mádeniyatı qaǵıydalarına ámeli etiw kerek.

Sonıń ushin shańaraqlardıń hár tárepleme rawajlanıwı, jámiyettiń rawajlanıwı demek. Usı mániste keleshegimiz bolǵan jas áwlad tárbiyasi hám onıń rawajlanıwı mámleket áhmiyetine iye bolǵan másele esaplanadı. Ekinshi tárepinen, jámiyettiń shańaraq hám shańaraqlıq tárbiyalarǵa bolǵan talabi kún sayın artıp barmaqta. Ata-analardıń balalar tárbiyasi júzesinen juwapkershiligin kúsheytiriw, tárbiyalawǵa tán qızıǵıwin asiriw, shańaraqlıq hám social tárbiya birligin támiynlew házirgi kúnniń aktual máselelerinen biri. Shan'araq aǵzaların' óz-ara qatnasıqları, basqalar menen qatnasıq, perzentler tárbiyası, shan'araq aǵzaların' jámiyette tutatuǵın orınları hám t.b. máseleler aldınan usı shan'araqta belgilenip alǵanı maqsetke muwapıq boladı.

Pedagog-psixologlar jas áwladqa tek ǵana bilim berip qoymastan, olardı keleshekte shańaraq qurıwǵa da tayarlawı kerek, bunda jaslarǵa jinisiy tárbiya, yaǵniy reproductivlik salamatlıǵın bekkemlewge itibar beriwleri kerek. Buniń ushin klasstan tis dógereklerde klass májilislerinde (qız balalar hám er balalarǵa ayırıp gigiena haqqında) sawbetlesiwler, ádebiyatlar oqıw, mádeniy dem alıslar waqtında, sport hám dene mádeniyati shiniǵıwılardı shólkemlestiriwde stendler, fotomontajlar, diywal gazetaların shólkemlestiriw nátiyjesinde jaslarımız mekteplerde, jámáát aldında ózlerin tutıwları fizikalıq hám ruwxıy jaqtan, reproductiv tárepten saw-salamat bolıp jetilisiwinde atap ótilgen metodlardan paydalanılsa boladı.

Jaslardı shańaraq turmisına tayarlawdaǵı kemshilikler ayırım shańaraqlardıń ajırasıwı, olardıń bul turmisqa fiziologiyalıq psixologiyalıq táreplerden tayar bolmawınan derek beredi.

Qaraqalpaq shańaraǵınıń ózine tán qásiyeti kóp áwladlılıq, kóp perzentlilik siyaqlılar bunday shańaraq aǵzalari ortasında óz ara qatnas tolıǵıraq amelge asiwına tiykar boladı. olardıń óz-ara qatnasqa bolǵan zárúrligin qandiriwda áhmiyetli rol oynaydı. Biraq sońǵı jillarda bazi shańaraqlarda ata-analar hám balalar arasındagi` sóylesiwdiń, qatnastıń kemligi, bir-birine itibardıń páseyiwı, shańaraq aǵzalarınıń ortasında pikir erkinliginiń sheklengenligi, shańaraqtaǵı óz-ara múnásibetlerdiń jamanlasıwı nátiyjesinde shańaraq aǵzalarınıń ayırımında stress, suicid (óz janına qast etiw) siyaqli jaman jaǵdaylardıń kelip shıǵıwıda gúzetilmekte. Bunday jaǵdaylardıń aldın aliw ushin eń dáslep shańaraq aǵzalari ortasında áshkaralıq, jaqın, óz-ara túsinerli, isenimli qatnastıń ámelge asiwı ushin zárúr shárt-sharayatlardı jaratiw, kerek bolsa bul boyınsha jaslarǵa tiyisli bilimlerde beriw xalıq ushin psixologiyalıq máslahatxanalar xızmetin jolǵa qoyıw, treningler shólkemlestiriw kerek.

Adam turmista hár túrli keri tásirler qolaysız jaǵdaylar hám shárayatlarǵa túsip qalıwı múmkin, bular óz gezeginde den sawlıq turmıs qálpin salamatlastiriw haqqında tolıq

bilimge iye bolivğa májbúr etedi, xaliquń óz densawlıǵına bolǵan múnasibetlerin tárbiyalaw hám medicina bilimlerin úyreniwdi talap etedi. Shańaraqta eń zarúr funkciyalardin biri balalardi tárbiyalawda olarda aqiliy, fizikalıy, adep-ikramlıy estetikalıy tárbiyasına tiykar salınadı. Shańaraqta ámelge asirilatiǵın sociyallasıw processı nátiyjesinde shaxs sociyallıq ólshemler hám dastúrlerdi qabil etedi Salamat turmis qálpı keń mánidegi túsiniq bolıp, ónimli miynet etiw, aktiv dem aliw, sport penen shuǵıllanıw, organizmdi shiniqtiriw, jeke psixogigiena qádelerin saqlaw, duris awqatlanıwdan ibarat. Turmis qálpiniń sawlamlastiriliwi xaliquń den sawlıǵına kútá úlken tásir kórsetedi. Xaliquqa meditsinalıy bilimlerdi úgitlewde salamat turmis tárizin kórsetiw hám keselliklerdiń aldın aliwda den sawlıqtı saqlaw mekemeleri mámleket hám jámiyet mádeniyat hám baspasóz shólkemleri menen birgelikte jumis alıp bariwi kerek.

Juwmaqlap aytqanda, jas áwlad turmisiniń kópshilik bólegi shańaraqta ótedi. Sol sebepli bala salamat turmis táriziniń quramalı tárepleri menen mine usı ata – ana qasında tanısadı. Sonıń ushın da shańaraq jámiyettiń baslanǵısh buwını sıpatında balalardıń adep – ikramlılıq, júris – turısı, is – háreketi, isenimi hám dúnyaga kóz qarasına tárbiyalıq tásir kórsetiwı hám olardı turmis qurıwǵa tayarlap barıwı lazım.

Fizikalıy hám aqılıy tárepten jetik, óz pikirine iye, joqarı dárejege erisken rawajlanǵan barkamal áwladtı tárbiyalaw, olardı erkin ómirge jollawda shan'araqtın' ornın hesh nárese menen ten'lestirip bolmaydı. Sol sebepli, jámiyet ómirinde shan'araqtın' áhmiyetin asırıw boyınsha kóplegen ilájlar isleniwı kerek.

«Shańaraq salamat bolsa – jámiyet bekkem boladı, jámiyet bekkem bolsa – mámleket qúdiretli boladı»

Ádebiyatlar:

1. I.A.Karimov. Yuksak mánaviyat-engilmas kuch. T. 2008.
2. V.Karimova. Oila psixologiyasi. T. 2015.
3. G`.Shoumarov. Oila psixologiyasi. T. 2012.

МУСОБАҚА ОЛДИ ХАВОТИРЛИК ВА УНИНГ СПОРТЧИ ШАХСИГА ТАЪСИРИ

А.Усманов

Термиз олимпия захиралари колледжи спорт психологи

Спортчининг жисмоний, рухий, техник ва тактик жиҳатдан тайёргарлик даражаси спорт мусобақаларида кўрсатадиган натижаларига қараб белгиланади. Спорт натижаларига, шунингдек, мусобақа жараёнидаги эмоционалтанглик (напряжение) ҳам сезиларли таъсир кўрсатади. Шунинг учун спорт мусобақалари жараёнида эмоционал тангликни келтириб чиқарувчи факторларни таҳлил қилиш ва уларни биртизимга келтириш учун эмоционал ҳолатнинг вужудга келиш механизмларини илмий жиҳатдан билиб олиш зарур.

Эмоционал ҳолатларнинг вужудга келишини тушунтириб беришда кўпчилик томонидан академик П.В.Смирновнинг “Информация назарияси” қабул қилинган. Бу назарияга кўра эмоция (ҳиссиёт) эҳтиёжларнинг қандай қондирилиши билан боғлиқ бўлади.

$\text{Э} = - \text{П} (\text{И}_n - \text{И}_c)$. Бунда: Э – эмоция; П – потребность (эҳтиёж);

И_{n-3} – Эҳтиёж қондириш учун зарур бўлган информация;

И_{n-m} – эҳтиёжни қондириш учун мавжуд информация.

Буназарияни бир неча мисоллар билан тушунтирайлик.

1. $\text{Э} = 0$, агар $\text{П} = 0$ Шахсда ҳеч қандай эҳтиёж бўлмаса, эмоция ҳам бўлмайди. Э – ижобий, агар $\text{И}_3 - \text{И}_m$ бўлса.

Эҳтиёжни қондириш учун зарур бўлган информация билан эҳтиёжни қондирувчи информация тенг. Бу ҳолатда шахс эмоцияси нормада бўлади. Буни бевосита спорт фаолияти билан боғлаб тушунтирсак, дейлик, юқори маҳоратли спортчи саралаш мусобақалари учун спорт мастери нормасини кўрсатиш кифоя эканлигини билди. Спортчида ҳеч қандай салбий эмоция содир бўлмайди. Чунки у бу талабни қийналмай бажара олади.

3. Эмоция – салбий, агар $\text{И}_n > \text{И}_c$ Чунки спортчи учун зарур бўлган информация, мавжуд бўлган информация (имконият)дан катта. Агар юқорида келтирилган мисолни кўриб чиқсак, саралаш мусобақасига қатнашаётган спортчининг шахсий кўрсаткичлари спорт мастери нормативидан паст. Демак, кейинги босқичга ўтиш имконияти деярли йўқ ҳисобида. Натижада спортчида салбий эмоция - ҳаяжонланиш, хавотирланиш, кўрқув каби ҳолатлар вужудга келади.

4. Эмоция – ўта ижобий, агар $\text{И}_n < \text{И}_c$ Юқори маҳоратли спортчи, мусобақа олдидан мусобақа қатнашчиларининг даражаси, имкониятлари ҳақида яхши хабардор бўлса, унинг имкониятлари бошқаларникидан юқори эканлиги бўлса, унда қониқиш, хурсандлик ҳиссиётларининг туғилиши табиий. Лекин бу ерда туғилаётган ижобий ҳиссиёт даражалари, мағлуб этилган рақибнинг маҳорат даражасига пропорционал бўлади. Рақиб қанча кучли бўлса, уни устидан қозонилган ғалабадан ҳосил бўладиган ҳиссиёт ҳам шунчалик кучли бўлади. Аксинча, кучсиз рақибни енгиб, кишида ҳеч қандай ижобий кечинма ҳосил бўлмаслиги мумкин.

Олимлар эмоционал тангликни келтириб чиқарувчи 21 та муҳим факторни кўрсатиб беришадик, бу факторлар ҳар бир спортчида маълум руҳий кескинликни вужудга келтиради. Булар:

1. Стартдаги муваффақиятсизлик.
2. Машқларда ва аввалги мусобақаларда кўрсатилган паст натижалар.
3. Тренер билан командалари ёки оиладагитурли даражадагинизолар.
4. Жисмоний жихатдан ўзини ёмон ҳис қилиш.
5. Ҳакамларнинг ноҳолислиги.
6. Мусобақани белгиланган вақтдан кеч бошлаши, қолдирилиши (Баъзи спортчиларда жанговор тайёргарлик ўтиб кетади).
7. Мусобақа вақтидаги танбехлар (ҳакам, командадошлари ёки тренер томонидан).
8. Мусобақа олдидан ёки давомида ортиқча ҳаяжонланиш.
9. Мусобақа олдидан ёки бир неча кун сурункали яхши ухламаслик.
10. Мусобақани ёмон уюштирилганлиги, стадионни яхши жиҳозланмаганлиги.
11. Аввалги мусобақалардаги кетма-кет муваффақиятсизликлар.
12. Рақибнинг яққол устунлиги.

13. Рақибнинг кутилмаганда юқори натижалар кўрсатиши.

1968 йили бўлган Олимпиада ўйинларида узоқликка сакраш мусобақасида америкалик спортчи Боб Бимон биринчи сакрашдаёқ 8 метр 90 см натижа кўрсатади. Ўша вақтдаги жаҳон рекорди 8м 35 см бўлганлигини эсласак, бу сакраш, дарҳақиқат, фантастик кўрсаткич бўлиб, барча рақибларни шу жумладан, ўша вақтдаги жаҳон рекордчиси, совет Иттифоқи спортчиси Игорь Тер–Овасенянуни ҳам доводиратиб қўйган. Уларнинг бирортаси ҳам бу кейин тузукроқ натижа кўрсата олишмаган. Игорнинг кейинчалик ёзган хотираларида Боб Бимоннинг кўрсаткичи юз йилларда бир марта содир бўладиган даҳшатли табиий офатларга ўхшаб, барча спортчиларни қарахт қилиб қўйган.

14. Нотаниш рақиб.

15. Спортчидан доимо юқори кўрсаткичларни талаб қилиш.

16. Мусобақага узоқ масофа босиб бориши.

17. Мусобақада сўзсиз ютиш кераклигини доимо ўйлаш.

18. Спортчининг кўриш ва эшитишдаги ноаниқликлиги ва тактикани белгилашда хатога йўл қўйиш.

19. Айти пайтдаги рақибдан аввал енгилганлиги.

20. Томошабинлар реакцияси.

21. Рақибнинг кутилмаган усулининг қўллаши.

1976 йили Олимпиада ўйинларида АҚШ спортчиси Фосбери баландликка сакрашда янгича усул – планка устидан орқаси билан сакрашни биринчи марта намойиш этади ва рақибларни ҳайратга солиб олимпиада чемпионлигини қўлга киритади. Кейинчалик бу “Фосбери - флоп” усули–деб номланди ва барча спортчилар шу усул билан сакрашга ўтишган. Авваллари барча спортчилар планка устидан қорин билан ўтилар эди.

Бу ҳолатларнинг ҳаммаси мусобақа жараёнида туғиладиган ҳолат. Экспериментаторруҳийтанглиқҳолатини лаборатория шароитида ҳам яратишнинг катта имкониятига эга. Бунинг учун тадқиқотда уч гуруҳ восита ва усуллар амалга оширилади.

Биринчи усулда, физиологик стресс ҳосил қилиш учун куч ёки ташқи кўриниш билан эмас, балки кутилмаган янгилик, ғайритабиийлик фактори билан таъсир этиб, руҳий танглик ҳосил қилинади.

Иккинчи группа фактори-фаолиятхарактери, топширикни бажарилиш хусусиятлари билан белгиланади. Бунда бажарилаётган вазифани ўзи кишига катта талаблар қўяди. Масалан, ўта мураккаб топширик берилиши, уни бажариш учун вақт тизлиги, вазифани бажариш жараёнида ҳаракатлар тезлигининг ортиб бориши, бир вақтнинг ўзида икки хил фаолиятни бажариш, қўшимча берилаётган информацияни қайта ишлаш, ишнинг монотомлиги, иш шароитининг ёмонлашуви, ҳар хил тўсқинликлар (помеха), вазиятнинг ноаниқлиги кабилар билан руҳий танглик ҳосил қилинади.

Учинчи усулга синалаётган шахснинг мотивациясини ўзгартириш, вазифани бажаришга бўлган муносабатини ўзгартириш орқали таъсир этилади. Масалан,

- синалаётган шахсда бир-бирига мос келмайдиган хоҳиш-истаклардан бирини танлаш билан боғлиқ низоли вазият яратилади (квазипотребности);

- мусобақалаш иш вазиятини киритиш (эксперимента торёкибошқа синалаётган билан);
- синалаётган шахснинг интеллекти, хотираси, диққат ва бошқа рухий хусусиятларини “тест” синовлари билан ўрганилаётганлигини таъкидлаб, кескинликни туғдириш;
- синалувчининг иззатталаблик даражасига қараб, муваффақият ёки муваффақиятсизлигини рағбатлантириб туриш;
- тажрибада қатнашганлиги учун аввал белгиланган тақдирланишни ўзгартириш ва ҳоказо.

Бу усуллар орқали спортчи установа (attitude), иззатталаблик даражаси, шахс қадри ва мотиви каби томонларни билиб олишга, спортчини бўлғувси спорт мусобақаларига рухий жиҳатдан тайёрлаш учун нималарга эътибор бериш кераклигини аниқлашга ёрдам беради.

А.Д. Ганюшкин ва бошқалар томонидан қилинган тадқиқотларда кучсиз стресс ҳолат (зўриқиш) спортчи фаолиятига ижобий таъсир кўрсатиши аниқланган. Бу айниқса, юқори маҳоратга эга бўлган спортчиларда кўринган. Стресснинг ортиб бориши баробарида, унинг таъсир кучи ўзгариб, салбий ҳолатларга олиб келади. Стресснинг салбий таъсири диққат, тафаккур ва хотира жараёнларида, шунингдек, ишчанлик, ҳаракатлар координациясида аниқликнинг бузилишида кўринади.

Салбий эмоционал ва рухий ҳолатнинг таъсири, шунингдек, спортчининг тажавузкорлиги, қўйилган талабларни бажаришдан бош тортиши, регрессия (орқага кетиш), апатия (лоқайдлик), ваҳима каби ҳолатларда намоён бўлади. Албатта, бу ҳолатлар спортчининг индивидуал психологик хусусиятларига кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади. Кучли асаб тизимига эга спортчи ҳар қандай рухий зўриқиш ҳолатида ҳам яхши спорт кўрсаткичига эга бўлади. Аксинча, кучсиз нерв тизимидаги спортчи ҳатто ўқув машқларда кўрсатган натижасини такрорлатолмаслиги мумкин.

Рухий зўриқиш шароитида бўлган спортчини оптимал (мақбул) ҳолатга келтиришнинг бир неча усуллари ишлаб чиқилган. Булар:

1. Аутогенмашқлар (И.Шульц).
2. Рухий бошқариш машқлари (И.Гиссенва А.В.Алексеев). (Турли вазиятларни тасаввур этиб).
3. Жисмоний машқлар (В.А. Ларищук).
4. Нафасни бошқариш машқлари (Г.С. Беляев).
5. Муносабатларни бошқариш (А.С.Морозов, Ю.А. Коломейцев).
6. “Иродавий гимнастика” (А.А. Микулин).
7. Уйқуни бошқара олишлик (Р.С. Деметр).

Катта мусобақалар олдидан айрим спортчилар бир неча кун яхши ухлай олмаслиги мумкин. Бу эса унинг спорт натижаларига салбий таъсир этади.

8. Фармоколотик усуллар (В.Н. Мясищев ва бошқалар).

Спорт фаолияти натижаларига эмоционал тангликнинг таъсирини ўрганаётганда шахсга бевосита мусобақа жараёнидаги рақобатнинг ва команда ўйинчиларида гурпадаги муносабатларнинг таъсири ҳам унутмаслик керак.

Мусобақа - бу спорт фаолиятида рақобатлашиш, курашиш жараёнидир. Бу жараён тўрт категория ҳодисани ўзида акс эттиради. Булар:

1. Мусобақадаги объектив вазият мусобақага келган томошабинлар, уларнинг муносабати, у ердаги тантанали вазият, юқори мансабдаги шахсларнинг қатнашиши, телеведение, матбуот ва ҳоказо.

2. Мусобақадаги субъектив вазият ҳамкамларнинг спортчи га муносабати, спортчининг томошабинлар томонидан кути болиниши.

3. Фаолият натижалари (мусобақада кўрсатилган натижалар).

4. Фаолият натижаларига реакция - (муносабат).

Бу тўрт категория ўзаро бир-бири билан боғланган бўлади. Бу куйидаги кўринишда тасвирлаш мумкин. Унинг марказида инсон туради.



Спорт командаси ижтимоий гуруҳ сифатида спортчи учун фаолият муҳити, майдони ҳисобланади. Бу эса группани характерловчи – уюшганлик, ўзаро ишонч, ҳамкорлик каби муносабатларни ўрганишни тақозо қилади. Чунки булар группа фаолияти кўрсаткичларига таъсир этади. Айниқса, бу – фаолият натижаси группа аъзоларининг ҳар бири кўрсатадиган натижаларга боғлиқ бўлган спорт турларида муҳим аҳамият касб этади. Масалан, шахмат, теннис бўйича командалар биринчилиги ўтказилганда командадаги ўзаро муносабатлар етакчи омил бўлади. Энг кучли ўйинчилардан тузилган, лекин ўзаро муносабатлар яхши бўлмаган командаларни, ўртача кучга эга бўлган, лекин уюшган команда енгизиши мумкин.

Гуруҳ омили таваккал қилиш (риск) вазиятларда спортчи томонидан қарорлар қабул қилишга таъсир кўрсатади. Маълумки, группанинг таваккалчилик қилиш даражаси, бир шахс таваккалчилигидан юқори бўлади. Индивиднинг таваккалчилик билан қарорлар қабул қилиш давридаги стрессни бошдан кечириш даражаси гуруҳ ичида бошқача кечади. Айрим ҳолларда гуруҳда ролларнинг қатъий белгиланганлиги лидернинг мавжудлиги, вазифаларни тақсимланганлиги каби факторлар таваккалчиликни енгилроқ ўтишига олиб келади. Лекин баъзи ҳолларда бу факторлар, аксинча, тангликни кучайтириши, спортчини командадан ажралиб қолишига олиб келаши мумкин.

Гуруҳ ичидаги низолар ва гуруҳлараро низолар, стресс ҳолатлар гуруҳлар хулқ-атвори ва индивиднинг ўзини тутишини намоён этувчи индикатор – кўрсаткич бўлиб қолади.

Спорт турининг хусусиятига қараб стресс ҳолатининг кечиши ҳам турлича бўлади. Масалан, мусобақа қисқа муддатда ва интенсив ўтадиган спорт турларида стресс ҳолати, мусобақалар нисбатан давомий бўлган спорт туриларига қараганда юқори бўлади.

Бу факторлар ва спортчи шахсининг умумий тузилиши, шахсининг махсус хусусиятларини ва мазкур спорт тури учун мақбул индивидуал услубнинг (стиль) ривожланишига таъсир этади.

Команда бўлиб ўйналадиган спорт турларида спортчилар учун кучли кўзғалиш билан бўшашиш, заифлашиш, фаолликнинг ўзгариб туриши каби ҳолатлар хосдир.

Масалан, футболчи 90 минут ўйиндавомида доимо фаол бўлиб тура олмайди. Бу жисмоний жиҳатдан жуда қийин.

Мутахассисларнинг кўрсатишича, хавотир, кўркув, ваҳима туйғуси организмдаги биохимик жараёнларни издан чиқаради. Доимий ҳаяжон туфайли адреналик гармонлари кўп ажралади. Кўркув натижасида ажралган гармонлар эса организмни заҳарловчи модда ҳисобланади.

Ташқи ҳаяжонни босиш учун фикрни фаолият объектига тўғри йўналтириб чуқур ва тез нафас олиш машқи тавсия этилади. Бу бош айланишнинг биринчи аломати сезилгунча давом этсин. Турникка ёки нафас олиш ҳам асабийликдан чиқишга ёрдам беради. Масъулиятли мусобақа олдида спортчиларнинг идрок кўлами торайиши кузатилган. Гўёки спортчи бу вақтда ҳеч нарсани эшитмаётгандек, кўрмаётгандек бўлиб қолади. Тафаккур жараёнида ҳам ўзгариш бўлади. Спортчиларнинг ўзлари ҳам мусобақа олдида ёки мусобақа жараёнида тренер ёки шеригининг гапи, топшириғи деярли танқидий баҳоланмай қабул қилинишлигини айтишади.

Тангликнинг ўсиши билан руҳий функцияларнинг ўзгариши шуни кўрсатадики, стресснинг спортчига таъсири фаолият хусусияти ва топшириқларнинг мураккаблигига боғлиқ равишда ўзгариб боради.

Илмий тадқиқотлар ва кузатишлар аниқланишича мусобақада муваффақиятли қатнашаётган спортчилар юқори кўрсаткичли ҳар бири ўзининг оптимал (мақбул) ҳолатида бўлган даврда намоён этар экан.

Адабиётлар:

1. Бреслав Г. Психология эмоций. М., 2004 г.
2. Гапбаров З.Г. Спорт психологияси. Дарслик.-Т.:000 "Меҳридарё", 2011 й.
3. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта .М., 2006 г.
4. Вилюнас В.К. Психология эмоций, М., 2005 г.
5. Родионов.А.В. Психология физического воспитания и спорта-М.: Академический проект, 2004 г.

ТАЛАБАЛАР ОЙЛАЎНИНГ ПСИХОЛОГИЯЛИК ПРОФИЛИ

А.Елмуратова, пс.и.ф.д (PhD), доцент¹, Г.Бабажанова, магистрант²

**¹Ўзбекистон мамлекетлик дене тарбияси ҳам спорт университети
Нокис филиали,**

²Нокис мамлекетлик педагогикалик институты

Белгили болганиндай, ҳар бир мамлекет ҳам жамийетнинг раўажланыўи оның илим-техника, спорт тараўида исленип атырған жаңалықлар, тәжирийбелер, излениўлер себепли әмелге асырылып атырғаньнан хәмменинде хабары бар. Хеш бир жәмиетте бизлер спорттың раўажланбай ямаса тоқтап қалған қалғанын көрмеймиз, керисинше спорт тараўидағы хәм олардың жетискенликлери ҳар бир мамлекеттиң раўажланыўи оны дүнья жүзине танытып келмекте. Бүгинги күнде спортшыларымыздың ерисип атырған жетискенликлери хәм олардың жемислерин жасларымыздан көрсек болады. Келешегимиз болған жаслар, оларды ҳар тәреплеме

баркамал әулад қылып тәрбиялау, ер азамат қылып жетилистириу жәмийеттеги барлық пән хәм оның жетекшиси болған қәнигелер алдына бир қанша ұазыйпаларды қояды. Бул жағдай шахс хәм оны үйренетуғын пән болған спорт психологиясы пәнинде шетлеп өтпейди.

Хәзирги күнде спорт пенен шуғылланып атырған талабаларымызда калиплесетуғын ойлау түрлеринен бири позитив ойлау түри болып, көплеген психологиялық әдебиатларда да ол жаңаша ойлау, туұры ойлау, ойлаудың күши, ментал ойлау деп те айтылады. Бул жағдайлар спортшы талабаларымыздың исеними, сөйлеуи, өзлери шуғылланып атырған спорт пенен байланыслы барлық позитив мақсетлери, келешек жолын жақсылаудағы қәлеулери, тилеклери тийкарғы ролди тутады. Позитив ойлау талабаның анық мақсетли ис хәрекетлери болып есапланып, барлық итибар кәсиплик жетискенликке қаратылады. Кәсиплик ойлау-ойлау түрлеринен бири болып, кәсиплик раўажланыу субъекттиң унамлы өзгешеликлери, актив процесси, хәрекетли хызмети, индивидуал ойлауи хәмде жоқары психикалық процесслердиң кәсиплик мәселелерин қыдырыуға қаратылған жағдайы менен тәрийленеди. Излениушилер М.М.Кашапова, Т.Г.Киселеволардың айтыулары бойынша, кәсиплик ойлау еки дәрежеди өз көринисин табады: ұақыялық хәм ұақыядан алдыңғы.

Талабалардың ойлауының психологиялық профили излениуши Г.П.Щедровицкийдиң усыныс етиуинше төмендеги механизмлерди өз ишине алады:

1. Мотивациалық мақсетли бөлим-бул талабаның инсаныйлық руўхындағы бағдары ямаса кәсиплик мағлыұмат алыу сезиминиң үстинлиги менен белгиленеди.
2. Процессуал бөлим- кәсип таңлаудың жаңалық –методикалық тәреплери, билимлер системасының арнаўлы түри менен характерленеди.
3. Функционал бөлим-таңланған бағдар бойынша алынатуғын мағлыұматларға қаратылған тийкарғы мақсетлер жыйындысын өз ишине алады.
4. Нәтийжели бөлим-талабалардың ең жоқары мақсетлери, жетискенликлери, алған билимлер дәрежеси менен белгиленеди.

Келтирип өтилген пикирлерден белгили болғанындай, ойлаудың түрлерин усыныу арқалы, талабаның тек билим дәрежеси емес бәлким, кәсиплик жетискенликке, машқалаларды шешиу ұақтында қарарлар қабыл етиу, машқаланы табыудағы өзине тән тәреплериде анықланады. Буны бизлер төмендеги таблицадан корсек болады:

	Позитивлик	Аффирцепция	критикалылық	Креативлик	Ийилиушеңлик	Рефлексия
Позитивлик	1	0,396*	0.168	0.202	0,388*	0,421*
Аффирцепция (қысқа туұры тасдыйықлау)		1	-0,111	-0,135	-0,207	0.245
Критикалылық			1	0,247	0,366*	0,003

Креативлик				1	-0.152	0,372*
Ийилиўшилиқ					1	0.578**
Рефлексия						1

* $p < 0.05$; *** $p < 0.050.05$), туўры корреляциялық мүнәсебетлерге ийе. Олар ҳәр қандай мәселени түсиниў ушын дыққат итибарлы, қабыл етиў хәм тез пикирлеўши, мағлыўматларға болған қызығыўшаң, өз тараўлары ушын мағлыўматлардың кереклигин оны тез түсиниў қәбилет кереклигин түсиниўлери, регидликтен қашып, творчестволыққа умтылыў үстинлиги белгилейди. Бул көбинесе талабалардағы позитив ойлаўдың үстинлигин көрсетеди.

Спортшыларда мәселелерге қарағанда унамлы дәлийл ретинде туўрылығын баҳалаў, өз пикирине исениў менен ($r=0, 372$; $p < 0.05$); тастықлаў хәм исениў сыпаты ($r=0, 578$; $p < 0.01$) менен туўры корреляцион мүнәсебетке ийе екенлиги менен түсиндириледди. Бирақ талабаларда аффирцепцияның өсиўи жастың үлкейиўине байланыслы өсип барады деген жуўмаққа келиў орынсыз деп есаплаймыз. Себеби, барлық курсларда дәлийл ретинде қарым-қатнас дәрежелери өскенлиги жоқары курсларда пәсейеди.

Талабаларымыздың ойлаўының психологиялық профили диагностикасы менен байланыслы излениўимиз пикирлеў машқаласы менен байланыслы хәр қыйлы қызықлы мағлыўматларды алыў имканиятларын және бир марте тастыйқламақта. Талабалардың ойлаўының психологиялық профилиниң диагностикасын кең көлемде усыныў имканиятлары заманогөй психологияда шекленбеген. Ол бойынша системалы излениўлер алып барыў хәзирги күнде жүдә әхмийетли. Сондай екен хәр бир спорт пенен шуғылланыўшы жаслардың ойлаў дәрежелерин үйренип оларға өмирде туўры жол таўып кетиўлерине хәр бир психолог өз үлеслерин қосыўлары керек болады.

Адебиатлар:

1. Г.Щедровицкий. О методе исследования мышления.-Издательство: Фонд “Институт развития им. Г.П.Щедровицкого”, 2006.-600 с.
2. М.М.Кашапов. Психология творческого мышления. ЯрГУ им. П.Г.Демидова, г.Ярославль. - 2006. - 676 с.

ЖАС ПАЛЎАНЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫК ТАЯРЛЫҒЫН ЖЕТИЛИСТИРИЎДИҢ АЙЫРЫМ ӨЗГЕШЕЛИКЛЕРИ

А.Алланазарова

Қарақалпақ мәмлекетлик университети магистранты

Мәмлекетимизде кейинги жыллары миллий кураш спорт түрине үлкен итибар қаратылмақта хәм кең көлемли жұмыслар алып барылмақта. Бунда Өзбекстан Республикасы Президенти Ш.М.Мирзиёевтың үлеси үлкен болып табылады. Тийкарынан 2017-жыл 2-октябрь ПҚ-3306 санлы “Кураш миллий спорт турин жәнеде раўажландырыў ис-илажлари ҳаққындағы” нызамы [1], 2020-жыл 4-ноябрь ПҚ 4481-санлы “Кураш миллий спорт турин раўажландырыў хәм оның халықаралық

абыройын елде көтеріу ис-илажлары хаққындағы ” қарарларын [2] айтып өтиуимиз орынлы.

Жас палўанлардың физикалық таярлығын жетилистириўде дене тәрбия факторлары ортасында арнаўлы болған шыдамлылық бөлек әҳмийетке ийе болады. Себеби беллесіу қағыйдасы өзгериуи менен гүрести жоқары сапада өткеріу шаршаўға қарамастан техникалық хәрекетти орынлаў керек.

Жас палўанлардың шыдамлылығы жарыс процессинде мәлим мүддетте нәтийжели ислеу қәбилети болып табылады.

Жумыстың көп даўам етиуи толықыу менен шегараланады. Қолдың ушын да шыдамлылық организмди шаршаўға қарсы турыу қәбилети хәм жүклениуден кейин жумыс қәбилетин қайтадан қайта тиклеу менен характерленеди.

Шыдамлылықта барлық физикалық сапалар хәм спортқа таярлығының бәрше тәрәпи (техникалық, тактикалық хәм шыдамлылық) өз аңлатпасын табады.

Организмнің функционал шыдамлылығы болса, барлық ағзалардың таярланғанлығына байланыслы, нерв клеткаларының жумыс қәбилети дем алыу, қан айланыу хәм басқалар менен белгиленеди.

Шынығыу менен таярланғанлық көрсеткишин төмендегише анықлау мүмкин: азанда көзди ашыу менен жатқан халда бир минутта неше рет қан-тамыр урып атырғанлығын есаплауды тәкирарлау. Жатқан халда хәм де турған халдағы қан-тамыр урыуының айырмашылығы, шынығыу дурыс шөлкемлестирилген болса арнаўлы бир турақлы болады. Бул парклардың артыуы организмдеги функцияларды надурыс өзгериуи, азайуы болса шыдамлылықтың дурыс шөлкемлестиргенлигинен дәрек бередеди.

Тренерлердің анкеталарға берген жууаплары төмендегилерди көрсетеди: 82% палўанлардың гүресте улыўма шыдамлылықтың роли үлкен деп ойласа, 100% тренерлер гүресте арнаўлы шыдамлылық зәрүрли деп есаплайды.

Улыўма хәм арнаўлы шыдамлылықты раўажландырыу. Спорт әмелиятында улыўма хәм арнаўлы шыдамлылық болып екиге бөлинеди. Улыўма шыдамлылық орташа күште узақ даўам ететуғын жүклемелердеги шыдамлылық болып, бунда барлық булшық ет группалары иске салынады. Ол арнаўлы шыдамлылықты тәрбиялау ушын база жаратады. Төмендегилер улыўма шыдамлылықтың дәреги болып есапланады.

Палўан өзиниң пүткил тренировка даўамында улыўма шыдамлылықты тәрбиялау және оны сақлап турыу менен шуғылланады.

Арнаўлы шыдамлылық палўанлардың мудама өзгерип турыушы беллесіу пәти қарсылас тәрәпинен үзликсиз абай шараятында узақ ўақыт даўам еткен искерликке салыстырғанда шыдамлылық пенен хәрекетленеди.

Палўанлардың жарысларға таярлығы арнаўлы шыдамлылықты раўажландырыу менен қосып алып барылады. Оның жумыс қәбилети шынығыу жүклениуи тәсиринде сезилерли дәрежеде көрсетилгенше айрым ўақытларда ең жоқары ноқатқа жеткен болыуы арқалы тәмийинленеди.

Шыдамлылықты тәрбиялау методлары. Бир тегис атқарылатуғын шынығыу методы улыўма шыдамлылықты тәрбиялауда қолланылады. Бул метод палўанның қан-тамыр урыуы бир минутта 130 дан аспаған халда үзликсиз мүддетте

атқарылатуғын максимал тынымсыз шынығыудың таярлық дәуиринде оқыу-тренировкаларында қолланылады [3].

Көпшилик жағдайларда бір тегис орынланатуғын шынығыу методларында атқарылатуғын жүклемелер саны аз деп есапланыуы мүмкин.

Өзгериушен шынығыу методлары улыума хэм арнаулы шыдамлылықты тәрбиялау үшін қолланылады. Ол максимал қан-тамыр урыуы бір минутта 180 болғанда өзгериушен дүбелейдей орынланған үзликсиз шынығыу менен характерленеди. Шынығыу сапасы гүрес түрлери уақты-уақты менен тезликти өзгерткен халда жууырыу, спорт ойынлары түрлеринен пайдаланылады. Таярлық дәуирлеринде айырым жағдайларда үш минуталы беллесиулерде қолланылады кейин олар бирлестириледи.

Беллесиулерди толық өткериуден жүклемелерди такирарлау пайда болып буның жуумағында палуанның жумыс искерлиги және де асады. Интерваллы шынығыулар методы палуанлардың арнаулы шыдамлылығын бир жөнелисте асырыу мақсетинде қолланылады.

Бунда тийкарынан қайта шынығыу методы сыяқлы бирдей шынығыуларды қайталау менен характерленип, мәлим дем алыу аралығы менен әмелге асырылады. Жарыс методы палуанларды тиккелей жарысқа таярлау үшін қолланылады. Бул методтан шынығыу процессинде көп пайдаланыу шәрт емес.

Палуанлардың физикалық таярлығы процессинде ойын методы улыума хэм арнаулы физикалық таярлықты күшейтиу мақсетинде қолланылады. Палуанлар белесиуде тийисли қорғау хэм қарсы хужим менен жууап бериуге мәжбүр етиуши ойын хәректлеринен пайдаланады. Шынығыудың көлеми хэм мазмуны оқытушы-тренер тапсырмасы менен белгиленеди. Мысал үшін, бес палуан үшін бес гимнастика снарядларында хәр қыйлы тосықлар дәстүри дүзиледи, кейин оларда күш хэм күш-шыдамлылығын тәрбиялау уазыйпасын шешиуи мүмкин болған шынығыулар орынланады.

Әдебиятлар:

1. Өзбекстан Республикасы Президентиниң 2017-жыл 2-октябрдеги “Кураш миллий спорт түрин және де рауажландырыу ис-илажлары хақкында”ғы PQ-33-санлы қарары.
2. Өзбекстан Республикасы 2020-жыл 4-ноябрдеги “Кураш миллий спорт түрин рауажландырыу хэм оның халықаралық абыройын елде көтериу ис-илажлари хақкында”ғы PQ-4481-санлы қарары.
3. К.Юсупов. “Кураш халқаро коидалари техникаси ва тактикаси”. Т., 2005.

SPORTSHA JÚZIWGE ÚYRETIWDE DENENIŇ GIDRODINAMIKALIŇ QÁSIYETLERI HÁM ONIŇ JÚZIW TEZLIGINE TÁSIRI

M.B.Ramazanov

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Júziwde sport jetiskenlikleri gidrodinamikalıq qásiyetler menen belgilenedi. Olar shuǵıllanıwshılardıń jası, jınısıy ózgesheliklerine, sonıń menen birge zamanagóy júziw

texnikasın iyelewi ushın tiykar bolǵan kúsh, shıdamlılıq, iyiliwshelik sıyaqlı dene sapalarınń rawajlanıw dárejesi, joqarı dárejeli motivaciyası, sport sheberligin asırıwǵa qaratılǵan sanalı háreketler, shınıǵıwlarǵa qızıǵıwshılıq, miynet súyiwshilik sıyaqlı ózgesheliklerge baylanıslı.

Júziwdiń joqarı tezligi gidrodinamikalıq qásiyetleri- deneniń forması hám pishimi, súyirliǵı, qalıqpalıǵı, teńsalmaqlıqtıń turaqlılıǵına menen belgilenedi [3]. Bul sapalar deneniń -boyı(báentligi), salmaǵı, proporciyası (deneniń tigine hám kesisine salıstırmalı ólshemi), ókpeniń hawa sıyımlılıǵınıń muǵdarı, bulshıq et, súyek hám may toqımalarınń salıstırmalı ózgesheliklerine tıǵız baylanıslı.

Bizge málim bolǵanıday, júziwshi-sportshılar – bul uzun boylı, salıstırmalı dene proporciyasına, tegis, joqarı bolmaǵan bulshıq et relefi hám teri astı maylarına iye bolǵan adamlar bolıp esaplanadı [1.18].

Boydıń uzun bolıwı júziw tezligin belgileytuǵın tiykari kórsetkishlerdiń biri esaplanadı, sebebi hár 10 santimetr dene uzınlıǵı suwdiń qarama-qarsılıǵın 5%kemeyttiredi. Rekord tezlikler, qaǵıyda sıyaqlı úlken dene uzınlılıǵına iye sportshılar tárepinen kórsetilmekte. Sońǵı jıllardaǵı Olimpiya oınları jeńimpazları báent boylı (200 sm) hámde aldıńǵı Olimpiyadardaǵı sportshılarǵa salıstırǵanda joqarı sport kórsetkishlerge erisip atırǵanlıǵı bunıń ayqın misalı bolmaqta.

Biraq, sportsha júziwde orta boylı adamlarda óz ornına iye, olar orta hám uzaq aralıqlarda júziwde joqarı kórsetkishlerge erisedi. (1-súwret) Bunnan basqa, orta boylı adamlar, qaǵıyda sıyaqlı, júziwdiń brass (bul júziwdiń tezligi eń tómen usılı) hám delfinusılında júda jaqsı bolıp, bul bolsa usıl texnikasınıń ózine tán ózgeshelikleri (bul kúshli tolqın sıyaqlı háreketlerin orınlaw ushın zárúr) menen túsindiriledi [2.4].

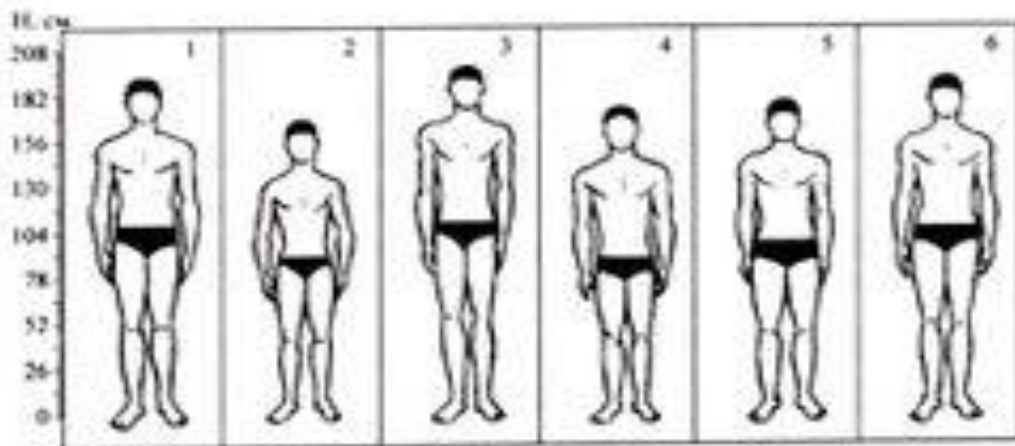
Júziwshiler denesiniń keń iyinleri hám tar janbas súyeginiń proporciyası tamshi sıyaqlı kórinisti esletedi. Bunday dene dúzilisi fizikalıq shınıǵıwlar sportsha júziw usıllarında tiykarǵı háreketlendiriwshi bolǵan iyin hám qollardıń bulshıq etlerin rawajlandırıwǵa qaratılǵan sistemalı shınıǵıwlar nátiyjesinde qalıpleseı.

Kúshli tezlik penen júziwge baǵdarlanǵan aralıqlarda júziwshilerdiń iyin hám janbastıń keńligi ortasha tezlik penen júziwshi sportshılardikinen uzın boladı. Bul sonı ańlatadı, sprinterler kúsh tárepinen ústinlikke iye, biraq stayerlerdiń dene dúzilisi bolsa joqarı súyirlikke iye.

Júziw usılınıń texnikası hám usı usıl menen júziwde payda etiletuǵın tezlik sportshınıń fizikalıq qásiyetlerine, dene dúzilisi, júziwshiniń tiykarǵı háreketlendiriwshi qol hám ayaq keńliginiń esiw kúshi hám kólemine qatań talap qoyadı. Sonıń ushın da kókirekte hám shalqansha krol usılında júziwshi sprinterler bilegi keń hám pánjesi úlken bolǵan kúshli hámde uzın qollarǵa iye boladı. Al kerisinshe, janbas hám baltırı keń, uzın tabanlı ayaqlar brass usılında júziwshi sportshıǵa tán qásiyet, sebebi ayaqlar bul usılda júziwde tiykarǵı háreketlendiriwshi bolıp esaplanadı.

Deneniń júziwsheliǵı dene salmaǵı hám ókpeniń hawa sıyımlılıǵınıń salıstırmalı joqarılıǵı menen belgilenedi. Dene salmaǵınıń artıwı júziwshelikti páseytedi, al ókpeniń hawa sıyımlılıǵınıń artıwı bolsa onı jaqsılaydı. Sebebi júziw basqa sport túrлерinen parqlı dem alıw sistemasın rawajlandırıw qásiyetine iye. Júziwshi sportshılar ókpeniń hawa sıyımlılıǵınıń kórsetkishleri boyınsha joqarı orında turadı (8 litr), bul shıdamlılıqtı rawajlandırıwǵa qaratılǵan sistemalı shınıǵıwlardıń nátiyjesi bolıp esaplanadı.

Ókpeniń hawa sıyımlılıǵınıń joqarılıǵı álbette deneniń júziwsheńligin jaqsıladı hámde júziw tezligin asırıwǵa unamlı tásir kórsetedi. Al dene salmaǵınıń júziw tezligine tásiiri júdá quramalı. Álbette salmaqtıń awır bolıwı júziwdi páseytedi. Biraq dene salmaǵı sportshı tayarlıǵınıń ayqın kórsetkishi (súyek hám bulshıq et toqımalarınıń aktiv dene massası muǵdarı- bul kúsh penen tıǵız baylanıslı), sonıń ushın ol júziw tezligine joqarı kúsh tayarlıǵı zárúr bolǵan usılları (krol hám delfinde sprint) ushın unamlı tásir kórsetedi.



1-súwret. Joqarı dárejeli júziwshilerdiń dene konturları: 1-erkin usıl (krol-100 m); 2-erkin usıl (kroll-1500 m); 3-shalqansha krol; 4- delfin; 5-brass; 6-kompleksli júziw;

Joqarıdaǵı súwretten sonı aytıw múmkin, júziw tezligi suwda esiw háreketlerin orınlawda qatnasıwshı bulshıq et toparlarınıń maksimal kúsh qáiletleri hám shıdamlılıǵı, sportshınıń nol tezlikte júziw waqtında rawajlanıwı múmkin bolǵan tartısıw kúshleri muǵdarı menen tıǵız baylanıslı. Júziw waqtında kúsh qáiletlerin nátiyjeli ámelge asırıwda iyin, dize hám baltır buwınlarınıń háreketshenligi hámde omırtqa baǵanasınıń iyiliwsheńliginiń joqarı dárejede bolıwın talap etiledi. Sonıń menen birge joqarı klastaǵı júziwshiler kúshli funkcionál imkaniyatları menen de ayırılıp turadı. Evropa hám jáhán elitasına kiriwshi erkek júziwshilerdiń absolyut maksimal kislorod sarpınıń ulıwma kórsetkishleri 6,0-6,5 l/min tan artadı, al salıstırmalı maksimal kislorod sarpı bulshıq etlerdiń tásirshenligine qaramay 75-80 ml/kg/min ǵa jetedi. Jarıs aralıǵınan ótkennen soń laktat toplanıwınıń maksimal kórsetkishleri sprinterler ushın 20-26 mmol/l, al stayerler ushın 16-19 mmol/l⁶ ge jetedi [5.538].

Fizikalıq hám funkcionallıq kúshlerdi ámelge asırıwdıń áhmiyetli shártlerinen biri bul sportshıda málim individual psixologiyalıq qásiyetlerdiń bolıwı bolıp tabıladı. Sonlıqtan joqarı dárejeli olimpiada chempionları hám jeńimpazları sport jetiskenligine erisiw ushın júdá ǵayratlı hám sporttaǵı maqsetine erisiw jolındaǵı tosıqlardan hesh qashan toqtamaydı.

Joqarı dárejeli júziwshilerdi tayarlaw ushın 7-8 jıllıq sistemalı shınıǵıwlar talap etiledi. Sportsha júziwde sportshılar 18-20 jaslarında eń joqarı shınına jetip nátiyjeler kórsetedi. Sonıń ushında sportshı rezervlerin tayarlaw ushın jas toparları sistemasında ámelge asırıladı. Hár jılı júziw sportı boyınsha dominant mámleketlerde (AQSH, Avstraliya, Germaniya, Gollandiya, Rossiya hám t.b.) jarıslar jas toparlarında ótkeriledi: óspirimler (11-12 jas), orta jas(13-14 jas), úlken (15-16 jas). Jarıs nátiyjeleri sport gazetaları hám basqada informaciyalıq qurallar arqalı keń jarıtılıp barıladı. Bul keleshegi bar jas júziwshilerdi baqlap barıw hám hár qanday mámlekette sportsha júziwdiń

rawajlanıw dárejesin bahalaw imkaniyatın beredi.[4.] Barlıq jáhán hám olimpiya chempionları hám rekordshılar jas toparları “inkubatorı”nda ósken-sonıń ushında júziwdi jaslar sportı dep ataydı.

Juwmaqlap aytqanda, júziw balalar hám óspirimler ushın júdá kórkem, shınıǵıwlarda jaraqatlanıw qáwipi tómen, suwdıń gigienalıq hám salamatlastırıwshı tásirı hám barlıq bulshıq et toparlarınıń garmoniyalıq rawajlanıwı menen sıpatlanadı. Shınıǵıwlardıń aeroblıq baǵdarlanıwı júrek-qan tamır hám dem alıw sistemasın rawajlandıradı, balalar hám óspirimler qanında ósiw garmoni-somatrpin koncentraciyasın 10-20 ese asıradı. Bulardıń barlıǵı dene uzınlıǵı, bulshıq et salmaǵı, júrek hám ókpe massasınıń ósiwine járdem beredi.

Ádebiyatlar:

1. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры/Ред. (1996). М.: ФОН, 430 с
2. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта: Учебник для студентов вузов/Ред. (2003). М.: Академия, 320 с. [Показана взаимосвязь плавания и других водных видов спорта.]
3. Колмогоров С.В. Кинематические и динамические характеристики установившегося нестационарного движения элитных пловцов. ISSN 1812-5123. Российский журнал биомеханики, 2008, том 12, № 4 (42):59–74
4. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. 2010. М.: Советский спорт, 310 с. [Проведен анализ национальных систем подготовки к Олимпийским играм.]
5. Ludovic Seifert, Didier Chollet, Inigo Mujika (Eds). (2011). World book of swimming: from science to performance (Sports and athletics preparation, performance, and psychology). Hauppauge: Nova Science Publishers, 538 p.

KÓP JÍLLÍQ SPORT PROCESIN QÁLIPLESTIRIW HÁM SPORTSHÍLARDÍ TAYARLAWDÍŃ USÍLLARÍ

Z.Sadullaeva¹, M.Abdimuratov², U.Usenov³

¹Nókis qalalıq 12-sanlı orta mektep

²Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

³Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Adam denesine dene tárbiyanın’ tásirin anıqlaw boyınsha anatomiya, fiziologiya, bioximiya ilimleriniń kórsetpelerin esapqa ala otırıp, dene tárbiya jumısın unamlı basqarıw mu’mkın. Dene tárbiya quralların tolıq biliw hám túsiniw, bul muǵallimge barlıq ilajlardı tolıǵı menen paydalanıwǵa, tásirli dene shınıǵıwlardı tańlap alıwǵa, jańadan shınıǵıwlar kompleksin dúziwge hám usılardıń tiykarında pedagogikalıq wazıypalardı sheshiwge járdemin tiygizedi. Dene tárbiya ushın dene shınıǵıwları kompleksli paydalanıw tiyis. Dene tárbiyanıń qurallarına shınıǵıwlardan basqa tábiyattıń kúshin hám gigienalıq ilajlardı retlestirip paydalanıw jatadı. Dene tárbiyanıń eń arnawlı quralı (ilajı) bolıp dene shınıǵıwları esaplanadı. Ilimiy-izertlew ushi’n *jarıs materialları* kóp jıllıq trenirovkalardıń nátiyjelerin úyreniw hám izertlew obykti bolıp xızmet etedi.

Ilimiy maqsette dúzilgen hár túrli mánistegi *anketalar* hám *hújjet materialları*

bolıp xızmet islewi múmkin. Dúzilgen sorawlarǵa «awa» hám «yaq» dep juwap beriwdiń wózi de kóp juwmaqlarǵa alıp keledi. {2}

Sporta qánigelesiw sportshınıń hár tárepleme rawajlanıwın biykar etpeydi. Kerisinshe organizmniń funktsional imkanıyatların ulıwma rawajlandırıw, fizikalıq hám ruwxıy qábiletin hár tárepleme rawajlandırıw tiykarında tańlansa sport túrinde múmkin bolǵansha kóbirek jeńiske erisiledi. Sport ámeliyatındaǵı barlıq tájriybe, teoriyalıq hám eksperimentalı izertlewlerdiń kóp maǵlumatları sanı sıpatlaydı.

Sport jeńisleri sportshınıń hár tárepleme jetik shuǵıllanǵanlıǵına baylanıslıǵınıń eki tiykarǵı sebebi bar.

Birinshiden: organizmniń ajıralmas ekenligi-onıń barlıq aǵzaları, sistema hám funktsiyaları xızmet hám rawajlanıw protsesinde óz-ara baylanıslı. Qaysı fizikalıq sıpat kóbirek, qaysısı kemiek rawajlanıwı zárúr ekeni hár qaysı sport túrinin ózinshelik qatnası bolsada bir fizikalıq qábiletti joqarı dárejede rawajlandırıwı ushın organizm funktsional imkanıyatı joqarı bolıwı shárt yamasa hár tárepleme rawajlanıw protsesinde ǵana buǵan erisiw múmkin degen ulıwma nızamlılıq da bárh'ama kúshinde qaladı.

Ekinshiden: Túrli háreket tájiriýbeleri hám talantları óz-ara sheriklikte isleydi. Sportshı tárepinen ózlestirilgen háreket tájiriýbeleri hám talantları sheńberi qanshalıq keń bolsa h'áreket xızmetiniń jańa formaların jaratıw hám aldın ózlestirgenlerin qalıplestiriw ushın sonsheli qolay tiykar payda boladı. Jańa háreket formaları aldın jobaǵa kirgizilgen formalar tiykarında payda boladı hám olardıń ol yaki bul elementlerin óz-ishine aladı. Hár qıylı háreket koordinatsiyaların ózlestiriw protsesinde bul joldı ushıraytuǵın qıymshılıqlardı jeńil ótiw nátiýjesinde háreket xızmetin jáne de qalıplestiriw qábileti trenerovkanıń rawajlanıwı jáne de zárúr.

Júklemelerdiń tolqın tárizli asiriliwi-háptelik, aylıq, jilliq fon tiykarında bolıp, woǵan hám tuwri sızıqlı, hám basqısh tárizli formadaǵı júklmelerdiń fonınan paydalanıw dene tárbiyasınıń túrli etaplarında konkret wazıypalardıń sheshiliw sharayatı menen baylanıslı. Júklemeni tuwrı sızıq boylap asiriwdı, uluwma dárejesi biraz joqarı bolmaǵan júklemeler hám ásirese, áste-aqırınlıq penen jumısqa tartıwda qollanıladı Basqıshpa-basqısh dinamika joqaridaǵınıń kerisi, orınlangan jumıslar bazasında shuǵıllanǵanlıqtıń asıwın stimullastırıw wazıypası sheshiledi. {2}.

Demek sportda qalıplesiwdiń obektiv nızamları sport shınıǵıwları tereń qániyelesken protsess bolıwı menen birge hár tárepleme rawajlanıwǵa alıp keliwinde talap qıladı. Soǵan qaray sport trinerovkasında ulıwma hám arnawlı tayarlıq bir-birine bekkem qosıp alıp barıladı.

Usı nárese zárúr bolıp ulıwma hám arnawlı tayarlıqtıń organik birligi tek ǵana sport qalıplesiwiniń nızamlılıqlarına juwap berip qalmaq bálki hámme nárese insandı hár tárepleme óstiriwge qaratılǵan tarbiya sistemasınıń ulıwma nızamlılıqlarına da mass keledi.

Sonıń ushın ulıwma hám arnawlı tayarlıq birligin shaxstı hár tárepleme rawajlandırıwdıń ulıwma printsipin sport shınıǵıwlarında anıq ańlatatuǵın sport mektebiniń eń zárúr printsip dep qaraw zárúr.

Sportshınıń ulıwma hám arnawlı tayarlıǵınıń birligi degen sóz sport jeńislerine erisiwge hám nátiýjede sporttan tárbiya quralı sıpatında paydalanıwǵa zıyan jetkizbey turıp bul birliktin bir tárepin shınıǵıwdan alıp taslap bolmaydı. Ulıwma hám arnawlı tayarlıq birligi sonday-aq olar mazmunınıń bir-birine baylanı ekenligi menen de túsindiriledi, sebebi ulıwma fizikanıń tayarlıqtıń mazmunı joqarıda kórsetip ótilgenindey tańlangan sport

túrińiń qásiyetlerine qarap belgilenedi, arawlı tayarlıqtıń mazmunı bolsa ulıwma tayarlıq nátiyjesinde payda bolǵan sharaıtlarǵa baylanıslı boladı.

Ulıwma hám arawlı tayarlıq birligin dialektik tárizde qarama-qarsı birlik sıpatında túsiniw kerek. Shınıǵıw waqtında bul birlik táreplerdiń h'ár qıylı iske birdey payda keltire bermeydi. Hár bir anıq jaǵdayda málim norma bar bolıp onıń buzılıwı sporta jetiskenlikke erisiwge kesent beredi. Bul norma taqlaǵan sport túrińiń ózinshelik qásiyetlerine hám de basqa bir qatar shárt-sháraytlarǵa baylanıslı. ámelde shınıǵıw protsesiniń ayırım basqıshlarında ulıwma tayarlıqqa jeterli baha bermeslik jaǵdaylarında h'ám oǵan qádden ziyat kóp orın berip jiberiw jaǵdaylarında kóriw múmkin. Bul jáne bir nárse menen quramalasadı ulıwma hám arawlı tayarlıqtıń optimal qatnası dawamlı bolıp qalmaq, bálki sport qalıplesiwiniń túrli basqıshlarında nızamlı túrde ózgerip turadı. Házir bul mashqala tolıq sheshilmegen bolsa da bul ózgerislerdiń tiykarǵı tendentsiyaları anıqlanǵan. Bul mashqalalanıń qalay sheshiliwin bir jıllıq hám kóp jıllıq shınıǵıw strukturasına túsiniw beriliwi múnásibeti menen tómende kórsetiledi. Sport shınıǵıwları protsesiniń úzliksizligi tómendegi tiykarǵı momentler menen xarakterlenedi.

1) Shınıǵıw procesi tańlanǵan sport túrinde komolotqa erisiw maqsetinde jıl boyı hám kóp jıllar dawamında sozılmalı dawam etedi.

2) Náwbettegi hár bir shınıǵıwdıń tásiiri aldınıǵısınıń «izi» ústine baradı.

3) Shınıǵıwlar ortasındaǵı dem alıw intervalı is qábiletin tiklew h'ám óstiriwdiń ulıwma tendentsiyasınıń kepillik beretuǵın dárejede bolıp, is ábiletini tiklenip jetpey turıp shınıǵıw ótkiziwge de jol qoyıladı.

Sońǵı eki moment ayırım mániste qarama-qarsı bolıp túsindirisi talap qıladı. Gezektegi hár bir shınıǵıwdıń tásiiri aldınıǵısınıń izi ústine qoyılıwı h'aqqında ayılǵanda «iz» sózi organizmde shınıǵıwlar nátiyjesinde payda bolatuǵın nátiyjede sportshı organizminiń is qábileti ósiwine onıń pazıyletleri tájiriybeleri hám talantınıń rawajlanıwında óz kórinisin tabatuǵın jaqsı ózgerisler dep ulıwmalasqan mániste túsiniw kerek.

Demek, ekinshi momenttiń shınıǵıwlar arasındaǵı intervallardıń hádden ziyat uzayıp jiberiliwine jol qoymaslıqtan, aldınıǵı tásir etiwler nátiyjesi saqlanıp barıwın támin etiwden hám usı jol menen sport xızmetinde úzliksiz ósiw ushın shárt-sharayatlardıń jaratıwdan ibarat.

Ushınshi momenttiń áhmiyeti joqarıda sistemalılıqtıń ulıwma printsipi analiz etiliwi múnásibeti menen túsindirilgen edi. Bunda sport shınıǵıwları waqtında júkleme menen dep alıwdı almastırıp turıw sistemasınıń ózine mass táreplerin aytıp ótiw kerek. Sportshınıń shınıǵıwları hámme waqt is qábileti tolıq tiklengen h'ám «júdá tiklengen» sharaytda ótkizilebermeydi. waqtı-waqtı menen is qábileti is tolıq tiklenbegen waqıtta bir-neshe shınıǵıwlar ótkiziwge jol qoyıladı. Bunıń mánisi organizmge óz-aldına joqarı talap qoyıw h'ám nátiyjede gezektegi dem alıw waqtında is qábiletin joqarı dárejege kóteriw bolıp esaplanadı. Keyingi jıllardaǵı sport ámeliyatında hám eksperimental maǵlumatlar shınıǵıw júklemeleriniń bunday rejimi málim sharayatlarda ratsional esaplanıw múmkin ekenligin esletedi. Bunda sharshawdı biratala qaldırıw ushın jeterli dem alıw sportshınıń aldınnan shınıǵıw kórgenliginiń joqarı bolıwı puqta medicinalıq pedagogik qadalawı shárt.

Solay etip, ulıwma qaǵıyda - gezektegi hár bir shınıǵıwda sportshınıń qábiletin tolıq tiklep hám «óte tiklep» bolǵannan keyin baseyw – sport shınıǵıwında arawlı qásiyetke iye boladı. Bul jerde mına qaǵıyda hár bir mashǵulatqa óz-aldına usınılıwı shárt bolmaq bálki bir neshe shınıǵıwlardan ibarat shınıǵıwlar seriyasına usınıs etiledi. Bunda usı seriyalar

jámlengen úlken bir júkleme esaplanadı. Bul seriyadaǵı shınıǵıwlar muǵdarı hám olar ortasındaǵı intervallardıń úlkenligi kóp shárt-sharayatlarǵa shınıǵıwdıń dáwir hám basqıshlarına baylanıslı.

Shınıǵıw protsesiniń bunday bekitiliwi sebepli shınıǵıwlardıń ulıwma muǵdarı artıp ayırım waqıtlarda h'áptesine hám onnan artıq islenedi. Bunda barlıq shınıǵıwlar tiykarǵı emes hám júkleme tárepinen teń bolmaydı. Olardıń bazıları alǵa adımlawǵa, yaǵnıy sportshınıń taza jenislerge erisiwine xızmet qılıp olarǵa eń joqarı shınıǵıw talapları qoyladı. Birinshi sport razryadı boyınsha nátiyje kórsetken jas sportshılar menen hár kúni bir mártelik shınıǵıwlar (Háptelik mikrotsiklar júdá kem h'alda 1-2 márte ótkiziledi. Joqarı tájiriyebeli sportshılar bul rejim menen aldınǵı nátiyjeni uslap turıwı múmkin. sonıń ushın olar menen h'ár kúni 2- márte shınıǵıw ótkizilse háptede 4 shınıǵıw joqarı júkleme menen ótkiziliwi kerek. Basqa bazı bir shınıǵıwlar bolsa qosımsha áh'miyetke iye boladı. Tiykarǵı shınıǵıwlar eger olar shıdamlılıqtı tárbiyalawǵa kóbirek qaratılǵan bolmasa, ádette ulıwma is qábileti tiklengen h'am artqan sharayatda alıp barıladı. Qosımsha shınıǵıwlar bolsa júdá hár-qıylı sharaytlarda ótkiziliwi múmkin sebebi olardıń málim bóliminen hátte dem alıwdıń aktiv forması sıpatında da paydalanıladı.

Ádebiyatlar:

1. Mahkamdjonov K.M. Jismoniy madaniyat nazariyasi asoslari.T. 2008 yil .
2. Abdullaev A.A, Xonkeldiev Sh. «Dene tárbiyasi teoriiyasi hám metodikasi». Nókis-2014 yil.
3. Egorov Yu.P. Sport shuǵıllanıwınıń teoriyalıq hám metodikalıq tiykarları. T. 2004.
4. Guba V.P., Shestakov M.P., Bubnov N.B., Borisenkov M.P. İzmereniya i vichisleniya v sportivno-pedagogicheskoy praktike. M.: Sport Akadem Press, 2002.
5. K.Mah'kamjanov. R.Salomov, T.Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi». Toshkent, 2001-yil.

DIDAKTIKALÍQ MATERIALLAR TIYKARÍNDÁ DENE MÁDENIYATÍN RAWAJLANDÍRÍW

G.Berdibaeva

Ilimiy basshı: U.Seytjanova, p.i.k., docent

Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti talabası

Tálim-tárbiyanı sanalı shólkemlestiriwdi ámelge asırıwdıń tiykarǵı baǵdarlarınan bolǵan tálim standartı, oqıw jobalar, baǵdarlamalar, sabaqlıqlar hám basqa da qurallar ilimniń eń sońǵı jetiskenlikleri tiykarında qanshelli jetilistirilmesin, kútiletuǵın tiykarǵı nátiyjege erisiw, puxta bilim beriw, joqarı sanalılıqtı ózlestiriwge erisiw tikkeley tálim hám tárbiyanı alıp barıwshı oqıtıwshınıń dóretiwshiligine, pedagogikalıq sheberligine, oqıtıw sistemasındaǵı innovaciyalardı meńgeriwine baylanıslı bolıp esaplanadı.

Sunday-aq jas óspirimlerdi dene mádeniyatı sabaǵında hár tárepleme rawajlandırıwda háreketli oynlardı didaktikalıq mazmunǵa iye qısqa gúrrińler, ápsanalardı mazmunlıq jaqtan baylanıstırıp oqıtıw usılın tájiriybege usınıp kórmekshimiz:

«Jer, suw, hawa» [1] atamasındaǵı oyındı shólkemlestiriw ushın dáslep muǵallım tárepinen jer menen baylanıslı, suw hám hawa menen baylanıslı gúrrińlerdi oqıwshılarǵa kórkemlep, mazmunlı etip sóylep beredi.

1-gúrriń. «Jer qalay payda bolǵan» ápsanasın aytadı. «Balalar, sizler jerdiń qalay payda bolǵanın bilesiz be? Biz benen siz jasap turǵan jer aspan deneleriniń biri – planeta. Jer de óz kósherinde hám quyash átirapında aylanadı. Eń dáslep jerdi adamlar tegislik, bizler onıń ústinde jasaymız dep túsingen. Bul tegislikti bir úlken ógiz shaqı hám quyırqları menen kóterip turadı. Ógizdi úlken balıq kóterip suwda júzip júredi dep túsingen, bolǵan. Jer tegis emes, domalaq shar formasında. Jerdiń kópshilik bólegin suw qaplap turadı. Qurǵaqshılık bóleklerinde toǵaylar, tawlar, adamlar, haywanlar, quslar hám t.b tirishilik etiwshiler jasaydı» – dep jer haqqında qısqasha gúrriń aytıp beredi.

2-gúrriń. Hawa haqqında boladı. «Hawa – degenimiz tiykarınan jer sharın qaplap turǵan atmosfera qatlamınıń bir túri – kislorod. Jerdegi tirishilikte usı hawa qatlamı menen tıǵız baylanısqa iye. Hawa qatlamı bizlerdi kosmostaǵı hár qıylı záhárli gazlardan qorǵap» turadı. Adamlar hawadan emin-erkin dem alıp jasaydı. Aspanda ushıp júretuǵın quslarda usı hawada emin-erkin ushıp párwaz etip júredi. Hawa da jer sıyaqlı tirishilik tiykarlarınan biri bolıp esaplanadı» - dep hawa haqqında maǵlıwmat beredi.

3-gúrriń. Suw haqqında boladı. «Suwdı da adamlar tirishilik tiykarı dep oǵan joqarı baha beredi. Jerdiń kópshilik bólegin suw qaplaǵan. Olar okean, teńiz, kól, dárya sıyaqlı tábiyiy suw saqlaǵıshlardan ibarat. Suwda kóplegen tirishilik iyeleri jasaydı. Olardan balıqlardıń kóp túrleri, kitler, akulalar, delfinler, tasbaqalar, jılanlar, krodiller, begomotlar hám t.b. kóplegen janızatlar jasaydı. Suwdıń barlıǵın adamlar paydalana almaydı. Okean, teńiz, kóllerdiń suwları oǵırı ashshı duzlıboladı. Tek ǵana dáryalardıń aǵın suwların, tawdıń basındaǵı muz qatparlarınan, bulaqlardan aǵıp kelgen suwları egislikke, ishiwge paydalanadı. Suw barlıq tirishilik ushın zárúrli» - dep suw haqqında da qısqasha maǵlıwmat beredi hám balalardan da suwda, hawada, jer ústinde jasawshı balıqlar, quslar, haywanlar haqqında soraydı, bul tirishilik iyeleriniń de jer sharı olardıń tuwılǵan jeri, watanı bolıp, adamlarday jasawǵa teń huqıqlı ekenligin balalarǵa áste-áste uǵındırıp baradı. Tábiyattıń jaratılısında barlıq nárse hám qubılısı teń ólshemli bolıp jaratılǵanın ilimpazlardıń dálillegenin de bir neshshe misallar keltirip túsindiriledi. Máselen: «Adamlar dánli eginlerdi egedi, tárbiyalaydı. Dánler pisken waqtında bul eginlerdi kópshilik quslar kelip jeydi. Adamlar dánlerin quslardan qorıyadı. Lekin quslar kelip tek dándi jey bermeydi eken. Olar dándegi qurt-qumırısqalardı da jeydi eken. Eger dánli ósimliklerge quslar kelmese, olardı qurtlar-aq jep qoyadı eken. Qumırısqanıń tábiyatta yamasa adamlarǵa qanday keregi bar? Qumırısqalar arqalı úlken toǵaylar jasaydı eken. Kip-kishkene qumırısqalar bir tinbay jerdi gewlep «in» qazadı. Olardıń jer astına «in-uya» qazıwı arqalı tereklerdiń tamırına hawa kislorod jetip barıp hám jer jumsarıp turadı» - dep jer, suw, hawada tirishilik etetuǵın barlıq tirishilik iyeleriniń bir-birine ǵárezli ekenligi túsindiriledi. Endi balalarǵa «Jer, suw, hawa»- oyınıń shártleri túsindiriledi: Balalar dóngelenip turadı. Bir bala qolına toptı alıp «jer»- dep ekinshi bir balaǵa ılaqtıradı. Ol bala toptı qaqshıp alıp atırıp jerde jasaytuǵın bir haywanıń atın tez aytıwı kerek. Máselen: at, sıyır, koyan, qasqır, pıshıq, pil, jolbarıs hám t.b. Eger toptı qaqshıp alıp atırǵan bala albırıp jerde jasaytuǵın haywanlardıń atın ayta almasa, oǵan shárt orınlattıradı. Oyınıń shárti: 1) 100 metr aralıqqa belgilengen waqt ishinde juwırıp kerek. 2) Dóngelenip turǵan topar balalardıń ortasında júresine otırıp ǵazday bolıp awdańlap aylanıp shıǵıw kerek. 3) Eki bala qol uslasıp turadı. Olardıń qolların tez pát penen juwırıp kelip, jazdırıp, bólip jiberiw kerek. 4. Turnikke 5-ret tartılıp beriw kerek hám t.b.

Oyin tađı da dawam ettiriledi. Topardađı tađı bir oyun qatnasıwshısı «suw» dep baqırıp ekinshi balađa qaray toptı ılaqtıradı. Toptı qaqshıp alıp atırđan bala suwda tirishilik etetuđın balıqlardıń bir túrin yamasa kit, akula hám t.b. aytıp, toptı qaqshıp alıwı zárúr. Toptı qaqshıp alsa, úshinshi oyun qatnasıwshısına qaray «hawa» dep izindegi toptı ılaqtıradı. Toptı qaqshıp alıp atırđan bala hawada ushıp júretuđın quslardıń bir túrin, jánlıklardıń bir túrin aytıp toptı qaqshıp aladı. Oyun usılay dawam ettiriledi. Eger oyun qatnasıwshıları ayta almay, toptı qaqshıy almay qalsa joqarıdađıday oyun shártlerin orınladı.

«Jer, suw, hawa» oyını arqalı jas óspirimlerdiń ekologiyalıq mádeniyatın rawajlandırıwđa erisemiz. Sebebi balalar tek oynap qoymay biz benen birge tábiyat qoynında tirishilik etetuđın kópshilik denelerdi bileđi. Olardıń da jerden, suwdan, hawadan adamlardađı gárezli ekenligi túsinđiriledi. Tábiyat nızamlılıqlarınıń bárshe tirishilik iyelerine birdey ekenligi túsinđiriledi. Didaktikalıq materiallardı paydalana otırıp dene mádeniyatın da rawajlandırıw, ásirese 10-12 jaslar shamasındađı jas óspirimler ushın ođada áhmiyetli. Balalardıń oyını da, dene mádeniyatın rawajlandırıw da, aqlıy rawajlanıwı da kompleksli túrde ámelge asırıladı. Oqıtıwshı hám tárbiyashılar 10-12 jasqa shekemgi óspirim balalardı dene mádeniyatına tárbiyalawda, hátteki ata-analar, úlkenler tárepinen balalardıń bos waqıtların usınday mazmunlı oynlardı oynaw arqalı ótkeriwlerine úlken áhmiyet beriwimiz kerek. Jas óspirimlerdiń dúnyanı bilip barıwına ilim-hikmetler úyreniwinde hár qıylı usıllardı oylaw hám ámelge asırıw búgingi kúnniń talabı.

Ádebiyatlar:

1. Shilmanov P. Milliy balalar oyınları. Nókis., «Qaraqalpaqstan». 1994.
2. Bawatđinova S. Qaraqalpaq balalar folklorınıń lirikalıq túrleri. 2019.
3. Qaraqalpaq folklorı. Kóp tomlıq 88-100 tomlar. Nókis. «Ilim» 2015.

BOSQON ULOQTIRUVCHI SPORTCHILAR MASHGULOTLARINI O'ZIGA XOS AXAMIYATI

I.Ro'zmatov

Qo'qon davlat pedagogika instituti

Annotasiya: Ushbu maqolada bosqon uloqtiruvchi sportchilar mashgulotlarini tashkil etish.sportchilar o'zlashtirilishi shart bo'lgan texnik xarakatlar haqida so'z yuritilgan.Ishda bosqon uloqtiruvchi sportchilarni mashg'ulot va musobaqa jarayonida uloqtirish xarakatlarini boshqarish va ularni taxlili haqida so'z yuritilgan. Ish yuzasidan natijaga ega bo'lgan ma'lumotlar jadvalda izox qilgan

Annotation: This article discusses the organization of training for throwing athletes.The technical actions that athletes.The technical actions that athletes must master. The work deals with the management and analysis of throwing movements of athletes during treining and competition.The results of the work are described in the table.

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы организации тренировок спортсменов по метанию.Технические действия,которые необходимо освоить спортсменам. Работа посвящена управлению и анализу метательных движений

спортсменов во время тренировок и соревнований. Результаты работы описаны в таблице.

Kalit so'zlar: Maxsus sport jihozlari, jixozni uloqtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy moslashuv, superkompensatsiyaga, morfologik va fiziologik qayta tiklanish, dam olishni mashg'ulot bilan almashish, jismoniy chidamlilik, aylanish, kuchlanish reaksiyasi.

Mamlakat aholisini har tomonlama sog'lom va etuk bo'lishida, o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan xamda ma'nan barkamol etib tarbiyalashda pedagog-murabbiylar bilan birgalikda barcha yo'nalishlar ya'ni, sog'liqni saqlash tizimi, ishlab chiqarish tashkilotlari, kichik va o'rta biznes sub'ektlari xam o'zlarining munosib xissasini ko'shib kelmokda. Bularning barchasi yurtimizda xukm surayotgan tinchlik va osoyishtalikning, davlatimiz rahbari tomonidan olib borqilayotgan odilona siyosatning natijasidir. Jonajon yurtimiz istiqloqlga erishgan ilk kunlardan oq, yurtboshimiz axolining tinchligi, osoyishtaligi va ularning farovon xayot kechirishi uchun barcha ezgu ishlarni xam alga oshirishga kirishdi. Xususan, mamlakat axolisini yarmidan ko'progini tashkil etuvchi yoshlarga, ularning bilim olishi va salomatligini mustahkxamlash bo'yicha qabul qilingan jismoniy tarbiya va sport davlat dasturlari, qaror va farmonlar maqsadli rejalari xam amalga oshirilmoqda.

Jumladan, "Jismoniy tarbiya va sport to'grisida" gi qonunlarda ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya uzluksiz ta'lim tizimining eng muxim majburiy qismi bo'lib, davlat ta'lim standartlari, o'quv rejalari va dasturlarga muvofiq yuqori malakali mutaxassislar tomonidan xam amalga oshirishi, jismoniy tarbiya bo'yicha majburiy darslar, darsdan tashkari mashg'ulotlar va test sinovlari barcha ta'lim muassasalarida o'quvchqilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o'tkazqilishi xamda ta'lim muassasalarida yoshlarni jismoniy jixatdan tayyorlash masalalariga e'tibor qaratilgan.

Shu jumladan, maktablarda va BO'SMlarida olib borilayotgan kunning birinchi va ikkinchi qismidagi sport mashgulotlarishuni isbot dalili bo'ladi. Yoshlarni sportga jalb etish ayniqsa, bolalar sportini yani BO'SMlarni yanada rivojlantirish, har bir shahar va qishloqda zamonaviy talablarga javob beradigan, zarur anjomlar bilan jihozlangan sport maydonchalari, inshoot va majmualarni barpo etish bo'yicha amalga oshirayotgan ishlar o'zining ijobiy samarasini bermoqda. Shu bois barcha shaxar va tumanlarda faoliyat olib borayotgan sport maktablarida engil atletika va uning bo'limlariga katta etibor berilmoqda. Bu esa sport maktablarida shugullanuvchi yosh sportchilar respublika va jaxon miqyosida o'z nufuziga ega bo'lmoqda. Shu jumladan engil atletika bo'limidan uloqtirish turlari bosqon boyicha barcha sport maktablarida mashg'ulotlar reja va jadval asosida tashkil qilinib o'tilmoqda. Tuzulgan mashg'ulot rejalari murabbiy tomonidan bosqon uloqtiruvchi sportchilarga uloqtish texnikalari mashgulot jarayonidan tushuntirib o'rgatilmaoqda. Barcha sport turlari singa qosqon uloqtish xam o'zining xarakat texnikasiga ega.

Bosqon uloqtirish-bu maxsus sport jihozlarini masofadan uloqtirishdan iborat bo'lgan atletika sport turi. Bu sport turi bosqon uloqtiruvchi sportchilardan kuch va muvofiqlikni talab qiladi. Yozgi mavsumda sport mashgulotlari ochiq stadionlarda o'tkaziladi. Ya'ni, bosqonning massasi tegishli jinsdagi sportchilar tomonidan ishlatiladigan yadro massasiga teng. Otish paytida sportchi diametri 2,135 m bo'lgan maxsus aylanada bo'ladi, uning ichida bosqon uloqtiruvchi sportchi oq chizigi bo'ylab

xarakatlanadi. Hisoblashga urinish uchun sportchi faqat bosqon yerga urilganidan keyin , aylananing orqa tarafidan doiradan chiqib ketishi kerak. Bundan tashqari, bosqon uloqtirish uchun ushbu sektor maxsus mo'ljallangan, himoyalangan to'r ichida uloqtiriladi.

Bosqon uloqtiruvchilar uloqtirish mashg'ulotlarida tana qismining barcha soxalari faol ishtirok etadi. Bu esa bosqon uloqtiruvchidan juda katta jismoniy kuch talab qiladi. Bu quyidagi qoidalar va tamoillar orqali shakllantiriladi. Har qanday sport mashg'uloti sportchining mushaklari tomonidan bajarilganligi sababli, ularning rivojlanishi va faoliyati samaradorligi moslashuv qonunlariga bo'ysunadi. Fazaning mavjudligi bilan faol rivojlanish, aniq, uzoq muddatli emas yuqori darajaga erishish, pasayish va turg'unlik davri. Hammasi moslashuv rejimiga bo'ysunadi. Inson tanasining funktsional tizimlari, xususan, nerv-mushak tizimi chunki bu barcha harakatlarning ijro etuvchi organi.

Shugullanuvchilarga bosqon uloqtirish mashqlarini o'rgatish jarayonlari maxsus fiziologik tamoyillarni qamrab oladi va ularga quyidagi jadvalda keltirilgan.

№	Tamoillar	Ularning ahamiyati	Natijali tomonlari
1.	Maksimal qo'zg'atuvchi tamoyili	Buning mohiyati shundan iboratki, aynan shu sportchi uchun vaqti-vaqti bilan zo'riqish chaqiruvchi maksimal yuklamalardan foydalaniladi, qaysiki organizmda superkompensatsiyaga olib boruvchi o'ta jiddiy biokimyoviy, morfologik va fiziologik qayta qurilishlarni chaqiradi;	Bosqon uloqtiruvchi sportchida mashg'ulot davomida qo'shimcha xarakan imkiniyatini beradi.
2.	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tamoyili	Bu bosqon uloqtiruvchi sportchining ko'p yillik tayyorgarlik davri davomida u bilan birga kechadi, ammo maxsus jismoniy tayyorgarlikning solishtirma og'irligi bu paytda ortadi, umumiy jismoniy tarbiya esa kamayadi;	Mashg'ulotlar davomida xarakat imkoniyat darajasi ortib, murakkab xarakatlar shakllana boradi (bosqon bilan burilish xarakatlari)
3.	Variativlik tamoyili	Bunda bosqon uloqtiruvchi sportchining katta yuklamalar ta'siridan keyin jiddiy asoratlar qoladi, shuning uchun yuklamalar to'liqinsimon almashinishi kerak.	Mashg'ulot davomida olingan jismoniy yuklamalar bosqon uloqtiruvchi sportchiga jismoniy mashq jarayonida balki kunlik xarakat davomida xam salbiy

			xolatda seziladi. Bu tamoil shu yuklamlarni to'g'ri taqsimlashga imkon yaratadi.
4.	Tez axborot tamoyili	Bosqon uloqtiruvchi sportchi imkon qadar turli harakatlar natijalari va xususiy holati haqidagi ma'lumotlarni (bu biologik teskari bog'lanish - BTB) olishi kerak, bu esa musobaqa vaqtidagi mashqlarni maxsus funksional tizimini tez va samarali shakllantirish va o'rgatish jarayonlarini boshqarish imkonini beradi.	Mashg'ulot va musobaqa davomida xarakatlarni to'g'ri taxlil qilish va ularni bajarish rejalarini tuzushga imkon yaratadi.
5.	Tiklanish jarayoni fazalarini hisobga olish tamoyili	Bu tamoil shu bilan xarakterlanadiki, tezlik va kuch singari jismoniy sifatlari superkompensatsiya fazasida mashqlarni boshlanishi kutiladi, Navbatdagi chidamlilik esa tiklanishgacha bo'lgan fazada qator navbatdagi ko'rsatiladigan ta'sirlar yig'indisi uchun xarakterlidir.	Bosqon uloqtirish mashg'ulotlari davomida bosqonni aylantirish xarakatlari juda yuqori tezlikda bajariladi. Shu boisdan uloqtirishga o'tish jarayonida sporchidan katta kuch chidamlilikni talab qiladi. Bu tamoil bir biriga bog'lil nomonini xarakterlaydi.

Maksimal qo'zg'atuvchi tamoyili inson organizmi jismoniy xarakat va jismoniy reglametlashgan mashqlar soni qayta takroriy bajarganda barcha tana a'zolarida so'riqish ya'ni jiymoniy yuklama oladi. Natijada jismoniy yiklama olgan sportchi organizmi o'zini o'zi qayta tiklash uchun zaxira maddalar parchalanadi. Natijada sportchi organizmi nafaqat jismoniy yuklama bilan ishlagan organizmda o'zi qo'shimcha ozuqa manbaiy topaydi. Jismoniy so'riqish vaqtida shu zaxira banbaiy bilan sportchi organizmini qayta tuklaydi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik tamoyili. Bu tamoilda barcha sport turlari singari bosqon uloqtiruvchi sportchilarda xam mashg'ulot oldidan umumiy jismoniy tayyorgarlik amalga oshiriladi. Bu esa tanlangan mashg'ulotni natijasi samarali bo'lishiga olib keladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik natijasida maxsus mashqlar amalga oshiriladi. Bu xolatni bosqon bilan xarakatga o'tilganda ko'rish mumkin. Ya'ni bosonni dastasidan tutib uni aylatirilganda xarakatlar murakkablasha boradi. Bu esa umumiy

jismoniy tayyorgarlikdan farq qilib maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlanoshiga olib keladi. Bu xolat ko'proq musobaqa jarayonida namoyon bo'ladi.

Variantivlik va tez axborot qabul qilish tamoyili. Bu tamoillar bir biri mutanosib bo'lib, mashg'ulor davomida bosqon uloqtiruvchi sportchilar oddiy jismoniy xarakatlardan murakkab xarajatga duch keladi. Misol tariqasida bosqon bilan xarakatlanganda butub tana a'zosi bosqon tezlizini engish uchun jiddiy xolatga o'tadi. Sportchi tana miskullari o'girlik va tezlikka qarshi xarakatlanadi. Oxirgi kuch berish jarayonida esa juda katta energiya sarf qiladi. Bu esa bosqon uloqtiruvchi tana a'zolarida ma'lum daraja jismoniy so'rish paydo bo'ladi. Bu sportchiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu xolatlarni oddiy va murakkablashgan mashg'ulot orqali yo'lsinsom xolatda tashkil qilinib, berilib borilsa sportchi organizmi o'zini o'zini qayta tiklaydi. Beriladigan murakkab xarakatni o'zlashtirishga yana imkoniyatlar miqdori oshib boradi.

Tiklanish jarayoni fazalarini hisobga olish tamoyili.

Mashgulot davomida amalga oshirilgan vazifalar barjasi o'z xususiyatiga ko'ra turlicha bajariladi. Bu esa mashg'ulot xolatida sportchini umumiy ko'rinishini ifodalaydi. Berilgan umumiy tayyorgarlik mashqini bajarish jarayonida yuqori kuch va tezlik bilan qisqa vaqt ichida bajarilsa. Sportchida jisimiy charchoq juda tez namoyin bo'ladi. Bu tamoilda yuzaga keladigan bu xolat superkompensatsiya xisoblanadi. Mashg'ulotdan oldin umumiy tayyorgarlikdan keyin superkompensatsiya xolatida mashqlar bajarilsa, yuqorida ko'rsatib o'tilgan ma'lumotda keltirilganidek sportchi organizmi o'zini o'zi qayta tiklaydi. Bu mashgulot davomida o'ziga xos natija beradi.

Xulosa qilib aytganda, bosqon uloqtiruvchi sportchilar balki barcha sport turi bilan mashgulot olib boruvchi sportchilarda mashgulot jarayonida xar xil jismoniy xolatlar bo'lishi mumkin. Yuqorida keltirib o'tilgan ma'lumotlar bosqon uloqtiruvchi sportchi yoshlarda balki barcha sport turlaridagi sportchilar jismoniy xarakatlari mashgulot va musobaqa faoliyatida yuzaga keladigan fiziologik xolatlarni bartaraf etishga yordam beradi. Xarakat faoliyatni to'g'ri tashkil qilishga ijobiy samara ko'rsatadi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2020-yil 29-dekabrda O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisiga murojaatnomasi.
2. M.J.Abdullayev, M.S.Olimov, N.T.To'xtaboyev Engil atletika va uni o'qitish metodikasi.
3. M.S.Olimov, I.R.Soliyev, B.SH.Xaydarov. Yengil atletika.

ЁШ ПОЛВОНЛАРНИГ ТЕЗКОР-КУЧ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ПОРТЛОВЧИ ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТНИНГ АҲАМИЯТИ

А.Примбетов

Қорақалпоқ давлат университети магистранти

Спорт фаолиятида тезкор-кучлилиқ сифатини ривожлантириш борасида бир қатор тадқиқотчи олимлар ва муаллифлар изланишлар олиб боришган. Шунинг

билан бирга, улар ҳар бир спорт турида тезкор - кучлилик сифатини ривожлантиришда ҳар хил услуб ва воситалардан фойдаланишган [1].

Биохимик олимлар Н.А.Рахматов, Т.М.Махмудов, С.Мирзаевлар спортчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантириш тўғрисида шундай фикр билдирганлар: “Одамнинг тезкорлик–кучлилик қобилиятини орттириш омиллари унинг генетик ҳолатига боғлиқ бўлгани учун спортчиларнинг тезлик, кучлилик сифатларини оширишнинг шундай услубий йўлларини танлаш керак-ки, қачон-ки бундай услублар мускулдаги миозин оқсили–азани ва қисқарувчи оқсиллар синтезини яхшилаб бериши керак”. Ушбу масалаларни муваффақиятли ечиш бугунги кунда қуйида келтирилган икки учул билан олиб борилади:

1. Машқларни максимал кучайтириш.
2. Қайта чегараланган машқларни ошириш.

Биринчи усулда бажарилаётган машқни жуда тез ва кўп марта такрорлаш натижасида спортчининг ўта чарчаш ҳолати келиб чиқади, чунки бу ҳаракат нуқтасига ва қувватга таъсир кўрсатади. Максимал қувват ёки сут кислотасида катта ўзгаришлар содир бўлса ва қоннинг кислотали-ишқорли муҳитида тенглик бўлмаса (ёки бузилса), машқларни бажаришни тезда тўхтатиш керак [1,2].

Иккинчи усулда - такрорий чегараланган машқларни бажаришда-мускул массаси ва қисқарувчи оқсиллар синтези ортишига эришиш мумкин. Бунинг учун кенг миқёсдаги машқларни бажариш мумкин-ки, улар танланган мускулларни тўлақонли иш билан таъминлайди.

Республикамиз олимларининг бир гуруҳи - Т.С.Усманходжаев, М.Б.Алиев, Х.Х.Сагдиев, Ф.К.Турдиев, Ж.А.Акрамовлар “Болалар ва ўсмирлар спорт машғулоти назарияси ва услубияти” (2006–йил) китобида тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш ҳақида шундай фикр билдирганлар: “Тезкор-куч тайёргарлигининг универсал тестларига М.В.Абалаков тизими, турган жойда икки оёқдан тепага итарилиш, жойдан туриб узунликка сакраш, 20-30 метр масофага югуриб келиш, ядрони бош тепасидан, орқадан, пастдан тўғрига иккиқўллаб улоқтириш ва бошқалар киради. Тезкор-куч сифатларини амалга ошириш конкрет бир спорт турининг хусусиятларига боғлиқ, бу дегани машғулоти воситалари: амплитуда ва йўналиш, максимум динамик ҳаракат, шунингдек ҳаракат вақти билан баҳоланган ўртача ҳажм, ривожланиш тезлиги ва шу сингарилар мусобақа машқларининг динамик тамойилларига, негизларига мос бўлсагина самарали бўлади.” Шундай қилиб, машғулоти машқнинг нейромотор хусусияти тезлик-куч тайёргарлиги жараёнининг зарур шартларидан бири ҳисобланади.

Муаллифларимиздан яна Ф.А.Керимов, М.Н.Умаровлар ўзларининг спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш китобида тезлик-кучини ривожлантириш ҳақида маълумотлар елтириб ўтган. Тезлик-кучи назоратида кучнинг градиент тезлигидан фойдаланилади [1,2,3]. Яъни, ўртача кучни пайдо бўлиш вақтидан ютуқларга эришиш вақтигача муносабатлари аниқланади. Спортчилар ва турли спорт мутахассислари ўртасида нисбий градиент кўрсаткичларини фарқи катта спортнинг тезлик–кучлилик турларида қатнашувчи спортчиларнинг нисбий градиент кучининг кўрсаткичлари жуда юқори бўлади. Тезлик-кучи кенг спорт амалиётида жойдан туриб юқорига сакрашда, одатда, 50 - 75 ёки 100 % ўртачадан спорт вақт бўйича бажариш керак бўлган у ёки бу ҳаракат қаршилигини содда кўчма усул

билан кўпинча ўлчанади. Стартни натижавийлигини акс эттирувчи кўрсаткичлар старт сигналидан 10 метрга сузиб ўтиш, югуришда 30 метр вақти юқори куч имкониятларини талаб қилувчи ҳаракат актларини бажариш бунга мисол бўла олади.

Муаллифлардан бири Т.С.Туманян “Спортивная борьба” иккинчи китобида тезкор - куч тайёргарлиги услубиятининг асосий йўналиши одам ҳаракат физиологиясининг қуйида келтирилган учта асосланган жиҳатига қаратилиши керак эканлигини таъкидлаб ўтади:

- мушаклараро координация тузилиши ва даражаси;
- мушак ичи координация тузилиши ва даражаси;
- мушакларнинг алоҳида тузилиши.

Олимларнинг бу сингари фикр – мулоҳазаларини ҳисобга олган ҳолда тезкор – кучлилиқ сифатларини ривожлантиришда асосий машқлардан ёки асосий машқларга ўхшаш махсус кучланишли машқлардан фойдаланилади.

Хулоса чиқарадиган бўлсак, портловчи кучни ривожлантириш учун спортчининг индивидуал имкониятлари ва хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда тренировка амалиётида тўлдирма оғир тўпларни оёқ билан узоққа улоқтириш, эркин ва самбо кураши элементлари сингари динамик тезликда бажариладиган машқлар кенг кўламда киритилиши лозим. Мускулларни ривожлантириш учун гантеллар билан силташ, айлантириш ҳамда гантелни ушлаган ҳолатда қўл панжасини айлантириш машқларидан фойдаланиш керак [1,3].

Адабиётлар:

1. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар., 2004. – 334 б.
2. Кошбахтиев И.А., Керимов Ф.А., Ахматов М.С. Валеология асослари. Дарслик. Т.: ЎзДЖТИ нашариёт-матбаа бўлими, 2005. – 251 б.
3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2008. -228 с.

ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ҲӘМ СПОРТ ТАРАҶЫ ОҚЫТЫҶШЫСЫНЫҶ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ МӘДЕНИЯТЫ

Р.Атажанов

*Ўзбекистан мамлекетлик дене тарбиясы ҳам спорт университети
Нокис филиалы*

Мәденият - инсанның жәмийет ағзасы сыпатында өзлестирилген билимлери, исеними, әдеп-икрамлылық нызамлықлары ҳам үрп-әдетлери, сондай-ақ, оның өз имканиятларынан келип шығып жәмленген дәретиўшилиқ қәбилетлери ҳам көнликпелери жыйындысынан ибарат. Солай екен, көп жыллық тәжирийбелер жуўмағынан ҳәзирги ўақытта дене тарбиясы ҳам спорт тараўы оқытыўшысының педагогикалық хызмети өзгешеликлеринен келип шығып, өзине тән кәсиплик педагогикалық мәденият түсинги қәлиплести. Бул түсиниктиң түп маңызын ашыў ушын биринши кәсиплик мәденият ҳам педагогикалық мәденият түсинигине тоқтап өтиў лазым.

Кәсіптік мәдениет-анық міндет түрін іскерлігінде кәсіптік ұазыпаларды орынлау менен байланыссы жоқары арнаулы билим хәм әмелий кенликпелер жыйындысынан ибарат. Кәсіптік хызмет социаллық мәдениет хәдийсеси сыпатында курамалы структураға ийе болып, мақсет, ұазыпа, пән, курал, методлар хәм де нәтиже сыяқлы түсиниклерди өз ишине қамтыйды хәм инсанлардың белгили кәсіптік ұазыпаларды шешиўдеги усыл хәм уқыпшылыққа ийе болыуы дәрежесин билдиреди.

Педагогикалық мәдениет - илимий билимлерди хәм рухый мәдениет қәдириятларды жәмийеттеги жас әуладларға жеткеріуден ибарат. Педагогикалық мәдениет машқалаларын илимий жақтан изертлеген илимпазлар оқытушының педагогикалық хызмет өзгешеликлерин, педагогикалық уқыпшылықтарын, педагогикалық шеберлігін анализлеу арқалы үйренген.

Солай екен, дене тәрбиясы хәм спорт тарауы оқытушысының педагогикалық мәдениеті улыума мәдениеттің бир бөлими сыпатында, кәсіптік сапа, кәсіптік хызмет, педагогикалық усыллар системасын өз ишине алады.

Дене тәрбиясы хәм спорт тарауы оқытушысының педагогикалық хызметінде педагогикалық мәдениеттің жоқарғы дәрежеси – бул ишки эмоционал өзлестирілген іскерлікті басқарушы, оны дөгерек этираптағы дүньяға хәм өзине қатнасын өрнек етип әмелге асыруда пайда болады. Педагогтың жетіскенлігі, педагогикалық сана, педагогикалық идеяның бақалылығына оқыту процесине жеке оқытушы шахсы тәрпинен берілген бақа арқалы билиуге болады. Педагогикалық сана – курамалы регуляторлық функцияны атқарады: ол жеке оқытушы шахсы этирапында хәр қыйлы оқыту усылларын, методикалық тәрбиялық, илимийлік жәмийеттік – педагогикалық хызмет сыяқлы структураны өз ишине алады.

Дене тәрбиясы хәм спорт тарауы оқытушысының педагогикалық мәдениетінің жеке дәретиўшилиқ компоненти оқытушының педагогикалық мәдениетшілікке дәретиўшилиқ пенен қатнасын сәулелендиреди. Педагогикалық дәретиўшилиқ педагогтан басламаны, индивидуал еркинлікті, жуўапкершілікті, еркин пикирлеу сыяқлы жеке айырмашылықтарды талап етеди.

Оқытушының дәретиўшилиқ хызметінің ең әҳмийетли шәртлеринен бири өзіннің кәсіптік уқыбын көрсете билиуден ибарат. Соның ушын педагогикалық дәретиўшилиқ машқаласын итибарға ала отырып, педагогикалық хызмет педагогтың индивидуал дәретиўшилиқ сапасын көрсете билиу керек. Дене тәрбиясы хәм спорт билимлендириўінде педагогтың дәретиўшилиқ өзгешелигі педагогикалық хызметтің объекти хәм субъекти есапланған жас өспиримлер есапланады. Педагогтың дәретиўшилиқ педагогикалық потенциалы оқыу хәм тәрбия процесин методикалық, техникалық тәмийинленіўин дурыс шөлкестиріўінде көринеди.

Педагог өзіннің эмоционал психологиялық жағдайын басқарып билиуи, оқытушылар менен қатнасты шөлкестиріуде олар менен дәретиўшилиқ процести шөлкестире алыуы, ойлап - табыуға мүмкиншілік жаратыу арқалы өзін көрсетиуи, дәретиўшиликке шараят жартыуды талап етеди.

Дене тәрбиясы хәм спорт билимлендириўінде педагогикалық дәретиўшиликті раўажландырушы субъект іскерлігі төмендегилерди өз ишине қамтыйды:

- оқыту нызамлықтары хәм принциптери;
- педагогтың улыума мәдениетінің жоқары дәрежеси;

- дәретиўшиликке умтылыўы;
- педагогикалық ойлаў хэм рефлексия;
- педагогикалық тәжирийбе хэм интуиция;
- хәр қандай жағдайда машқаланы шешиў уқыбы;
- машқалаға кирисиў, өзін - өзи реализациялаў.

Улыўма, дене тәрбиясы хэм спорт билимлендириўинде педагогикалық хызметтиң жоқары раўажланыў дәрежеси психологиялық хэм педагогикалық билимлер тезлиги, дәретиўшилик пенен бирге ислесиўи, қарым-қатнасы менен характерленеди. Педагогикалық импровизация, педагогикалық интуиция хэм қыял етиў оқытыўшы хызметинде үлкен рольди атқарады хэм педагогикалық машқалаларды шешиўде әмелий жәрдем бередиди.

Әдебиятлар:

1. Аманашвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике. - М.: 1996. – 147 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Под ред. В.В.Давыдова. – М.: Педагогика, 1991 – 480 с.
3. Тохтаходжаева М.Х. ва бошқалар. Педагогика. – Т, 2010. – 400 б.
4. Хасанбоев Ж. ва бошқалар. Педагогика фанидан изохли луғат. – Т.: Фан, 2008. – 549 б.

МУҒАЛЛИМНИҢ ОҚЫҰШЫЛАР МЕНЕН ТӘРБИЯЛЫҚ ҚАРЫМ- ҚАТНАС ЖАСАҰДАҒЫ ӨЗИНЕ ТӘНЛИКЛЕРИ

З.Орақбаев

Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты

Педагогикалық қарым-қатнас дегенимиз сабақтағы, сабақтан тысқары ўақыттағы муғаллим хэм оқыўшылар арасындағы белгили бир мақсетке қаратылған қолайлы психологиялық климатты пайда етиўге арналған қатнас болып табылады. Егерде педагогикалық қарым-қатнас дурыс орнатылмаса оқыўшылардағы исенимниң, дыққаттын, ойлаўдың раўажланыўы төмен болады. Буның салдарынан оқыўшылардың муғаллимге деген көз қарасы, мүнәсәбети, үйренилип атырған пәнге болған қызығыўшылық төменлейди хэм оқыўшыларды қолайсыз аўхалға түсиреди.

Муғаллим менен оқыўшылар арасындағы қарым-қатнас сезимлерге тәсир ететуғын, қуўаныш алып келетуғын, иске қызығыўшылықты пайда ететуғын тийкарғы оқыў-тәрбия жұмысларын жеңиллестиретуғын дәрежеде болғаны жақсы болады. Мектептеги тәлим-тәрбия жұмысларында тийкарғы орында тутатуғын еки бас фигура-бул муғаллим хэм оқыўшы болып табылады. Муғаллим хэм оқыўшы арасындағы қарым-қатнас жақсы орнатылған болса оқыў-тәрбия жұмысларында жақсы жолға қойылады.

Адамлар арасындағы қарым-қатнас конкрет хызмет үстинде пайда болады. Конкрет хызмет түри оның мазмуны хэм көлеми шөлкестиреиў формасы тәрбияның толық нәтийжелилигин тәмийинлей алмайды, ал текте тәрбия жұмысларына мүмкиншилик туўдыратуғын керекли шәраятларды жаратады.

Оқыўшылар менен биргеликте исленетуғын жумыслар ўақтында педагог пенен оқыўшылар арасында керекли болған қарым-қатнас орнайды. Бундай қатнастың муғаллимнің айтқанына қойған талаптарына оқыўшының сапалы түрде байытыўы болып, оған муғаллим басшылық етеди, бирликтеги жумыс ислеў қатнасығы орнайды.

Класстағы, мектепдеги ҳәр бир баланың улыўма кеўил хошлығы, оның балада жәмәти менен болыў тилеги педагог хәм оқыўшылар арасындағы орнатылған қарым-қатнаслардың сыпатына ғарезли болады.

Муғаллим оқыўшылар менен қандай жумыс алып бармасын, ол белгили дәрежеде олардың әдеп-икрамлылық дәрежесин, адамгершилик минез-қулқын, сезимлерин, ақыл-ойын қәлиплестиретуғынлығына тәсир жасайды. Сонлықтан да муғаллим хәм оқыўшылар арасында мектеп турмысының пүтин процессинде, сабақ ўақтында, класстан тыс жумысларында жәмийетлик турмыста, мийнетде қандай дәрежедеги қарым-қатнаслардың орнатылатуғынлығы жүдә әҳмийетли болып табылады. Балалар менен алып барылатуғын тәрбиялық жумыслардың нәтийжелилиги көпшилик жағдайларда муғаллим хәм балалар арасындағы қарым-қатнастың характери менен анықланады.

Педагогтың балаларға болған исеними оларда муғаллимди хүрметлеў сезимин, муғаллимнің алға қойған талаптарының барлығында орынлаў зәрүрлигин хәм тилегин пайда етеди. Бундай мүнәсебет әлбетте муғаллим хәм оқыўшылар арасындағы қатнас жақсы жолға қойылғанда, өз-ара түсиниў болғанда ғана орнайды.

Муғаллим хәм оқыўшы арасындағы қарым-қатнас дурыс жолға қойыўы ушын муғаллимде жетерли дәрежеде қәбилет болыўы керек хәмде өзине-өзи барқулла төмендеги сораўларды берийи хәм оларға жуўап табыўға хәрекет етийи керек: Неге, кимди, қандай үйретиў керек?

а) илим-пән жаңалықларын аңлап билиў, пәндеги жаңа терминлерди түсиниў, оқыў пәни материалларын толық өзлестириў б) уқыш, көнликпе хәм қәбилетти қәлиплестириў в) оқыў пәнлери арасындағы байланыслылықты иске асырыў г) оқыў мазмунын түсиникли система тийкарында қурыўды нәзерде тутамыз.

Кимди үйретиў дегенде: а) оқыўшылардың айрым психикалық өзгешеликлерин хәмде олардың қай дәрежеде оқымлы, тәрбиялы екенликлерин анықлаўды б) оқыўшылардың бир басқыштан екиншисине өтийдеги қыйыншылықлардың алдыннан анықлаўды в) оқыў-тәрбия процессин шөлкемлестириўде балалардың дәлийлери, пикирлерин есапқа алыўды г) оқыўшылардаға хәр түрли психикалық өзгерислерди хәм раўажланыўын есапқа алып өзиниң педагогикалық хызметин шөлкемлестириўди д) зийрек оқыўшылар менен өз алдына ислеўди шөлкемлестириўди нәзерде тутамыз.

Қандай үйретиў дегенде: а) (жумыс процессинде жумсалатуғын күш) энергияны хәм жумсалатуғын ўақытты есапқа алған ҳалда оқытыў хәм тәрбиялаўдың хәр түрли усылларын қолланыўды нәзерде тутамыз.

Педагогикалық тәсир көрсетиўдиң тийкарғы усылларына: талап қойыў, инта оятыў, марапатлаў хәм жазалаў, жәмәти тәсир көрсетиўлер жатады. Муғаллимнің оқыўшыларға қойатуғын талаплары оның хәрекетине қарап шәртли түрде үшке бөлинеди: 1. Оқыўшылардың мийнет етийге қатнасы 2. Сабақ ўақытындағы тәртиби 3. Басқаларға болған қатнасы. Муғаллимнің оқыўшыларға қоятуғын талаплары

тийкарынан оқыў хэм тәртибин мазмунына байланыслы болып келеди де, ал балалардың өз-ара қатнастарына аз итибар бериледи. Соның менен бирге оқыўшылардың өз-ара қарым-қатнасына байланыслы қойылатуғын талаптар да ҳеш қандай бир система болмайды хэм олар арнаўлы түрде қойылатуғын миннетлерди орынлаў болып есапланбайды, ал көпшилик жағдайларда тосыннан қойылады.

Соны айтып өтиў керек, оқыўшылардың өз-ара қарым-қатнасына қойылатуғын талаптар саны оқыў жылының ақырында келип азайа баслайды, ал тәртипти талап өтиўдин саны арта баслайды.

Инта оятыў - оқыўшыларға тәсир көрсетиўдин тәсирли усылы болып, ол балалардың ис-хәрекетлери, алға қойған мақсетлери, және умтылыўларын, қызығыўшылықларына айланады. Марапатлаў хэм жазалаў усылы оқыўшылардың минез-кулқына бақлаўды яғный пайдалы ис-хәрекетлерин қосымша марапатлаўды хэмде унамсыз қылықларын сапластырыўды тәмийинлейди. Жәмийетлик тәсир көрсетиўлер оқыўшылардың жәмийетлик пайдалы ис-хәрекетлердин жән-жақлама хэм турақлы түрде марапатлап бериўди тәмийинлейди. Талап қойыў-бул педагогикалық тәсир көрсетиўдин дәслепки усылы болып, ол тәрбияланыўшыларда өзине деген жуўапкершилик хэм талапшанлықты раўажландырыўда айрықша орын тутады. Өз-ара пикир атаў менен тәсир көрсетиў кураллары болып исендириў, тәсир көрсетиў, өз-ара пикирлесий арқалы тәсир көрсетиўлер хызмет етеди. Исендириў педагогикалық тәсир көрсетиўдин усылы сыпатында сабақларда оқыў мағлыўматы, дөретиўшилик пикир жүргизиўлер формасында қолланылады.

Муғаллимниң балалар менен қарым-қатнас етип көплеген фактлерде де анықланады. Бул фактлердин ең басшылары-педагогтын балаларға болған принципли қарым-қатнасын анықлайтуғын социаллық факторлар хэм тәрбияшының тулғасына, оның педагогикалық ойларына, тәрбияның ўазыйпасын хэм мақсетин түсинийине ғәрезли болған субъектив факторлар болып табылады.

Әдебиятлар:

1. Алеўов Ө., Утебаев Т., Қарақалпақстанда педагогика илиминиң қәлиплесийи хэм раўажланыўы. - Т. : Фан ва технологиялар, 2007. - 128 б.
2. Абдимуратов П.С. Педагогикалық технология. - Н.: ҚМУ, 2003.-20 б.
3. Абдимуратов П.С. Муғаллим - Устаздың кәсип шеберлиги. - Н.: ҚМУ, 2012. - 32 б.
4. Аманашвили Ш.А. Размышления о гуманной педагогике. - М.: Педагогика, 1996. – 147 с.

GIMNASTIKA SHÍNÍGÍWLARÍN ÚYRETIWDE TERMINOLOGIIYANÍN ÁHMIIYETI

N.T.Akimov¹ , U.A.Adilbekov²

¹Qaraqalpaq mámleketlik universiteti,

²Ózbekstan mámleketlik dene tarbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Bilimlendiriw tarawlarında, hárqanday islep shıǵarıw, háreket xızmetlerinde zatlar, hádiyseler, túsinikler, procesti qısqasha etip túsindiriw maqsetinde arawlı atamalardan

paydalanıladı. Dene tárbiyasında, sonıń ishinde, júdá kóp shınıǵıwlar qollanılatuǵın gimnastikada da terminologiya júdá úlken áhmiyetke iye. Terminologiya sabaq waqtında oqıtıwshılar menen oqıwshılar arasındaǵı qarım-qatnastı jeńillestiredi, gimnastikaǵa tiyisli ádebiyatlar shıǵarǵanda gimnastika shınıǵıwların túsindiriwdi ápiwayılastırıwǵa járdem beredi. Gimnastika terminologiyası gimnastikadan basqa sport túrlerinde de keń qollanıladı.

Gimnastika terminologiyası – bul gimnastikada qollanılatuǵın shınıǵıwlar, ulıwma túsiniqleri, gimnastika úskeneleri hám olardıń atamaların qısqasha etip túsindiriw ushın qollanılatuǵın arnawlı sózler (atamalar) sisteması [2].

Termin leksikanıń bólimi sıpatında sol pánniń mazmunı, teoriyası hám ámeliyatı menen jaqınnan baylanıslı boladı. Gimnastikada termin degende, qandayda bir háreket yamasa túsiniqlerdiń qısqasha shártli ataması túsiniledi. Basqa taraw terminologiyası sıyaqlı gimnastika terminologiyası da dene tárbiyasınıń rawajlanıwı menen bir qatarda jetilistirilip baradı, sebebi ámeliyat hám pánde qanday jańalıq payda bolsa, ol tilde kórinip onı bayıtıp baradı.

Gimnastika terminologiyası buringı awqamnıń 1938-jılda shıǵarılıp, rus ádebiy tili sózlik fondı tiykarında qurılǵan edi. Sonıń ushın ol gimnastika menen shuǵıllanıwshılarınıń hár qıylı talaplarına anaǵurlım túsiniqli hám jaqın, sonday-aq, rus tiliniń basqa tillerge tuwrı (shınıǵıwlar mazmunına qarap) awdarıw múmkinshiligin beredi. Jańa terminlerdiń abzallıǵı sonnan ibarat edi, terminlerdi dúziw hám olardı qollawǵa jańasha kózqarasta qarala basladı. Avtorlar terminlerdi dúziw sistemasın hárbir hárekettiń eń kórgizbeli ózgesheliklerin kórsetip beriw menen sheklenip qalmastan, házirgi waqıtta sol háreketti anıq hám qısqa túsindiriw múmkinshiligin beretuǵın etip belgiledi [3].

Buringı awqamnıń gimnastika sistemasınıń rawajlanıp barıwı teoriya hám ámeliyatda erisilgen jańa jetskenlikleri gimnastika terminologiyasın jáne de jetilistiriw kerek ekenligin kórsetedi. Gimnastika boyınsha 1957-jılgı ushırasıwlar, 1962-1963 jıllardaǵı burnıǵı awqam konferenciyaları da sol máselelerge qaratılǵan edi.

Dene tárbiyası institutları, ásirese, Moskva, Leningrad hám Kiev dene tárbiyası akademiyaları gimnastika kafedralarınıń oqıtıwshıları gimnastika atamasınıń rawajlanıwına úlken úles qostı. Alıp barılǵan izleniwler hám talqılawlar nátiyjesinde 1965-jılda Buringı awqam gimnastika federaciyası ámeldegi atamalarǵa songı qosımshalar kirgizdi. Usı BPJ keltirilgen terminler házirgi kúni tillerde ushırasatuǵın hám ózbek, qaraqalpaq ádebiy tiline kirip kelgen terminler, usı tarawdıń úlken qánigeleri- alımları, docent A.Efimenko tárepinen ámeliy shınıǵıwlardı qollaw ushın usınıs etilgen terminlerge N.Rafeevtıń «Dene tárbiyası hám sport sózligi» kitabı hám de «Ózbek tiliniń túsindirime sózligi» ne tayanıp, terminler dizimine ayırım jańalıqlar kiritiwge urınıp kórildi [1].

Terminler óz mánisiniń anıqlıǵı hám qánigelestirilgenligi menen ádettegi leksikalıq sózlerden ajralıp turadı. Sózler terminge aylangannan keyin zárúr bolǵan bir mánisti ańlatadı (kirish, iyiliw, kópir, asılıw, tayanıw h.t.b.) Bunda terminler bir túsinikti, háreketti bildirip qoymastan, onı uqsas túsiniq hám háreketlerden ajratıp, anıqlap beredi.

1. Túsiniqlilik. Termin qaysı elge hám tilge qaratılǵan bolsa, sol tildiń grammatikasına, sóz dúziw qaǵıydalarına, almastırıwshı sózlerge, zamanagóy sózler quramına tiykarlanıp dúziliwi shárt. Sonda ǵana terminologiya hámmege túsiniqli boladı.

2. Anıqlıq. Terminlerdiń anıqlıǵı shınıǵıwlardıń aldın-ala kórinisin sáwlelendiriwde úlken áhmiyetke iye. Sonıń ushın termin belgili bir háreketlerdiń yamasa túsiniklerdiń tıp negizinen anıq túsinik beriw kerek.

3. Qısqaqlıq. Sabaq waqtında, aytıwǵa qolaylı, qısqa terminlerdi qollanıw maqsetke muwapıq bolıp, olar sabaq nátiyjeliligini asıradı. Sol ushın shınıǵıwlardı belgili dárejede qısqartıp jazıw hám aytıw qollanıladı.

Terminlerdi dúziw usılları:

1. Sózlerdiń túbirin paydalanıw (max-siltew, sermew, shayqalıw; sed- otırıw; shag-qádem taslaw, beg-juwırıw, vis- asılıw, xvat-uslaw. h.t.b.)

2. Sózlerge qayta máni beriw. (burın bar sózlerge qayta máni beriw shpagat, most h.t.b.)

3. Basqa tilden kelgen sózler hám terminler (salto, kurbet, rondat, flyak h.t.b.)

4. Sózlerdi biriktiriw. Eki sózden bir quramalı sóz birikpesin dúziw (Raznovısokie brusya-hár qıyılı biyikliktegi brusya; daleko- visokie prijki- uzınlıqqa-biyiklikke sekiriw; ruki vverx-naruju- qollar joqarıǵa-sırtqa; h.t.b.)

5. Birinshi orınlaǵan adamnıń atın qoyıw («Petlya Korbut», «perelet Tkacheva», «vertushka Diamidova» h.t.b.)

Terminlerdi jasawdıń eń kóp tarqalǵan usılı- bar sózlerge jańa máni beriw (olardı basqasha túsindiriw) bolıp tabıladı. Mısalı kópir, kiriw, ótiw, shıǵıw sıyaqlı sózler gimnastikada sonday terminlerden esaplanadı.

Kóbinese terminler sózlerdiń, mısalı pás – bálent (bruslar), joqarıǵa – uzaqqa (sekiriw) sıyaqlı óz-ara biriktirilgen sózlerden de jasaladı.

Asılıw, tayanıw, terbeliw, otırıw hám usıǵan uqsalǵan ayırım sózler termin sıpatında qollanıladı.

Statik jaǵdaylardı bildiretuǵın terminler, mısalı tayanıw, bileklerde tayanıw, shıǵanaqqa tayanıw, iyinge tayanıw, iyin astına tayanıw, jelkede turıw, basta turıw, qolda turıw jaǵdaylarda tayanıw tochkası esapqa alınadı; asılıw, múyeshli asılıw, iyilip asılıw, kerilip asılıw sıyaqlı jaǵdaylarda bolsa, gewde jaǵdayı (onıń buwınlarınıń bir-birine salıstırılmalı qanday turıwı) esapqa alıp jasaladı.

Terbeliw shınıǵıwlarınıń terminleri sol háreketlendiwshi xızmet ózgesheligin esapqa alıp jasaladı.

Mısalı, bileklerde tayanıp turıp aldırǵa siltenip kóteriliw, qáddin tiklep siltenip kóteriliw, ayaqtı juplap yamasa bir ayaqta kóteriliw h.t.b.

Sekiriw hám sekirip túsiw terminleri sport gimnastikasında gewdeniń hawadaǵı jaǵdayına qarap belgilenedi, mısalı, ayaqlardı kerip sekiriw, tónkeriliw; kórkem gimnastikada gewde menen ayaqlar jaǵdayına qarap belgilenedi, jabıq sekiriw, ashıq sekiriw, qádemlep sekiriw, shapshıw, tayanıp domalaw, taslanıp sekiriw, siltenip sekiriw, shır aylanıp sekiriw h.t.b.

Gimnastika terminin shuǵıllanıwshılardıń dárejesin esapqa alǵan jaǵdayda qollanıwı kerek. Mısalı, kárxana gimnastikası, azanǵı gigienalıq gimnastika hám basqa salamatlandırıwshı gimnastikası túrlerin ótkeriwde ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlardıń tiykarǵı terminlerinen paydalanıp ǵana qoymay, olar xalıq ádebiy tildegi sózler menen tolıqtırılıp barıladı.

Gimnastikanıń sport túrleri menen shuǵıllanıwshılardıń baslaǵanlar shınıǵıwlardı úyreniw menen bir waqıtta terminlerdi bilip barıwı zárúr.

Jaqsı tayarlıq kórgen gimnastlar, akrobatlar, oqıtıwshılar hám terenerler ushın atamalar ayrıqsha bir arnawlı til bolıp qaladı.

Hámme terminlerdi tómendegi toparlarǵa bólip shıqqan maqul boladı:

1. Ulıwma terminler. Bular shınıǵıwlardıń ayrıqsha toparlarınıń, ulıwma túsiniqlerin hám basqa zatların táriplew ushın qollanıladı. Mısalı: sap shınıǵıwları, erkin shınıǵıwlar, tirkewshi shınıǵıwlar hám basqalar.

2. Tiykargı (anıq) terminler. Bular shınıǵıwlardıń mazmunıń tiykargı belgilerin anıq túsindirip beriw múmkinshiligin beredi. Mısalı, kóteriliw, tómenge qaytıw, aylanıw, burılıw, asılıw, tayanıw, sekirip túsıw, iyiliw, taslanıw hám basqalar.

3. Qosımsha terminler. Bular tiykargı terminlerge anıqlıq kiritedi hám háreket baǵdarı, orınlaw usılı, tayanıw shárti hám basqaların kórsetip beredi. Mısalı, qáddin tiklep, qaptallap tónkerilip h.t.b.

Shınıǵıwdıń ataması, ádette, onıń áhmiyetin ashıp beretuǵın tiykargı terminnen hám háreketti, onıń izbe-izligin anıqlap beretuǵın qosımsha terminlerden ibarat boladı. Zárúr bolǵanda, orınlawdı túsindiretuǵın oqıtıw sózleri isletiledi (mısalı, qolda tez háreketler, bosastırıw, áste háreketlentiriw h.t.b.)[4]

Solay etip, gimnastika shınıǵıwlarınıń anıq atamasın bilmey turıp, onı úyreniw júdá qıyın. Sol sebepli olardı úyreniw barısında terminologiyanıń áhmiyeti, aynıqsa úlken. Qısqasha atama sózler háreket kónlikpelerin qalıplestiriwge úlken tásir kórsetedi. Ilimiy izertlewlerdiń tastıyqlawınsha, shuǵıllanıwshılar shınıǵıwdı orınlaw ushın ózin –ózi tayarlawǵa járdem beredi, oqıw procesin jáne de ıqsham hám maqsetke muwapıq alıp barıwǵa qural boladı.

Ádebiyatlar:

1. Morgunova İ.İ. Gimnastika va óni óqitish metodikasi. Uchebnaya posobiya-Toshkent, «İLM-ZİË», 2013. 43-49 bet.

2. Umarov M.N. Gimnastika . T., «VNESHĪNVESTPROM” nashriyoti, 2015. 32-42 bet.

3. Eshtayev A.K., Umarov M.N., Ishtayev D.R., Tóychiyev Z.Ó., Eshtayev S.A., Paxradinova N.Ya. Gimnastika nazariyasi va uslubiyati. –T.: “ Barkamol fayz media”, 2017, 119 -124bet.

4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учеб для студ. Высш. учеб. заведений ник. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДАС, 2003.302-307 bet.

COORDINATION OF FREE-STYLE WRESTLERS TAPERS AND TECHNICAL AND TACTICAL DEVELOPMENT INCREASING THE EFFICIENCY OF ACTION TECHNOLOGY

A.Primbetov, P.Pranaddinov

Nukus bransh of the Uzbek state university of physical culture and sport

The Olympic Games, the World Championships, the Asian Championships and prestigious international competitions are very popular and wide-ranging, and serve to increase the interest of young people from many countries in Olympic sports. The countries of the world attach great importance to physical culture and sports, and at the level of public policy are systematically working to promote a healthy lifestyle and health

among the population, increase the country's prestige and prestige in sports at international sporting events. At a time when competition in the world of wrestling is growing rapidly, the problem of analyzing objective data on the physical fitness of freestyle wrestlers and the growth of competition results and optimizing various aspects of their training on this basis is very important. Therefore, in order to increase the effectiveness of technical-tactical and coordination skills of freestyle wrestlers, research has been conducted on the distribution and planning of training loads, control of movement and performance of special exercises and its biomechanical analysis. However, in the case of qualified freestyle wrestlers, the use of special equipment to determine the effectiveness of coordination skills and technical-tactical actions has been neglected by researchers. It is obvious that due to the fact that the Republic of Uzbekistan pursues a clearly targeted policy in the field of physical culture and sports, more attention is paid to the further development of this area. "We are proud of our athletes who have made a significant contribution to the prestige and prestige of Uzbekistan in the international arena." 1 In the context of sharply growing competition in national and international competitions in freestyle wrestling, the issue of obtaining objective information about the state of training of athletes and a systematic approach to the training of wrestlers is relevant, and in many respects no criteria have been developed. No research has been conducted on the analysis of the process of preparation for freestyle wrestling competitions and the choice of methods for individual characteristics of athletes, the correct use of tools in determining training programs, analysis of athletes' performance, use of special sports equipment to increase physical and technical training. In this regard, the relevance of our research is determined by the pedagogical observations on the development of coordination skills of freestyle wrestlers and the effectiveness of technical tactical actions on the basis of the analysis of competitive activities in this research. Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated March 5, 2018 No PF-5368 "On measures to radically improve the system of public administration in the field of physical culture and sports", March 9, 2017 No PP-2821 "Athletes of the Republic of Uzbekistan in Tokyo 2020 (Japan) This dissertation research to some extent contributes to the implementation of the tasks set out in the Resolution "On preparation for participation in the XXXII Olympic and XVI Paralympic Games" and other regulations in this area.

The purpose of the study is to develop coordination skills and technology to increase the effectiveness of technical and tactical actions of freestyle wrestlers based on the study of the characteristics of competitive activities.

Research objectives: to determine the level of technical and tactical training of athletes based on the analysis of the characteristics of competitive activities in freestyle wrestling; to determine the level of development and physical fitness of coordination skills of freestyle wrestlers; development of system indicators, a set of special equipment and exercises, as well as training programs for the development of coordination skills and improvement of technical and tactical movements of wrestlers. Development of technology aimed at developing the coordination skills of freestyle wrestlers and increasing the effectiveness of technical and tactical actions based on the introduction of a special set of exercises in the training process. The object of the study was a training process and competition activities aimed at developing the coordination skills of qualified freestyle wrestlers and increasing the effectiveness of technical and tactical movement. The

subject of research is the coordination skills and technical-tactical actions of freestyle wrestlers, as well as the effectiveness of competition activities. Research methods. Analysis of scientific and methodological literature, questionnaire, pedagogical observation, pedagogical testing, pulsometry, instrumental methods, pedagogical experience and methods of mathematical statistics. The scientific novelty of the research is that the complex phases of technical and tactical movements of freestyle wrestlers between defense and attack in complex and changing situations in the competition environment have been improved on the basis of intermediate assessment; the level of coordination skills of freestyle wrestlers is improved on the basis of sorting by changing the complexity of changing situations, based on the technique of the opponent on the ground; weekly programs (depending on the level of training) aimed at improving the coordination skills and efficiency of technical and tactical actions of freestyle wrestlers on the competition schedule are optimized on the basis of changing the order of competition and recovery; The technology of development of coordination skills of freestyle wrestlers and increase of efficiency of technical-tactical actions and balance in difficult conditions is improved on the basis of differential methods.

The practical results of the research include: methods of analyzing the characteristics of competition activities, forms of development of coordination skills of freestyle wrestlers and can be used in the organization of training processes aimed at improving technical and tactical movements in freestyle wrestling; Training of the national team of Uzbekistan on freestyle wrestling from scientific and practical recommendations on the development of scientific and theoretical materials, methods of analysis of technical and tactical movements, instrumental methods, methods and programs of special exercises, as well as the development of coordination skills and technical and tactical movements and can be used in the development of new curricula and training manuals for the athlete selection process. Reliability of research results. The reliability of the research results is confirmed by the scientific basis of scientific theories, the existing rules in sports practice, the scientific organization of the research. The set of research methods used is consistent with the objectives of the study, explained by the high level of reliability, accurate design, analysis and interpretation of large evidence materials. The accuracy and reliability of the results obtained is ensured by the accuracy and application of research and pedagogical methods. Qualitative assurance of research results is determined by the use of methods of mathematical and statistical analysis of experimental work and the results obtained. Scientific and practical significance of research results. The scientific significance of the research is that on the basis of the results obtained in pedagogical experiments, new tools and targeted improvement programs for the training of freestyle wrestlers were developed and the scientific significance of their effectiveness was revealed. During the research, the interrelationship between the development of coordination skills of skilled freestyle wrestlers and the effectiveness of technical and tactical actions was proved in practice. This information allows to enrich and expand theoretical knowledge in the field of theory and methodology of wrestling. The practical significance of the research is that, taking into account changes in the rules of competition in freestyle wrestling, technology was developed to develop coordination skills and increase the effectiveness of technical and tactical actions, and by improving physical qualities to increase their performance. The principles developed in freestyle wrestling can be used by specialists in sports educational

institutions specializing in other types of wrestling and in the training of wrestlers of the national team of Uzbekistan.

References:

1. Speech by President of the Republic of Uzbekistan Shavkat Mirziyoyev at the meeting "On the development of physical culture and sports"; September 21, 2018, «Xalq so'zi» newspaper.

2. Adilov S.Q. Development of coordination skills and technical-tactical training of freestyle wrestlers. // Social-humanitarian sciences series Tashkent, 2019.-№3.- pp. 57-61.

3. Abdiev A.N. Scientific and pedagogical foundations of the formation of professional skills of a coach among students specializing in types of combat sports: Author's abstract. dis. dr. ped. sciences. - T., 2004. pp.22-26.

HÁR TÚRLI SPRINTERLIK ARALÍQQA JUWÍRÍW TEXNÍKASÍNÍN ÓZGESHELIKLARI

A.Niyazov, p.i.k., docent, Sh.Embergenov, N.Saburova

Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

100 metr - bul aralıqtıń eń joqarı múmkinshiligi bolǵansha tezlikte ótiw kerek. Starttan tez shıǵıw, jıldam pát alıwǵa ótedi. Maksimal tezlikke tez jetiw ushın hám onı aqırına shekem turıwǵa umtıladı. 100 metr - ol start jaylasıwın bir neshe aralıq jartısın jol aylanbası boyınsha ótiw menen ózgeshelenedi. Starttan shıǵa tuwrı sıziq kóbirek júriw ushın tirewshiler aylanımına qoyıladı. Aylanbadan ótkende sportshı denesin tolıq ishke qaray eńkeytedi, bolmasa onı oraylıq kúsh joldan sırtqa shıǵarıp jiberiwi múmkin. Qol háreketinde de ayırmashılıqlar bolıp oń qol kóbinese ishke, shep qol sál sırtqa baǵdarlanadı. Aralıqtıń birinshi jartısın (100 m juwırıwdıń eń joqarı juwmaǵınan) 0,1-0,3 sekuntda pás halda turıp ótiw usınıladı.

400 metr - bul aralıqqa juwırıw tiykarı sprintlik erkin adımlaw, ol 400 hám 200 metrge juwırıwǵa qaraǵanda az jedellilikte ótkeriledi. Adım uzınlıǵı 7-8 tabanǵa qısqaradı. Biraq sportshı háreket keńligin hám erkinligin joyıtpawı kerek. Start 200 metr juwırıw startınan baslanıp onnan shıǵıwdan sportshı erkin adımǵa ótip (kerekli tezlikke jetiwden) onı múmkinshiligi bolǵansha uzaq uslap turıwǵa umtıladı.

Aralıqtı bir jolshada ótiwge tırısıw kerek. 400 metr juwırıw tezligi birinshi 100 metr tez hám keskin joqarılaydı, ekinshi 100 m sol dárejede bolıp , 3-shi 100 metr áste páseyip, 4-shi 100 metr ásirese aqırǵı 75-50 metr keskin tómenleydi. 400 metrge juwırıwshı birinshi 100 metrdi 0,3 - 0,5 sekuntda tómen dárejede (100m juwırıw kórsetkishinen) al birinshi 100 metrdi (usı aralıqqa qoyılǵan óz jeke rekordınan) 1,3 - 1,8 sekundqa tómen dárejede juwırıp ótiwi kerek. Birinshi 300 metr aralıqtı ótiw texnikasında ózgeris az bolǵan menen, keyingi 160 metrde, sharshaw saldarınan keskin ózgerisler júz beredi.

Qısqa aralıqqa juwırıw texnikasına úyretiw qısqa aralıqqa juwırǵanda maksimal quwatı rawajlanadı, bul óz gezeginde bir qatar unamsız qubılıslar júz beredi. Usılardıń barlıǵı energiyanıń kóp sarplanıwınan hám jumıs háreketin tómenletedi. Birinshi shınıǵıwlardan baslap baslı dıqqattı erkin háreket etiwge awdarıw kerek. Jańa adamnıń ózin jaqsı jaqtan kórsetiwi umtılıwı shekten tis kúsh jumsaw hám tábiyǵıy háreketiń buzılıwına alıp keledi. Juwırıwshı denesi bulshıq etleriniń qısqarıwı hám basıwı

koordinaciyasın ámelge asırıwı, starttan juwırıwdı áste úyretiw kerı tásir jasaydı. «Erte túsini, tereń jeke túsini sonlıqtan hár bir sportshınıń starttan juwırıw texnikasın úyreniwı tayarlıǵın waqtında anıqlaw kerek, ásirese belgi boyınsha startqa». Hár bir shuǵıllanıwshınıń jeke juwırıw ózgesheligi menen tanısıw, onıń kemshiligın anıqlap saplastırıw jolların úyretiw. Qural: 60 - 80m qaytalanıwshı (3-4 márte) juwırıw.

Metodikalıq kórsetpe: qaytalanıwshı juwırıwlar sanı hár túrli bolıwı múmkin ol shıǵıllanıwshı ózine tán usıl menen aralıqtı ótiw tezligine baylanıslı.

Tuwrı aralıqqa juwırıw texnikasına úyreniw - qural 50 - 80 metrge pát ala juwırıw maksimal teńsizliktiń 34 jedelliginde, tezlikte ósiriw hám (60 – 80 m) pát penen juwırıw. Bókseni joqarı kóteri w hám ayaqlardı eskek tárezli jolǵa qoyıw menen (30-40m) juwırıw.

- 1) Tabanlardı kese qoyıw menen ayaqtı súyrep juwırıw (30 – 40 m);
- 2) Jambastı artqa jiberip baltırdı asıra (40 – 50 m juwırıw);
- 3) (30 – 60 m) juwırıw;
- 4) qollar háreketi juwırıw háreketine uqsas;
- 5) 3-4-6 shınıǵıwlarında berilgen joqarı jiylikte orınlap jay adımǵa ótiw.

Medodikalıq kórsetpeler. Shınıǵıwlar sanı hár bir shuǵıllanıwshı ushın, onıń texnikasındaǵı kemshiliklerdi esapqa alıp beriledi. Barlıq shınıǵıwlardı aldın ala hár bir jeke orınlap texnikanıń mengeriw dárejesiniń ósiwi menen olar topardı orınlana baslaydı. Tezlikti ósirip juwırıwda tezlikti izbe-iz joqarılattıw kerek, biraq sportshınıń hár bir háreketi erkin bolıwı kerek. Tezlikti ósiriwdi hádden tıs qolaysız sezimler payda bolıwdı onı toqtattıw kerek. Maksimal tezlikke jetkende juwırıwdı birden toqtattıwǵa bolmaydı. Onı onsha kóp kúsh jumsamay bir qansha waqt dawam etiwı kerek. Erkin juwırıw aralıǵı áste kóbeytiledi.

Sprinterlik juwırıwǵa úyretiwdiń tiykarı shınıǵıwda tezlikti ósirip juwırıw, barlıq juwırıw shınıǵıwların erkin kóp kúsh salmay jumsaw kerek. Jambastı joqarı kótere hám ayaqtı súyrete juwırǵanda denenniń joqarǵı bólegin artqa taslawǵa bolmaydı. Baltırdı asıra taslaw menen juwırǵanda shipleri bar ayaq kiyimnen paydalanǵan zárúr. Bul shınıǵıwda deneniń alǵa eńkeyiwinen saqlanıw kerek. Qaytalıw sanı fizikalıq tayarlıǵına baylanıslı. (3-6) metrge jetiwı kerek.

Aylanbadan ótiw texnikası - Jol aylanbasında úlken radius boyınsha (6-8 jollar) 50 - 80 metrge tezlikte ósiriw menen maksimal tezliktiń 80 – 90 % tezlikte juwırıw;

- 50 - 80m aylanba boyınsha birinshi jolda 3/4 jiylikte tezlikti ósire juwırıw;
- 20 - 30 metrlik radiuslı sheńber boyınsha hár qıylı tezlikte juwırıw;
- 80 - 100 metrge tuwrı baǵdardan tezlikti ósire juwırıw;
- 80 - 100 metrge tuwrı baǵdardan tezlikti ósire aylanba ótiw.

Metodikalıq kórsetpeler: Jol aylanbasında erkin juwırıw kerek. Aylanıw radiusına tek texnikanı durıs mengersen keyin ǵana radiustı kishireytiwge boladı. Aylanba kiriw baǵdarında juwırǵanda sportshını deneniń aylanba orayına eńkeytiwge úyretiw kerek. Oraydan qashıw kúshiniń aldın alıw ushın shınıǵıwlar tayarlıq dárejesine baylanıslı 3-8 metrge ótkeriwi múmkin.

Joqarı sport texnikası hám starttan tezleniwge úyretiw - «Startqa» komandasın orınlaw, «Dıqqat» komandasın orınlaw, Signalsız, óz aldına (5-6 márte) juwırıw. 40 - 60 metrge shekem 6-8 márte deneni alǵa enkeytip deneni belgini kútpay juwırıw, belgi beriw menen juwırıw hám start tezligine úyretiw, (20 - 30m) deneniń alǵa kóp enkeyiwı jambastı alǵa jiberiw menen (6-8) márte juwırıw kerek.

Metodikalıq kórsetpeler: Starttan juwırıw texnikasını úyretiwdi, shuǵılanıwshı maksimal tezlikte erkin juwırıwdı mengersen baslaǵan durıs. Úyretiw barısında alǵa qoyılǵan ayaq bettegi iyin hám qollardıń alǵa jiberiw qadaǵalaw, sporttı mengeriw barısında deneniń eńkeyiw ulkeyiwge boladı. Onı gorizonttal halǵa deyin jetkizip onı uzaq saqlawǵa urıw kerek. Belgi beriw arqalı startqa tek start texnikasını mengersen keyin ǵana ótiwge boladı.

Tómendegi start hám startqa pát alıwǵa úyretiw - «Startqa» komandasın orınlaw, «Dıqqat» komandasın orınlaw, 20 metrge deyin 8-12 metrge signalsız óz aldına juwırıw, belgi arqalı juwırıw, «Dıqqat» komandasınan keyin hár qıylı waqıt aralıǵında berilgen belgi boyınsha juwırıw.

Metodikalıq kórsetpe: Eger juwırıw starttıń birinshi adımınan az waqıttan burın boyın tigine, start sızılınan tirewshilerdiń aralıǵın kóbeytiw kerek yamasa joqarı kóteriliwge kesent beretuǵın reyka ornatqan maqul boladı. Usı kemshiliklerdi saplastırıw ushın nátiyjeli shınıǵıwlardıń biri juwırıwdı joqarı sırttan, qoldı tirek etip, deneni gorizonttal uslap juwırıwdı úyretiw kerek. Tómeni starttı úyrenge birinshi shınıǵıwlardan baslap-aq olarǵa belgisiz falstartqa oralıstarda juwırıwǵa bolmaytuǵının sanasına sińdiriw kerek. Falstart jaǵdaylarda sportshılardı qaytarıp, oralstarttı boldırmawǵa dıqqatın awdarıw kerek hám bir belgi beriw usınıladı. Bul jaǵdayda juwırıwshı «Dıqqat» komandasın belgisiz orınladı. Atıw arqalı tómengi starttı durıs háreketi menengersen keyin orınladı hám qaytalaw sanı 3 ten 15 ke deyin bolıwı múmkin.

Starttan pát alıwdan aralıqqa juwırıwdan ótiwdi úyretiwdi úyreniw - qısqa kesindini tolıq tezlikte ótkennen keyin pát penen juwırıwdı dawamlaw, pát penen juwırıwdan áste-aqırın erkin juwırıwdı 2-3 adımǵa deyin azaytıp tezlikti asırıw (5-10 márte). Pát alıw arqalı tómengi starttan erkin juwırıw (5-10 márte), tómengi starttan pát alǵannan erkin juwırıwdan keyin tezlikti ósiriw (6-12 márte), almasıp juwırıw kerek. 3-6 márte maksimal quwattan erkin juwırıwǵa pátı paydalana juwırıw kerek.

Metodikalıq kórsetpe: 60 - 100 m pátı paydalana tuwrı aralıqqa juwırıwdı aldın ala juwırıw úyretiw kerek. Baslı dıqqatı maksimal tezlikten erkin juwırıwǵa ótiw uqıbın tárbiyalawǵa baǵdarlaw kerek, tezlikti joyıtpay.

Aylanbadan shıǵa tuwrı jolǵa túsiwge tuwrı juwırıwdı úyretiw - aylanbanıń aqırǵı jartısında tezlikti asıra, onı pát penen juwırıwǵa almasıra tezlikti ósire juwırıw (50-80 metr 4-5 márte), pátı paydalanıw menen juwırıwdan onı 2-3 adımǵa qısqarta tezlikti ósire juwırıw, (80-100 metr, 2-3 ret), aylanba arqalı juwırıw tuwrı baǵdarǵa ótiw aldına tezlikti ósire juwırıw kerek.

Metodikalıq kórsetpe: Pátı paydalana erkin juwırıw waqtın ózgerte alıw ónerin menegere otırıp, áste tómenletiw kerek.

Aylanbada tómengi startqa úyretiw - Start tirewshilerin aylanbada jaylastırıw, tuwrı baǵdarda jol jiyegine shıǵa starttan tezlikti alıw hám aylanbaǵa kiriw hám tolıq tezlikti, startlı tezlikti orınlawdan ibarat.

Finishti lentaǵa taslawdı úyretiw - Júrip deneni alǵa eńkeytip qollardı artqa jiberip (2-6 ret), áste hám tik juwırıw halında qollardı artqa jiberip lentaǵa ótkeriw, jeke hám toparada áste hám tez juwırıw xalında alǵa eń keminde iyindi burıwdan ibarat.

Metodikalıq kórsetpe: Onı úyretkende bas dıqqatı ruwxıy kúshti rawajlandırıwǵa awdaradı. Ol aralıq aqırına shekem alınǵan teńlikti uslap turıwǵa járdem beredi. Sonıń menen bir qatar olardı juwırıwdı finishte emes onnan keyin tamamlawǵa úyretiw áhmiyetli

hám úyretiwdiń nátiyjesin asırıw ushın juplasa shınıǵıwdı sońınan paydalanıw kerek. Juplardıń kúsh teńligi boyınsha tańlap yamasa birine artıqsha xuqıq berilgen bolıwı kerek.

Ulıwma juwırıw texnikasın jetilistiriw-úyretiwde paydalanıwshı barlıq shınıǵıwlar, sonıń menen qatar enkeytilgen hám joqargı kóterilgen, jol menen juwırıw, trenajorlıq úskenelerden paydalanıw, tolıq aralıqtı ótiw, jarıslarǵa hám basqa ilajlarǵa qatnasıwdan ibarat.

Metodikalıq kórsetpeler: Sprintte juwırıw, tolıq emes jiylikte kesikli tempte juwırıwda jetilistiriledi. Tezlikti maksimal ásirese juwırıw hár túrli jiylikte starttan shınıǵıwda jiyliksiz tayarlıq hám texnikanı tolıq meńgermey maksimal tezlikte juwırıw unamsız qubılıslarǵa alıp keledi. Bunnan qashıw ushın dáslebinde 1/2 hám 3/4 jiylikte juwırıwdı kóbirek qollanıw kerek. Sebebi, jeńil hám erkin juwırıw halında sportshı óz háreketin durıs haqlaw astına aladı. Hár bir shınıǵıwdıń keyninen juwırıw tezligi artıp baradı. Biraq sprinter juwırıw barısında qolaysız jaǵdaydı sezgennen tezlikti tómenletip baslaw kerek. Tómen start texnikası ústinde turaqlı qadaǵalaw alıp barıw kerek. Ásirese baslı dıqqattı start bóligine baylanıshı reakciya waqtın azaytıwǵa, awdarıp, biraq waqıttan burın juwırıwdı boldırmawǵa tırısıw kerek. Eger shuǵıllanıw barısında shınıǵıwlardıń kóp kólemli bolsa onda dozaların tómenletiw kerek.

Ádebiyatlar:

1. Ozolin N.G., Voronkin V.I., Primanov Yu.N. «Jeńil atletika» Dene tárbiyası institutları ushın arnalǵan. Moskva, FIS, 1999.

2. Kolodiya O.V., Lutkovskiy E.M., Uxov V.V. «Jeńil atletika hám oqıtıw metodikası». Dene tárbiyası institutı ushın oqıwlıq. Moskva-FIS. 1990.

BOKSCHILARNING MURABBIY BILAN INDIVIDUAL DARSLARIDA QO'LLANADIGAN USULLARI VA HARAKATLAR TARKIBI

P.Adilchaev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Boks murabbiyi faoliyatining óziga xos va maxsus xususiyatlari mavjud bólib, bu muayyan óquv mashǵulotlari vazifalariga mos xolda jangovar (musobaqa) vaziyatlarnı modellashtırish kónikmasi hisoblanadi. Bunda boks murabbiyining harakat faoliyati operatsiya tarkibining cheklanganligi bilan tavsiflanadi. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili esa shuni ko'rsatadiki, boks murabbiylarining «yassiq ólkop»larda olib boriladigan individual darsdagi harakatlanishlari deyarli tasniflanmagan. Biroq murabbiyning musobaqa vaziyatlarini oldindan kóra bilish va ularni nazorat qilish imkoniyati sportchi bilan individual ishlash hajmi tomonidan cheklanadi.

Yuqori malakali bokschilarning murabbiy bilan «yassi qólkop»larda individual darsdagi harakatlanishlari tarkibi va yo'nalishini tekshirish natijalarining tahlili shuni kórsatadiki, u uchta tarkibiy qismdan iborat. Ular orasida quyidagilar mavjud:

- tayyorgarlik harakatlari;
- hujum (bostirib borish) harakatlari;
- himoya (mudofaalanish) harakatlari.

Bokschining musobaqa faoliyati samaradorligi, birinchi navbatda faol bostirib boorish harakatlari bilan belgilanishiga bogʻliq. Keltirilgan maʼlumotlar bokschilarning musobaqa faoliyati natijalari bilan ham mos keladi. Shu narsa aniqlanganki, darsdagi tayyorgarlik va himoyalaniş harakatlarining hajmlari ishonchli tarzda farq qilmaydi, chunki ushbu harakatlarning bokschilar musobaqa faoliyatidagi ahamiyati taxminan bir xil. Óz navbatida, «yassi qólkop»larda individual darslarda bokschining hujumga tayyorgarlik harakatlarini takomillashtirishga yónaltilgan harakatlar chorak qismini tashkil etadi. Bunda murabbiy faoliyatiga bogʻliq holda bajarilgan sportchining himoyalaniş harakatlari hajmlari esa yuqori malakali bokschilarning musobaqa faoliyati tahlili natijalariga tóliq mos kelmaydi.

Bokschilarning musobaqa faoliyatidagi himoya harakatlari kata ahamiyatga ega. Biroq trener tomonidan amalga oshiriladigan operatsiya harakatlari hajmining cheklanganligi musobaqa vaziyatini tóliq modellashtirishga imkon bermaydi; ushbu harakatlar sonining kamligi ana shunga bogʻliq. Bizningcha, boks murabbiyi «yassi qólkop»larda individual darslarda sportchining himoya va hujumga tayyorgarlik xususiyatiga ega bólgan harakatlarini takomillashtirishga kóproq eʼtibor qaratishi lozim. Hujumga tayyorgarlik harakatlari hajmining himoyalaniş harakatlari hajmlaridan kóproq qóllanilishi shu orqali tushuntiriladiki, bostirib boorish vositalarining samaradorligi hujum qilishdan oldin keladigan harakatlar bilan ózaro bogʻlikligi bilan tushuntirish mumkin.

Bokschilarning hujumga tayyorgarlik harakatlari bevosita hujum qilish va himoyalanişdan oldin bajariladigan harakatlar sifatida kórinadi. Ularga razvedka qilish, chalgituvchi va manevr qilish harakatlari kiradi. Chalgituvchi harakatlar fintlar (zarbalarga taklif qilish va bósh joylarni yolgondan ochib berish) va yolgon (engil zarbalarni) óz ichiga oladi. Chalgituvchi zarbalar ikkita asosiy maqsadni kózlaydi:

a) raqibning jang olib boorish uslubini aniqlash uchun uni faol harakatlanishga chorlash;

b) raqibni chorlash va ózining hujum hamda qarshi hujum usullaridan chalgitish.

Manevr qilish harakatlarining hajmlari qólay dastlabki holatni hamda faol harakatlanish uchun qólay daqiqani tanlash maqsadida siljishlar va himoyalanişlar yordamida amalga oshiriladi hamda taktik vazifalarga bogʻlik holda masofali pozitsiyali yalpi va qanotdan manevr qilishga bólinadi. Uzoq masofani saqlash uchun chekinishlar (yon tomonlarga va orqaga) va (orqaga, chapga, óngga burilib yon tomonlarga qadam tashlash) bilan harakatlanish yordamida himoyalanişadigan hamda zarba beriladigan uzoq masofadan manevr qilish harakatlarning umumiy hajmidan yarmini tashkil etdi. Sportchining orqaga siljishlari kóp miqdorni tashkil qildi. Qanotdan manevr qilish harakatlari harakatlanayotgan raqibni (ushbu xolda murabbiy tomonidan sportchini) uning erkin harakatlanishlarini cheklash maqsadida (oldinga va yon tomonlarga qadam tashlashlarni zarba berish havfini solish bilan birga qushib), ring arqonlari va burchaklariga «qisib borishini» óz ichiga oladi. Taʼkidlash mumkinki, siljish va yon tomonga chekinish kabi harakatlar amalda kóp qóllaniladi. Shunday qilib, murabbiy bilan «yassi qólkop»larda individual darslarda yuqori malakali bokschilarda tayyorgarlik xususiyatidagi harakatlanishlar orasida murabbiyning aldanchi usullarni takomillashtirishga qaratilgan harakatlari kata ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Murabbiy bilan «yassi qólkop» da individual darslarda yuqori malakali bokschilarning shiddat bilan bostirib boorish xususiyatidagi harakatlanishlari, bu harakatlar

oddiy va murakkab hujumlarni óz ichiga oladi. Boksda hujum turli xil taktik maqsadlarga xizmat qiluvchi asosiy jangovar vositalardan biri hisoblanadi. Hujumlar jang olib boorish uslubi asosi bólib hisoblanadi va bostirib boorish harakatlari orasida asosiy vosita sifatida xizmat qiladi. Ular shartli ravishda oddiy va murakkab hujumlarga bólinadi. Oddiy hujumlar bittalik yoki qóshaloq zarbalardan, murakkab hujumlar esa ketma-ket zarbalardan iborat bóladí.

Murabbiy bilan «yassi qólkop»larda individual darslarda kóproq oddiy hujumlar ko'p qóllaniladi. Bunda boshga va gavdaga tógridan bittalik zarbalarning turlari kóp xajmda qóllanilib, undan keyin son jihatdan pastdan va yon tomonlardan beriladigan zarbalar órin egallaydi. Bu shunday orqali tushuntiriladiki tógridan zarba berishlarni bajarish texnikasining oddiyligi va hujumdan himoyalanishga tezroq hamda samaraliroq ótib olishni ta'minlashi bilan ifodalanadi. Yondan va pastdan beriladigan zarbalarning bajarilish tuzilmasi raqibga qarshi hujumni amalga oshirish uchun yanada qólay sharoitlarni yaratadi.

Murakkab hujumlar, oddiylariga qaraganda, deyarli ikki marta kam qóllaniladi, murakkab hujumlar, oddiylariga nisbatan, ikki marotaba kóp, murakkab hujumlar asosan órta masofalardan turib boshlanadi va yaqin masofalarda yakunlanadi. Biroq murabbiyning «yassi qólkop»larda individual darslar faoliyatida sportchilar tomonidan murakkab hujumlarning bajarilishi uchun sharoitlar yaratishida kata qiyinchiliklar mavjud. Hamma murakkab hujumlar shartli ravishda tógridan, yondan beriladigan ketma-ket zarbalar, shuningdek pastdan zarba berishlarga tizimlashtirildi. Bundan tashqari tógridan va yondan zarbalar, shuningdek pastdan zarbalar hamda yondan zarbalar majmui tajribada alohida kórib chiqildi.

Murabbiy bilan yassi qólkoplarda individual darslarda bokschilar kóproq to'gridan seriyali zarbalarni (masalan, chap va óngda tógridan boshga, óng (chap) qól bilan tógridan gavdaga; «chap-óng-chap» qóllarda tógridan boshga zarbalar va x.k.) qóllashi aniqlandi. Keyingi órinda son jihatdan tógridan (chapda-óngda) va yon tomondan (chapda-óngda) beriladigan zarbalar, yon tomondan va pastdan ketma-ket zarbalar taxminan bir xil hajmlarda qóllaniladi.

Himoyalanish xususiyatidagi harakatlarning qóllanilish hajmlarini shartli ravishda shaxsan himoyalanish va qarshi hujum harakatlariga bólinadi. Bunda shuni hisobga olish lozimki, himoyalanish harakatlariga nafaqat himoyalanishlar (tósinar, urib yuborishlar, qochishlar, engashishlar (og'ishlar va shóng'ishlar), balki alohida qarshi hamda javob zarbalari kiradi agar ular qarshi hujumga aylanib ketmasa va faqat raqibning bosib kelishini tóxtatish hamda uni charchatish maqsadida qóllaniladi. Masofadan turib manevr qilish paytidagi qarshi hujum ham bokschining asosiy jangovar harakatlariga kiradiva mudofaa vositasi bólib xizmat qiladi.

Murabbiy bilan yassi qólkoplarda individual ishlashda sportchining himoyalanish harakatlari asosan gavda yordamida amalga oshiriladi, qóllar yordamida himoyalanish hajmlari esa umumiy harakatlar sonining uchdan bir qismini tashkil etdi. Oyoqlar yordamida himoyalanish kamdan-kam hollarda bajariladi. Natijalarga asosan oyoqlar yordamida himoyalanish harakatlarini bajarish musobaqa faoliyatida kóp qóllaniladi.

Murabbiy yassi qólkoplarda individual darslar olib boorish bilan bir qatorda óquv mashg'ulotlarining boshqa shakllaridan foydalanish orqali hujum qilish va murakkab harakatlar majmuasini kengaytirishi zarur. Shu narsa tayyorgarlik xususiyatiga ega bólgan harakatlanishlarda razvedka qilish yónalishidagi usullarjuda kam miqdorda qóllaniladi.

Vaholangki, bokschilarning musobaqa faoliyatidagi samaradorligi raqibning kuchli va bosh tomonlarini aniqlay olish kónikmasiga bogliq. Shunday qilib, yassi qólkoplarda individual darslarni rejalashtirishni sportchilar tayyorgarligining ixtisoslashganlik darajasini oshirishga qaratgan boks murabbiyi óz faoliyatini aniqlangan xususiyatlarni hisobga olgan holda amalga oshirishi lozim.

Adabiyotlar:

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общейтеории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания //Теория и практикафиз. культуры. – 1999.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Матвеев Л.П. Модельно-целевойподход к построению спортивной подготовки //Теория и практика физической культуры. – 2000.

BADMINTON OYÍNÍNÍN OYNALÍW QAǴÍYDALARÍ

A.J.Utepbergenova, F.A.Saparbaev

Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutu

Shek taslaw. Oyin baslanıwınan aldın shek taslaw usılı menen alıp barıladı: shek taslawda utıp alǵan tárep volandı uzatıwdı yaqı qabıllap alıwdı tańlaydı hám sonıń menen birge kort maydanınıń arǵı yaqı bergi tárepinde oyındı baslawdı tańlaydı. Shek taslawda jeńilgen tárep bunnan soń qalǵan tańlawdı ámelge asıradı. Oyin baslanıwınan aldın qatnasıwshılardı deneni shınıqtırıp alıw ushın 2 minut waqıt beriledi.

Esap. Oyin 3 geymnen ibarat boladı hám 2 geymde jeńiske eriskenge shekem oynaladı. Birinshi bolıp 21 upaydı qolǵa kiritken tárep geymde utadı. Esap «20-20» bolǵanda, 2 upay parıq iye bolǵan birinshi tárep geymde jeńimpaz esaplanadı. Esap «29-29» bolǵanında 30 upaydı utqan tárep geymde utadı. Geymdi utqan tárep keyingi geymde birinshi bolıp top uzatıwdı ámelge asıradı.

Táreplerdiń almasıwı. Oyinshılar tómendegi halatta táreplerdi almasıtırıwı lazım: birinshi geym tamam bolǵannan soń 3 geym baslanıwınan aldın (eger kerek bolsa) hám 3 geymde táreplerden biri 11 upay toplaǵan bolsa almastırıladı.

Top uzatıw. Tuwri top uzatılǵanda: qálegen bir tarep toptı uzatıwda hádden tıs uslap qalmaw kerek, bunda top uzatuwshı hám qabıl qılıwshı oyınshılar top uzatıwǵa tayar boladı. Raketkani top uzatıw waqtında hár qanday uslap qalınıwı xate dep esaplanadı (yaǵnıy fol); top uzatuwshı ha'm qabıl qılıwshılar maydanlari belgilep berilgen sızıqlardi baspay, diagonal tarizde jaylasǵan top uzatıw maydan shegarasında turıwları kerek; top uzatuwshı ha'm qabıl qılıwshinin' eki tarepedegilerdiń qálegenı top uzatıwdı baslanıwıdan amelge asirilǵanǵa shekem, hareketsiz halatta kortga tiyip turǵan halatta turıwı mumkin; top uzatıwdın' raketkasi dáslep volanıń bas bólimine tiyiwi kerek; barlıq volan bólimi oǵan raketka menen soqkı berip atırǵan waqıtta top uzatuwshiniń beldiń tómengi bóliminde bolıwı tiyis. Bunda biz bel bo'limi degenimizde, top uzatıwshiniń qabırǵasınıń tómengi bóliminde ótip atırǵanı kóz aldımızǵa keltiriwimiz múmkin; top uzatıwshiniń raketka tayaqshasin volanga soqkı beriw paytında tómenge qiya iyilip turıwı lazım; top

uzatıwshi óyinshi raketkasiniń hareketi top uzatiwdiń baslanıwdan tap aqırına shekem tek gána aldığa hareketleniwi lazim; volan top uzatıwshiniń raketkasidan baslap, joqarıǵa shıǵıwshi siziq boyınsha tórdiń joqari shetinen ótkenshe baǵdarlanıwı lazim (yaǵnıy, eger oǵan qarsi soqqı bo'lmasa, ol maydanniń kerekli jerine tusiwi lazim, yaǵnıy maydandi shegaralap beruwshi siziqlar sheńberinde bolsa); top uzatıwshiniń soqqisi tap usı volanǵa tiyiwi lazim. Oyınshilar óz o'rnin iyelegennen soń top uzatıwshi óyinshi raketkasiniń bas bo'limin aldığa hareketlep to'p uzatiwniń ibarat. Top uzatiw baslangannan soń to'p uzatıwshi raketkasi menen volanǵa soqqı berilgen yamasa top uzatuwsi volandi nishanǵa alalmaǵan halda ha'm ámelge asirǵan esaplanadı. Tóptı uzatıwshi oyında qabıllawshi o'yinshiniń tayyar bo'lmaǵanǵa toptı uzatpaslıǵı lazim, egerde toptı qabıllawshi top uzatılǵannan soń volandi qaytarıwǵa háreket etse, qabıllawǵa tayar esaplanadı. Jup oyınlarda top uzatiw waqtında top uzatıwshi hám qabıllawshi oyınshınıń sherikleri hár kanday halattı iyelewlari múmkin, biraq olar qabıllap atırǵan yaki uzatıp atırǵan oyınshını kóriw territoriyasın jawıp koymaslıǵın kerek.

Birge-bir oyınlar top uzatiwdi amelge asiriw ha'm qabullaw: Oyınshilar o'zleriniń ón maydanidan tóp uzatiwlardı ámelge asırıwı ha'm qabullap alıw lazim, bunda tóp uzatıwshi upayǵa iye emes, yaǵnıy upaylardıń jup sanına iye bólsa. Óyinshilar tóp uzatıwshi upaylardıń taq sanına iye bólganda tóp uzatiwdińshep maydannan tóp uzatiwdi amalge asiradi ha'm qabul qıladı.

Oyin qaǵıydasi ha'm kortdaǵı vaziyatlar. Oyında volan gezekpe-gezek tóp uzatǵan ha'm to'ptı qabıllanǵan óyinshi tárepinen soqqı berilip, ol maydannan bul maydonga atiliwi lazim, volan óyin maydaninan shıǵıp ketpegenshe.

Esap ha'm top uzatiw: egerde tóp uzatıwshi toptı utsa, ol top uzatiwdı utqan esaplanadı, keyin jáne bir márte top uzatiwdı ámelge asıradı biraq maydan-nıń basqa tárepinen, bunda egerde top uzatılǵannan keyin qabıllawshi oyınshı alsa, oǵan upay bolıp esaplanadı hám ol jańa top uzatıwshi tárepke aylanadı.

Jup oyınlar. Tóp uzatiwdi amelge asiriw hám qabullap alıw: to'p uzatiwdi ámelge asiruwshe o'yınshilar upaylarǵa iye bo'lmaǵansha yaǵnıy upaylardıń jup sanına iye bo'lganda to'p uzatiwdi o'z maydaniniń ón tarepiden amelge asiriwi lazim. To'p uzatıwshi tarep upaylardıń taq sanına iye bo'lsa, onda to'p uzatiwdi maydanniń shep tarepinen ámelge asiradi. Oyınshilar óz top uzatıwlarında upay almaǵansha, óz maydanların ózgartirmeydi. Qaysı tarep top uzatiwdı ámelge asırıwdan qatań túrde toptı uzatiwdi ámelge asırıp atırǵan táreptiń esabına tiyisli bolǵan maydannan ámelge asırılıwı lazim.

Ochkolar esabi: eger tóp uzatıp atırǵan tarep óyindi utib alsa, oǵan upay esaplanadı, keyin bolsa, tap sol óyinshi maydandi basqa tarepinen toptı uzatadı. Egerde tóp uzatiwda qabullap atırǵan tarep utsa, ol upayǵa iye bóladı, hám gezektegi tóp uzatıwshi tarep esaplanadı.

Top uzatiwlardıń izshilligi: har qanday oyında top uzatiw huquqı izbi-iz ótedi. Top uzatiwdiń óng maydaninan óyindi amelge asırıwshi oyınshıdan dáslep qabıllap atırǵannan sherigine, tóp uzatiw maydanniń shep tarepinen ámelge asiriliwi lazim, birinshi tóp uzatqan qarsilasına qaratap, dáslep qabullap atırǵan sherigine hám dáslepki uzatıp atırǵan t. b. Hesh bir oyınshı nábreti bolmaǵan halda top uzatıwı, qabıllap alıwı yaǵnıy bir geymda izbe-iz toptı qabullawı múmkin emes. Geymdi utkan har qanday óyinshi keyingi geymda birinshi bólip toptı uzatiwdı ámelge asiriwi lazim hamde utılǵan táreptiń har qanday oyınshisi birinshi bo'lip toptı qabullap aladı.

Top uzatiw maydaniniń qáteleri. Tóp uzatiw maydaniniń qáteleri, egerde o'yinshi náwbeti bolmaǵan jaǵdayda to'ptı uzatsa yamasa qabullap alsa, to'p uzatiwdiń say bolmaǵanlıǵınan tóptı uzatsa yaki qabullap alsa, qáte amelge asirilǵan bo'ladi. Egerde tóp uzatiw maydanida qáte qilingan bo'lsa, ol tuwrılanbaydı hám bul o'yindaǵı geym o'yinshilari o'rnin ózgerdirgen halda dawam etedi.

Óyin qaǵıydalarini buziw. Óyin qaǵıydalarin buziw, yaǵnıy “fol” tómendegi jaǵdaylarda kórinedi: egerde tóp uzatiw qaǵıydalarina boysınbay ámelge asırılmasa; to'p uzatiw waqtında volan torǵa tiyip qaladı yaki onıń ústki bólimi asılıp qaladı; tordan uship ótip atırǵanda oǵan ilinip qaladı; qabullawshınıń sherigi birge oynap atırǵan waqtında soqqı qaytarılsa; oyun waqtında volan; kort shegarasınıń artına tússe; tor arasınan yaki onıń astınan ótse; tordıń tóbesinen-ústinen uship ótpese; zaldıń tóbesine yaki diywallarına tiyse; oynshınıń denesi yaki kiyimine tiyse, kortdan tısqarı hár qanday buyım yaki adamǵa tiyip ketse; raketka menen qol tutılsa, keyin soqqını ámelge asırıp atırǵanda ılaqtırıp jiberilse, bir oynshı tárepinen eki soqqı menen eki márte qaytarılsa. Biraq volan raketkanıń bas tárepine yaki bir soqqıda oynshı yaki onıń menen birge oynap atırǵan sherigi tárepinen qaytarılsa, izbe-iz tárizde yaki oynshınıń raketkasına tiyse hám qarsılas maydanı tárepine háreketlenbese, oyun waqtında oynshı torǵa yaki tordıń baqanına raketka menen tiyip ketse, denesi yaki kiyimi tiyse; qarsılas tárepke setka üstinen raketka yaki denesi menen ótip ketse, soqqı berip atırǵan volandı raketka járdeminde soqqı baǵdarındator üstinen baqlawı múmkin.

Egerde, raketkanıń bir márte volanǵa tiyiwi, soqqı berip atırǵan tárepte bolsa; qarsılas tárepke tor astınan yaki denesi menen qarsılasqa kesent bergen halda kiritilse, qarsılasqa kesent etip, yaǵnıy onı raketka yaki denesi volanǵa soqqı berip atırǵan waqtında blokka qoysa hám bunda tordan joqarıda bolsa hámde qarsılastı hár qanday háreketler, mısalı, ishara, baqır-shaqırısar menen dıqqattı tartsa hám túrli qaǵıyda buzıwları ámelge asırsa yaki buzsa. Oyun waqtında volan torǵa ilinip qalsa hám onıń tóbe bóliminde ilinip tursa; tor üstinen uship atırǵan, onıń ishine kirip qalsa, volan buzılıp, bas bólimi tómengi bóliminen ajralıp ketse; joqarıdaǵı tóreshiniń pikirinshe: oyun toqtatılǵan yaki oynshı qarsılastıń treneri dıqqatın ózine karatqan bolsa, sızıqtaǵı tóreshi kórmese, joqarıdaǵı tóreshi óz qararın járiyalay almasa hám hár qanday kútilmegen yaki tosattan bolǵan jaǵdayda járiyalanadı. Egerde «básekili» járiyalansa, aqırǵı top uzatiw payıtındaǵı oyun esaplanbaydı hám top uzatiwdı ávelge asırǵan oynshı jáne top uzatiwdı ámelge asıradı.

Volan óyinnan sırtta halatta. Volan tómendegi halatlarda óyinnan tısqarı halatta esaplanadı: egerde ol torǵa yaki stoykaǵa urılsa hám kort júzinde soqqını orınlaǵan oynshı tárepine tússe. Egerde kort júzine tiyip, yaǵnıy korttı shegaralawshı sızıq yaki onnan shetine tiyse, «básekili toqta» yaki «fol» etip belgilengen halatlarda óyinnan tısqarı esaplanadı. Óyinniń úzliksizligi, sportqa tán bolmaǵan mine-qulıq hám jazalawlar. Oyun birinshi top uzatiwdan baslap, match tamam bolǵanǵa shekem úzliksiz ótkeriliwi lazım.

Tánepisler. Tánepisler barlıq matchlarda bolıwı lazım: olar qálegen bir tárep 11 upayǵa eriskennen soń hár bir geyma 60 sekunddan artıq bolmaslıǵı lazım: birinshi hám ekinshi geymlar, ekinshi hám úshinshi geymlar ortasında 120 sekunddan shıǵıwlar tómendegishe hallarda boladı: volan óyinnan tısqarıda bolǵanında, oynshıǵa match waqtında másláhát alıwına ruxsat beriledi. Oyinshılardan qálegen biri hám match waqtında biyiktegi tóreshiniń ruxsatsız kortdan shıǵıwǵa ruxsat berilmeydi, bunnan tek ǵana tánepisten tısqarı. Oyinshı tógende-gilerge haqqı joq: arnap toqtatıw yaki oyındı buzıwǵa,

arnayı volan formasın, ushıw tezligin ózgeritiriwi, basqalardı kemsitiwler hám ózin kemsitilgen tárizde seziniw hám sportqa tán bolmağan basqa is-háreketlerdi orınlaw; Tóreshiler hám appelyaciýalar. Bas tóreshi yaki hár kaday basqa jarıslardı ótkeriwde tolıǵı menen juwapker, onıń bólimi matchdan ibarat. Biyikliktegi tóreshi usı matchtıń ótkeri-liwine, korttıń jaǵdayına hám onıń átirapındaǵı jaǵdaylarǵa juwapker boladı. Biyikliktegi tóreshi bas tóreshige esabat beredi. Top uzatıwda tóreshi top uzatıwshınıń qátelerin esapqa aladı, eger ol bolǵan bolsa. Sızıqtaǵı tóreshi volan sızıq artına yaki ishine túskenin anıqlap beredi. Tóreshi juwapker bolǵan oyınǵa barlıq tóreshilerdiń qaǵıydalarınń juwmaǵı esaplanadı. Bunda biyikliktegi toreshi-niń pikirinshe, sızıqtaǵı tóreshi qáte etken jaǵdaylar bunnan tısqarı. Bunday jaǵdaylarda biyikliktegi tóreshi, sızıqtaǵı tóreshi qararı menen biykar etiw huqıqına iye.

Top uzatıw. Top uzatıwshı hám onıń qarsılası diagonalda turıp, maydanniń shetine shıqpawı kerek. Volan top uzatıw payıtında top uzatıwshınıń kókirek sızıǵınan tórende bolmawı kerek. Kókirek sızıǵı oyınshı ushın dene átirapında shártli sızıq bolıwı lazım. Eń tómengi tochkası bul kókirek kletkasınıń aqırǵı qabırǵası bolıwı lazım. Soqqı berip atırǵan waqıtta raketka tómenge qaratilǵan bolıwı kerek. Volan bolsa top uzatılıp atırǵannıń tóbesine hám aldǵa ushıwı lazım, top uzatıw sol dárejede kúshli bolıwı kerek, volan tordan ushıp ótiwi lazım, egerde volan tosıqlarǵa dus kelmese, bul qarsılas maydanına ótip ketiwi lazım.

Ádebiyatlar:

1. Ribakov D.P. Shtilman M.I. Osnovı sportivnogo badmintona. M., FiS, 1982.
2. Smirnov Yu.N. Badminton uchkebnik dlya institutov fizicheskoy kulturi. M.,1990.

GANBOL O'YINIDA DARVOZABON O'YINCHISINING TEXNIKASI VA TAKTIKASI

A.T.Niyazov, professor, M.M.Davletiyarov, D.S.Matkarimov

Nukus davlat pedagogika instituti

Darvozabon jamoada eng qiyin va másul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning havfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi avvalo bóyi (180-190 sm) tezlik reaksiyasi, móljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, kabi sifatlardir. Darvozabonning dastlabki óyin texnikasiga turish, siljish, chalǵitishlar, tópnı qól, oyoq, gavda bilan qaytarish va tópnı uzatishlar kiradi. Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi kóp jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi. Darvozabonning dastlabki holatni tóǵri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

Turish. Darvozabon harakatdagi tópnıng vaziyatiga boglıq ravishda har hil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi mavjud darvoza órtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza órtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir oyoqlar elka kengligida, sal bukilgan, gavda ogirligi ikki oyoqqa baravar bólingan, gavdaniń yuqori qismi ozgina oldinga egilgan qóllarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, en tomonga uzatilgan kaftlar balandligi taxminan elka balandligiga teng eki undan ham balandroq bólishi mumkin. Agar hujumchi tóp otishni burchakdan bajarayotgan bólsa,

unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oraliği (15-20 sm), darvozaga yaqin bólgan qólini yuqoriga kótarib tirsak bóğini salgina bukilgan bóladı, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadı ikkinchi qóli yon tomonga uzatilgan, gavda oğirliği darvozaga yaqin turgan oyoqqa ótkazilgan. Ana shunday holatda darvozabon bevosita tópnı qaytaradı eki tez-tez oldinga chiqadı.

Siljish. Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qóyib ózgartiradı. Bu uning óz yónalishini tez - tez almashtirishiga va tópnı qaytarish uchun tayyor bólishiga imkoniyat yaratadı.

Darvozabon tópnı olib qóyishni, sapchigan tópnı egallab, uni óyinga kiritishni, raqıblar tomonidan tez yorib ótishni táminlovchi tópnı egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart. Darvozabon hamla qilish harakatlaridan va oyoqlarnı bir chiziq bóylab yozib ótirish (shpagat) holatidan tez - tez foydalanishga tóğrı keladı, shuning uchun u bu harakatlarnı har tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har hil sakrashlarini bajarishi óyında alohida ahamiyatga ega.

Darvozabonning tóp otayotgan óyinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi – darvozani qóriqlashning murakkab usullari qatoridan órin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yónaltilgan tópnıng yólini tósishga harakat qiladı. Odatta, darvozabon sakraganda, tópnıng yónalish yólini kóproq kamaytirish uchun oyoq va qóllarini yon tomonga yoyadı.

Darvozabon raqıblar bilan tóp uchun kurashda kópincha aldash harakatlarini ishlatadı. Chalğitish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni tósadı, tez-tez elğon chiqishlarnı qóllaydı. Bunday holatlarda hujumchi tópnı darvozabon ustidan oshirib tashlaydı, lekin bunday bólishini oldından kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, óp yólini tósishga ulguradı.

Tópnı ilish. Darvozabon óyin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan tópnı ilish imkoni yóq bólsa ham, uni qaytaggandan sóng egallab olish muhimroqdir. Shuning uchun darvozabon tópnı ilib olgani máqul. Lekin eng yaxshi yóli tópnı ikki qóllab ilib olish.

Tópnı ushlash darvozabon harakatlaridagi asosiy órinni egallaydı. Muhimi, otilgan tópnı «amortizatsiya» qilib ushlay bilish kerak. Buning uchun tóp urilganda, qól kaft va barmoqlarini ozgina orqaga yuborish maqsadga muvofiqdir. Yaqin masofadan sapchib kelgan tópnı darvozabon ushlab olmoği lozim.

Tópnı qaytarishda, ushlab olishda darvozabon bir yoki ikkala qólni ishlatishi, baravariga oyoq va qól bilan eki gavda bilan ham tópnı qaytarishi mumkin.

Yuqoridan kelayotgan tópnı darvozabon bir yoki ikki qóllab ushlaydı. Agar tóp qaysi tarafdán kelayotgan bólsa, unda darvozabon tóp kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydı yohud sakraydı va tópnı ushlashni ósha tomondagi qól barmoqlari yoki kafti bilan bajaradı. Bázan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladı, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga kóp vaqt sarflanadı, oqibatda, tópnı qaytargandan sóng darvozabon ózining móljalini yóqotadı. Bunday harakatlarnı bajarishda muvozanat yóqotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan máqul.

Darvozaning pastki qismiga otilgan tóp oyoq bilan qaytariladı. Tóp kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini tóğrılab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladı. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90^0 -ni tashkil

etadi. Shu tarafga oyoq boshqa qól esa muvozanat chaqlash uchun yuqoriga kótariladi. Hamla qilish oxirida oyoq tóliq tógrilanadi va darvozabon tógrri chiziq bóylab oyoqlarini yozib «shpagat» holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, sóng tez asosiy holatda turishga qaytadi. Eng chekka pozitsiyadan darvazaning uzoq pastki burchagiga yónaltirilgan tópní darvozabon shu tarafdagi qól va oegini baravariga siltab ekkin hamla qilib ushlaydi.

Tópní uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan tópní jamoaning hujumga ótishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga tópní yuqorida qólni bukib uzatishni qóllashi qoida tusiga kirib qolgan. Tópní egallaganidan sóng darvozabon uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bólishi uchun eng tógrri pozitsiyasi – darvoza órtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bóylab harakat qiluvchi darvozabon baland «traektoriya»da keladigan tópní egallashga doim tayyor bólishi lozim. Tópní otilishini boshlanishi aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga tópní kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan tópní 30⁰-dan kichik burchak ostida bólsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

Darvozabon hech vaqt tópní nazoratsiz qoldirmasligi va óz vaqtida hujumchining tópní otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhimdir. Agar uning jamoasi hujum qilayotgan bólsa, unda u 9 metrli chiziq yonida joylashadi, tasodifan jamoasi tópdan ajrab qolib, raqiblar tez yorib ótish hujumini amalga oshirsalar, óyinga qóshilishiga tayyor bólib turadi. Bunday holda u tópní egallash uchun maydonga chiqishi mumkin. Urinishi muvaffaqiyatsiz bólsa, unda orqaga chekinadi va darvozada turib, tez yorib ótib tópní darvozaga otayotgan hujumchining tópníni qaytarishga harakat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. Kniga trenera. T., 1995.
2. Pavlov Sh.K. va boshqa. Gandbol mutaxassisligi talabalarining óquv – tadqiqot ishlari./Pavlov Sh.K., Abduraxmanov F.A.Shelyagina I.N. - T, 1991.
3. Pavlov Sh.K. Qól tópní. Darslik. T. 1990
4. Podgotovka gandbolistov. Ucheb posobie/ Abduraxmanov F.A., Livitsskiy A.N., Yarotskiy A.I., Pavlov Sh.K. – T. 1992
5. Shestakov M.P. Gandbol.Takticheskaya podgotovka. M. Akademiya, 2001.

JISMONIY TARBIY DARSLARIDA O'QUVCHILAR FAOLIYATINI TASHKIL QILISH METODLARI VA YUKLAMASINI BOSHQARISH METODIKASI

J.T.Bekmuratov, M.Karlibaev

Nukus davlat pedagogika instituti

Jismoniy tarbiya darslari Maktabda 3 ta: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy qismlardan iborat. Dars 45 daqiqa davom etilib haftasida 2 marta o'tkaziladi.

Tayyorgarlik qismining maqsadi, bolalar organizmini darsning asosiy qismiga tayayrlash uning mazmuniga turli yurish va yugurishlar buyumlarsiz va olib boriladigan

umum, rivojlantiruvchi mashqlar kiradi. Buyumlar bilan o'tkaziladigan maklar bolalarning jinsi, yoshiga qarab olib boriladi (1-kg to'ldirma to'p, gim.skameykada)gi mashqlar ketma ketligi.

Jismoniy darslarning tayergarlik qismi 10-12 dakika davom etishi mumkin.

Keyin asosiy qismi bo'lib 28-30 dakika davom etadi.

Bunda dars oldiga kuyilgan vazifani xal qilish kerak.

Yakuniy qismi shundan iboratki organizmni oldingi xolatga nisbatan keltirishdir 3-5 dakikak davom etadi.

Boshlang'ich sinflarda (7-9 yoshli) o'quvchilarni vazniga nisbatan buyiga o'sish biroz pasayadi, albatta, maktab yoshi bo'lgan bolalarga qaraganda. Boshlang'ich sinf bolalarida xar yili vazni 2-4 kg, buyi 4 yem.ga yetib boradi. SHuning uchun cho'zilishi yoshi deb aytiladi. Bu yoshdagi bolalarning katta muskullari, kichik muskullariga nisbatan tezroq rivojlanadi, shuning uchun ular ayrim mashqlarni ko'rib bajaradilar. Bu yoshdagi qizlar tengdoshlari bulgan yigit bolalardan umumiy jismoniy rivojlanishdan qolishmaydi, lyokin bu qizlar deb ularga rivojlantiruvchi mashqlar kam berilsa, kelgusida koordinatsiyalash va xarakat aniqligi bo'yicha xam o'g'il bolalardan sezilarli darajada orqada qoladilar. Jismoniy mashqlar yordamida bolalarni xar tomonlama va garmonik rivojlantiruvchi umumiy vazifalar bilan bir qatorda boshqa vazifa: jismoniy rivojlanishning individual kamchiliklarni tug'irlash vazifasi kiradi. Ko'pgina bolalarda qaddi-qomattning bo'zilishi, yassi oqlik, semirish belgilari uchraydi. Kichik yoshdagi o'quvchilarda bunday jismoniy rivojlanishning bo'zilisllari kuproq uchraydi. SHuning uchun bu kachiliklarni mumkin qadar tezroq uqotishga xarakat qilib, maxsus jismoniy mashqlar majmuasidan foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya darsni boshlang'ich sinflarda mutaxasis o'qituvchilar olib borishlari lozim. Lyokin unga qaramasdan kupgina maktablarda boshlang'ich sinf o'qituvchilari o'zlari olib boradilar. Bunga asosiy sabab mutaxasis o'qituvchining yetishmasligidir.

1-4 sinflarda jismoniy tarbiya darsini o'tkazishda quyidagi talabalar xal etilishi kerak:

Statik kuchlanishga yul quymasligi yoki nixoyatda ixtiyotlik bilan o'tkazish kerak. Boshlang'ich sinf bolalarida statistik kuchlanishi mashqlaridan keyin tez charchash xosil bo'ladi.

Nugruzkani juda oshirib yuborish (ko'p berish) 7-9 yoshdagi bolalarning funksional rivojlanishiga salbiy ta'sir etishi mumkin.

Mashg'ulotni kichkina bolalar bilan to'g'ri olib borish uchun qisqa vaqtda bajariladigan tezkorlik nugruzkalar dam olish bilan almashib turishi kerak va ayrim muskular bajarayotgan ish xarakteri xam o'zgarib turishi lozim.

Bu yoshdagi bolalarni qisqa vaqtda bajargan tezkorlik jismoniy yuklanishdan keyin dam olish jarayoni ancha o'zayadi. SHunday bo'lsa xam umumiy chidamchilikni tarbiyalashga xarakat qilish kerak.

Alpomish va Barchinoyning me'yor talablarini topshirishga tayyorlash.

Jismoniy tarbiya darsini boshlang'ich sinflarda o'tkazishda asosiy vazifalar: 1. O'quvchilarning sog'liqlarini mustaxkamlash;

Ularning jismoniy jixatdan to'g'ri, chiniqib o'sishlariga, kumaklashish xayotda kerak bo'ladigan kunikma, malakalar: yurish, yugurish, sakrash, irg'itish, so'zish, ko'tarish,

kichik og'irlik olib o'tishlar qo'llaniladi. Bular qatori jismoniy sifatlarni tarbiyalash xam olib boriladi.

Agar biz kuch, chidamchilik, tezlik, chaqqonlik va k. sifatlarining rivojlanish ustida ish olib bormasak kerak natijalarga ega bulmaymiz. 10-14 yoshli bolalarni (5-11) sinf jismoniy tarbiyalashda organizmni mustaxkamlash va chiniqtirish bilan bir qatorda jismoniy sifatlar, ayniqsa chaqqonlik, tezkorlik va boshqa jismoniy qobiliyatlar xar tomonlama rivojlantiriladi va bu bilan organizmning tabiiy o'sish jarayoniga aktiv ta'sir ko'rsatiladi.

Bu yoshdagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash vazifalarini xal etishda dastur materiallari, jumladan gimnastika, yengil atletika, sport uyinlari va x.k.ning texnikasi urgatib borilib, sport taktikasining elementlari bilan tanishtirilib boriladi. Bu davrda o'quvchilarni jismoniy tayergarlik talablariga binoan me'rlarni topshirishga tayerlash; sportdagi muvoffakiyatlarni yanada rivojlantirishga yerdamlashish; ularni urnayetgan xakakat faoliyatlarining xayetiy axamiyati xakida chukurok bilimlar bilan tanishtirish, uchun jismoniy tarbiya va sportning aamiyati xakida ma'lumotlar berish; vatan mudofaasiga va mexnatga tayerlash uchun jismoniy tarbiya va sportning aamiyati xakida ma'lumotlar berish; shaxsiy va umumiy gigiyena xakida ma'lumotlar berish; bolalarni individual kun tartibini mustakil to'zishga o'rgatish; tabiatning tabiiy faktorlaridan chinikish maqsadida to'g'ri foydalanishga o'rgatish; jismoniy tarbiya va sportning tashkiliy ishlari bilan tanishtirish, sport musobaqalarida xakam blish haqida tushuncha berish zaraur.

15-17 yoshlarni (10-11 sinf) jismoniy tarbiyalashda organizm shakillantirilib boriladi xamda jismoniy tarbiya jarayonida funksional o'zgarishlariga yunaltirilgan ta'sirlar kuchaytiriladi. Yuqori sinf o'quvchilarini jismoniy tarbiyalashda ularning tayyorgarligini oshirib borib quyidagi jismoniy sifatlarni: tezkorlilik, kuch-tezkorlik, kuchlik, chidamchilik, chaqqonlik va x.k. tarbiyalanadi. SHu bilan birga organizmni chiniqtirish, tana to'zilishini yaxshilash xam ta'minlanadi. Bu yoshdagi o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida sport trenirovkachi va sportchilarning o'z o'zini nazorat qilish amalga oshiriladi.

Adabiyotlar:

- 1.L.P.Matveyev. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi M. «FIS»1997 yil.
4. L.P. Matveyev. Vvedenie v teoriyu fizicheskoy kulturi. 2000.
5. Yu.M.Yunusova. Sport faoliyatining nazoriy asoslari. Toshkent, 1994.

O'ZBEK MILLIY KURASHINING VAZIFALARI VA USLUBLARIGA OID METODIK KO'RSATMALAR

N.Berdaxova

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

O'quv – ta'lim zamirida kurashchiga zarur bo'lgan jismoniy, texnik va taktik, axloqiy-irodaviy sifatlarni takomillashtirish jarayoni yotadi. Mashg'ulotning oldiga qo'ygan vazifasiga binoan trener mashg'ulotning har bir qismiga alohida-alohida mashqlar

tanlaydi, qaysiki berilgan mashqlar o'rganayotgan materialni yaxshi o'zlashtirishga qaratilmog'i lozim.

Shug'ullanuvchilar mashg'ulot davomida o'quv mashqlarini bajarish bilan mashg'ul bo'lmoqlari zarurdir. Shu boisdan trener yangi materialni aniq va soda tilda ifodalashi, maxsus mashqlarni, texnika va taktika elementlarini o'rganayotganda guruh metodini qo'llash o'quv bellashuvlari paytida bo'sh qoluvchilarga yakka topshiriqlar, sherik bilan bajarish uchun alohida mashqlar berish unumlidir.

Vaqtning qadriga etgan trener o'z fikrini bayon qilib tushuntirish, usullarini ko'rsatish bilan qo'shib olib boradi. Gilam ustida imkoni bo'lsa, mashg'ulot bilan shug'ullanuvchilar harakatini birdaniga bajarish maqul, aks holda guruhni ikkiga bo'lishga to'g'ri keladi. Bu holda mashqlarning ijro qilish surati susayadi.

Aylanasi 9 m. ga teng bo'lgan gilamda sakkiz juft kurashchi sherigini tashlamay mashqlanishi yoki uch juft kurashchi (sherigini tashlab) usulni gilam ichida ishlashi mumkin.

Kurashchi sherigi oyoqlarini erdan uzganda, texnik usulni joyida yoki harakatda bajarib o'rganishda hamda takomillashtirishga erishishda guruh metodidan foydalanish samaralidir. Shug'ullanuvchilar ba'zi usullarni gilamdan tashqari ochiq havoda bajarsa ham bo'ladi. Mashg'ulotda biron yangi hujum yoki qarshi bajarish usulini o'rganishga kirishishdan avval o'rganilgan eski texnik va taktik usullarni takrorlash shart. Tezlik talab qimashqlar texnik va taktik elementlar mashg'ulotning asosiy qismi boshlanganda ham kurashchilar jismonan toliqmagan pallada berilishi lozim.

Tezkorlik mashqlaridan so'ng chaqqonlik kuch va chidamlilikni o'stiruvchi mashqlar beriladi. Shug'ullanuvchilar bilan trenerning ikkalasi ham band bo'lishi mashg'ulot samaradorligini yanada oshiradi. Chunki trenerlarning biri gilamda olishuvchilarni kuzatsa, ikkinchisi qo'shni gilamda yoki tashqarida shug'ullanayotganlar bilan ishlaydi. Bardi-yu trener bir o'ng ishlasa, unda ikkinchi guruh kurashchilar bilan ishlash uchun shug'ullanuvchilar orasidan navbat bilan tajribali shogird ajratiladi. Bu hod trener qilinadigan ish yuzasidan yordamchiga ko'rsatma beradi.

Texnik va taktik harakatlarni o'rganishda asosiy guruh metoddan tashqari yakka guruh va mustahkam metodlardan foydalanadi. Yakka metod trenerning har bir shogirdi bilan alohida ishlash texnik va taktik usulni batafsil chuqur o'rganish uchun qo'llaniladi.

Ushbu metod asosan yuqori razryadli sportchilar bilan ishlaganda qo'llaniladi. Berilgan vazifa individual holda guruh bilan ijro etiladigan yakka guruh deb ataladi. Bu metodda trener guruhga texnik va taktik usulni mustaqil bajarishga beradi va bir ozdan so'ng har bir kurashchi ijro etgan harakatni baholaydi va xatolarni kuzatadi.

Kurashdagi o'quv jarayonini tashkil etishda o'rganish prinsplari sosiy faoliyat qo'llanmasi bo'lib xizmat qiladi.

Onglilik va faollik prinspi kurash mashqlari sportchilarning jismoniy harakat va irodaviy hislatlariga katta talablar qo'yadi. Yangi mashqlarni o'zlashtirish jarayonidagi onglilik va faollik prinspi shug'ullanuvchilardan eng avvalo harakatni tushunib o'rganishni qo'yilgan vazifani hal etishga qiziqib ijodiy munosabatda bo'lishni tarbiyalashni talab etadi.

O'qish jarayonida harakat ko'nikmalarini ongli o'rganish shart. O'z faoliyati natijalarini baholash

- turli og'zaki grafik yozma hayolda takrorlash usullaridan foydalanib harakat

taktikani tasvirlash ;

- Yangi harakatni o'zlashtirish bilan bo'lgan turli qiyinchiliklarni yingish;
- kundalik daftar tutish va mashqlarni o'zlashtirish rejalarini tuzish;
- trenerga mashg'ulotni tashkil etishda va o'rtoqlariga harakatlarni o'rganishda

yordamlashish.

Ko'rgazmalilik prinsip-o'rgatish ko'rgazmali bo'lishiga erishish uchun trener ko'yidagi bir qancha vosita va usullardan foydalanadi:

- harakatning mukammal ijrosini namoyish qilish kinomateriallar va fotomateriallarni rasmlar jadvallarni, va «etalon» modellarni ko'rsatish:

- ayrim harakat topshiriqlarni taxnikasining detallarini og'zaki tasvirlab berish va boshqa harakatlar bilan taqqoslash:

- qo'shimcha signallar ishlatish:

- trenajyor qurilmalarda kishi tanasining modellarida va hokazo o'rganilayotgan mashq yoki uning elementlari texnikasini ko'rsatib berish:

- alohida xollarda maxsus ko'rtam taqlid qilish yordamlashib bajaritirish va boshqa osonlashtirilgan harakatlar yordamida harakatni alohida e'tibor bilan his etishni xosil qilish, o'rganish metodlari deganda trener va shug'ullanuvchilarning bir-biriga bog'langan faoliyati bo'lib, o'rganish vazifalarini hal qilish uchun yo'naltirilgan muayyanusullarni tanlashni tushinish kerak. Hilma-hil o'rganish metodlarini qo'yidagi gurug'larga bo'lish mumkin:

- So'z metodi didaktikani universal metodlaridan biri bo'lib. shug'ullanuvchilardan bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rganishni boshqarishni imkonini yaratadi. Bunda kurashdagi atamalardan foydalanish alohida ahamiyatga ega bo'lib shu atamalar yordamida trenerning shug'ullanuvchilar tomonidan harakat tehnikasini elementlarini bajarish yuli bilan namoyish qilinadi.

- Mazkur metodlar, asosan mashq tehnikasi asoslarini to'g'risida tasavvur hosil qilish, ayrim qismlarni aniqlashga qaratilgan bo'lib butun o'rganish maboynda qo'llanilishi mumkin.

Ikkinchi guruhga qo'yidagilar kiradi:

- bo'laklarga bo'lingan mashq metodi va butun harakat natijasini ayrim qism va elementlarga ajratib olish va ularni har birini o'zlashtirib olgandan keyin uni qayta qo'yib yaxlit bajarishdan iboratdir. Mashqni kishilarga bunda sun'iy bo'lim asosiy harakat faoliyatining o'rganish sharoitining yengillashtirish maqsadida qilinadi.

- yaxlitligicha o'rganish metodi o'rganilayotgan harakatni bir butun tarzda bajarishni nazarga tutadi. Bunda ijro etish sharoitini yengillashtirish yordam ko'rsatish va extiyotkorlik kilishning kushimcha vositalarini, harakatni trenajordan kug'irchok polvon bilan bajarish dastlabki holatni soddalashtirish hisobiga bo'lishi mumkin.

Bu metodlar shug'ullanuvchilarga mashqni to'g'ri bajarilishini bilib olishni va uning texnikasini aniq bajarishga o'rgatadi va holatlarni tuzatishga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. K.Q. Mamedov "Milliy qadriyatimiz manaviyatimiz sarchashmasi"., T., 2005.
2. T.S.Usmonxujayev. "Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari" T., 2005.
3. T.X.Xoldorov. A. T. Tilakov. " Jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, sport turizm, xalq milliy uyinlarining nazariy va amaliy asoslari". T., 2007.
4. F.A.Kerimov. "Sport kurash nazariyasi va usuliyati". T., 2001.

JAS SPORTSHÍLARDÍ TÁRBIYALAWDA TRENERLERDÍ PEDAGOGIKALÍQ-PSIXOLOGİYALÍQ XÍZMETI

A.T.Niyazov, p.i.k., docent, J.T.Niyazimbetov, S.Nawbetullaeva student

Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutu

Pedagogika-psixologiyalıq bilimler trenerdín kásiplik taryalığınıń mánisin anıqlaydı. Jas sportshınıń ózin uslawın basqarıw ushın, trener balalardıń ishki dúnyasın túsiniw qásiyetine iye bolıwı kerek, ol bul psixologiyanı bilmey turıp, trenerlik etiwı múmkin emes.

Shıpa-biologiyalıq pánler ciklin biliw-anatomiya, biologiya, fiziologiya, gigiena, vrachlıq kontrol hám emlewshi fizkulturanı biliw trener biliminiń strukturasınıń specifikalıq ózgesheliklerin quraydı. Bul tarawdağı bilimler trenerge oqıwshılardıń jas hám jınısıy ózgesheliklerin, den-sawlıq hám tayarlanganlıq dárejesin esapqa ala otırıp, fizikalıq shınıǵıwlar arqalı oqıwshılardıń organizminin hár qıylı organları hám sistemalarına durıs tásir jasawǵa múmkinshilik beredi.

Trenerge arnawlı bilimler bolǵan dene tárbiyası hám sport pánleriniń teoriyası hám metodikası boyınsha bilimler de zárúr. Geyde trenerdín názeriy bilimleri, metodikalıq tárepten bir qanshi asıp ketedi. Biraq bilimler óz-ózinin pedagogikalıq qániygelikti anıqlap bere almaydı. Trener olardı ámeliy is júzinde qollana biliwi kerek.

Uqıplıqlar sapası hám dárejesi kóbinese olardıń názeriy bilimlerde qanday kólemde tayanǵanlıǵınan ǵárezli boladı. Óz pánin, balalar psixologiyasını biliw hám soǵan sáykes olardı is júzinde qollanı biliw-pedagogika sheberligine ılayıq nárese. Demek, bul óz-ózinin trenerler ushın wazıypalardıń biri bolıp sanaldı.

Trenerler jas sportshılardı tárbiyalaw procesinde olardıń psixikalıq sapa hám ózgeshelikleriniń kompleksin anıqlaydı, sebebi olardan ádep-ikramlılıq principleriniń ózlestiriliwi ǵárezli boladı. Bul sapalardıń jeke sawleleniwi, balanıń ózligin hám tárbiya procesin qalıplestiriwge tásir jasaytuǵın, sırtqı faktorlarǵa durıs psixikalıq qatnasta bolıwǵa járdem beredi. Olar jas sportshılardıń ádep-ikramlılıq modelin islep shıǵaradı. Bul modelge trenirovka hám jarıslır procesinde qarım-qatnasıqlarǵa tásir jasawshı sapa hám qásiyetlerde kiredi. Usı model menen trener jas sportshılardıń ádep-ikramlılıq hám erk tayarlıqların salıstıradı hám olardı tárbiyalaw jolların anıqlap aladı.

Trenerdín shólkemlestiriwshilik xızmeti - onıń proektleriniń metodikası, planlarınıń ámeliy is júzinde iske asıwın kózde tutadı. Jeke pedagogikalıq wazıypalardı sheshiw, jas sportshılardıń sport ukıplıklarının ózgeriwine alıp keledi. Funkcionallıq wazıypalar jasaw ornına qaray sport massadıq jumıslardı shólkemlestiriw menen baylanıslı boladı. Biraq effektli túrde shólkemlestirilgen hám ótkerilgen máresimler bardlıq waqıtta da unamli nátiye bere bermeydi.

Trenerdín konstruktivlik hám shólkemlestiriwshilik iskerligindegi pedagogikalıq sheberliginiń dárejesi hár qıylı bolıwı múmkin. Bazı bir waqıtları trener júdá jaqsı perspektivalı joba, metodikalıq islenbelerdi dúzedi, biraq trenirovkalar shólkemleskenlik penen ótpeydi, usınıń nátiyjesinde jas sportshılar trenerdi jıqqat penen tınlamaydı, ol basqa bir trenerdín jaqsı islep shıǵılǵan metodikalıq ornatpaları joq bolsa da, onıń trenirovkaları

qızıqlı, shólkemleskenlik penen ótedi hám jas sportshılardı unamsız reakciyalardı boldırmaydı.

Shólkemlestiriwshilik jumısınıń tabıslı bolıwı, trenerdiń óz jumısın shólkemlestiriwin hám onıń konkret sharayatlarda sport massalıq jumısların shólkemlestiriwdi basqarıwı qay dárejede sáykeslendiriliwinen gárezli boladı

Balalar hám óspirimlerdeń jasaw orınlarındaǵı jumıs tájiriybelerin analizlewde, jámiyetlik trenerlerdiń iskerligininń tabıslı ótiwine járdem beretuǵın tiykarǵı shólkemlestiriwshilik faktorları anıqlanadı, olarǵa

- a) basqarıwǵa qızıqsınǵan shólkemlerdi jumıs tártibine qosıw,
- b) materiallıq bazanı bekkemlew,
- v) jasaw-ekspluatatsiyalıq shólkemlerdi dene tárbiyası kadrları menen tolıqtırıw,
- g) sport shólkemleri menen baylanısta bolıw,
- d) ata-analar aktivin dúziw,
- e) jas sportshılar menen islesiwde, trenerlerdi kásiplik pedagogikalıq sheberlikke úyretiw.

Kún dawamındaǵı jumıstı jobalastıra otırıp trener, trenirovka waqtın esapqa alıwı, jas sportshılardıń belgili waqıtlara nagruzka alıwǵa úyreniwın, trenirovkalardı óspirimlerdeń bos waqıtlarına sáykeslendiriwdi yadınan shıǵırmawı kerek. Kún tártibin oylanıp shólkemlestiriliwi komandada qatal hám belgili tártipte saqlaw, óspirimlerde isenimlilik sezimlerin tuwdıradı, bul óz gezeginde trenirovka hám komandalıq oýınlardıf kózge taslanadı.

Trener moynına kóplegen xojalıq hám shólkemlestiriw-shilik jumısları júklenedi, jas sportshılardı sapalı inventar hám forma menen támiynlew, oqıw-trenirovkalıq shuǵıllanıwlar hám jarıslardı ótkeriw ushın qolaylı sharayatlar jaratıw hám t.b. komandalıq iskerliginiń juwmaqlawshı nátiyjesi, trenerdiń joqarıda kórsetilgen mashqalalardı qanday dárejede sheshiwine baylanıslı boladı.

Trenerdiń shólkemlestiriwshilik iskerligi oqıw-tárbiyalıq procesten basqa da máresimlerde ótkeriledi.

Eń aldın menen trenen jasaw ornına qaray, sport penen shuǵıllanıwdı qáleytuǵın óspirimlerde anıqlap alıwı kerek, sonnan keyin jámiyetlik basqarıw organları hám ata-analar hám balalar ishinen aktiv saylap alıwı kerek. Onnan soń sport qurılısların salıw hám sport inventarların alıw mashqalaları menen shuǵıllanıwı kerek.

Álbette, trener óz jumısın alıp barıwı, bilimi, shólkemlestiriw uqıbı, adamlar menen qatnası kóp nárseni sheshedi. Sonıń ushında trener qásiyetleriniń dúzilisin tórtke bólip qarap ótemiz.

1) trenerdiń siyasiy-ideyalıq hám ádep ikramlılıq sapaları. Trenerdiń jámiyetlik-siyasiy turmıstaǵı aktivligi, kásibine qızıǵıwshılıǵı, jumısqa juwapkershiligi hám dóretiwshilik qatnasta bolıwı jas oóspirimlerde óz trenerlerine eliklew sezimlerin tuwdıradı,

2) trenerdiń tárbiyalanıwshılardı rıqtıw hám dem alıwın shólkemlestiriw uqıplılıǵı, kásiplik sapaları. Trenerdiń kásiplik sapalarına - konkret sport túrin biliw hám usı sport túri boyınsha uqıplılıqqa iye bolıw, okıtıw sapası, talapshańlaq, ádillik, shólkemlestiriwshilik uqıplıqlar kiredi,

3) individual - psixologiyalıq qásiyetleri, erudiciya, aqıl, pikirlew. Emocional - erk sapaları qatarına, sabırlılıq, shıdımlılıq sapaları kiredi,

4) trenerdiń dinamikalıq qásiyetleriniń sıpatlaması-jası, jınısı, temperamentih.t.t.

Trenerdiń tárbiyalıq iskerligi talaplarına sáykesligin anıqlaw ushın onıń usı talaplarǵa juwap beretuǵın qásiyetlerin biliw kerek boladı. Biraq bul tek ǵana trener qásiyeti haqqında ústirtin maǵlıwmat bolmay, trenerdiń jetekshi sapaların táriypleytuǵın maǵlıwmatlar bolıwı kerek. Trener sheberligin izertlewde balalar ushın unamlı bolǵan trenen sapalarına

- 1) onıń sporttı súyiwi,
- 2) balalardı jaqsı kóriwi,
- 3) qıyın payıtta járdemge keliwi,
- 4) bos waqıtın ayamawı,
- 5) mektepteúlgeriwshilikti baqlawı.

6) áhmiyetli máselelerdi shesheiwde járdem beriwi óspirimler ushıe eó unamlı sapalar ekenligi hám usı sapalarǵa iye bolǵan trener qol astında shuǵıllanıwdı balalardıń qáleytuǵını anıq boldı.

Ádebiyatlar:

1. Ayrapetyanc L.R. Voleybol. Kniga trenera. T., 1995
2. Akramov J.A. Obosnovaniya metodiki kontrolya i analiza biomexanicheskix xarakteristik broska po vorotam v gandbole. Avtoreferat na soiskanie kand. ped. nauk. - M, 1992.
3. Salamov R.S. Problemy vısshego fizkulturnogo obrazovaniya – T. 1992.

BASKETBOLSHÍLARDÍ FIZIKALÍQ HÁM ARNAWLÍ FIZIKALÍQ TAYARLAW

R.M.Ibrayımov¹, A.D.Bekbergenova²

¹Nókis mámleketlik pedagogikalıq institutu

²Nókis qalalıq 48-sanlı ulıwma bilim beriw mektebi

Arnawlı fizikalıq tayarlıq basketbol ushın tán bolǵan qıymıl-háreket sıpatların rawajlandırıw wazıypasın orınlawǵa baǵdarlanǵan. Arnawlı fizikalıq tayarlawdıń quralları bolıp shuǵıllanıwshılardıń fizikalıq qábiletlerin rawajlandırıwda qollanılatıǵın arnawlı shınıǵıwlar bolıp esaplanadı.

Arnawlı fizikalıq tayarlıq tiykarınan fizikalıq sıpatlardı-kúshti, tezlikti, shıdamlılıqtı hám shaqqanlıqtı rawajlandırıwǵa qaratılǵan. Buǵan qol hám ayaq kúshi, olardıń xreketsheńligi, qıymıldaw tezligi hám tezleniw, tez qıymıldap keyin birden (keskin) toqtay alıw, jiyi-jiyi hám biyikke sekire alıw, baqlaw qábileti, qıymıl háreket reakciyasınıń tezligi, baǵdarlıana alıw, shaqqanlıq hám mayısqaqlıq sıyaqlı fizikalıq sıpayılıq kiredi. Olar quramalı koordinaciyalanǵan háreketlerdi ózlestiriw hám oynı usılların anıq orınlaw ushın zárúr.

Sonı ayrıqsha atap ótiw kerek, fizikalıq qábiletler bir tegis rawajlanbaydı: tezlik qábiletleri 9-11 jaslarda, al kúsh qábiletleri 14-16 jaslarda jaqsı rawajlanadı. Ulıwma shıdamlılıqtıń rawajlanıwı 6-7 jaslarda baslanadı, al keyinirek-organizmniń aerob múmkinshiliklerine qaray rawajlanadı.

Orınlaw barısında fizikalıq sıpatlardan hár bir háreket kúsh salıwdı, shıdamdı, shaqqanlıqtı talap etedi. Usı kóz qarastan qábiletlerdi rawajlandırıw hám usı sıpatlardı

kompleksli júzege shıǵarıwda eń nátiyjeli qural-háreketli oyunlar hám tayarlıq oyunları esaplanadı. Shuǵıllanıwshılardan tek bir ǵana sıpattı yaqı belgili bir sıpatlardı birlestirip júzege shıǵarıwdı talap etetuǵın shınıǵıwlar da bar: máselen, qısqa aralıqqa juwırıw-tezlik, sekiriw-kúsh, tezlik, sekirip ılaqtırıw-kúsh, tezlik - shaqqanlıq hám t.b.

Qaysı sıpattı rawajlandırıw zárúrligine qaray trener shuǵıllanıwshınıń organizimine tásir etiw xarakterine sáykes shınıǵıwlardı tayarlaydı.

Basketbol boyınsha hár bir trener óz komandasınıń kóbirek kúsh salıwın, kóbirek dıqqatın jámlewin hám kóbirek jeńip shıǵıwǵa umtıladı. Usı «kóbirek» haqıyqıy chempionlardıń ajralıp turatuǵın belgisi bolıp, ol uzaq waqıt, kóp kúsh salıp shuǵıllanıw arqalı erisiledi. Bunday trenirovkanıń tiykarı bolıp máwsim aldınan ótkeriletuǵın trenirovka baǵdarlaması bolıp esaplanadı. Trenirovka ushın báhár, gúz hám jaz máwsimlerin tańlaǵan komandalar ózlerin jarıslarda erkin sezedi. Kóbinese jarıslar dáwiri oyunlar menen júdá bay boladı, sonlıqtan oym tiykarların jetilistiriw hám fizikalıq arsenaldı bekkemlew ushın jeterli waqıt qalmaydı. Gúzgi trenirovkalar qaǵıydalar menen sheklengen, biraq báhárgi hám jazǵı trenirovkalar qollap-quwatlanadı.

Máwsimsiz tayarlıq oynshılardıń uzaq waqıt hám jedel kúsh salıw zárúrligine isenimine tiykarlanadı. máwsimniń bası ushın xarakterli bolǵan qáte kemshilikler azayadı, bulshıq ettegi seziletuǵın awrıwlar joǵaladı. Komandanıń ruwxı bálent, sebebi oynshılarda ózin trenerge «kórsetiw» ushın júdá qolaylı sharayat jaratıladı. Eger de arnawlı maqset aldǵa qoyılsa, máwsim aldınan ótkeriletuǵın trenirovkadan jaqsı nátiyjege erisiwge boladı. Rejedegi wazıypalar, tosınan qoyılǵan wazıypalardı qaraǵanda kóbirek jaqsı nátiyje beredi. Hár bir trener ámeliy sabaqlardı shólkemlestiriw boyınsha óz ideyalarına iye bolsa da, bir qatar rejelerdi esapqa almaydı

Birinshi kalendarlıq matchqa hár bir basketbolshı pútkil matchtı joqarı tezlikte ótkeriw ushın zárúr bolǵan fizikalıq tayarlıqtıń belgili dárejesine jetisken bolıwı kerek.

Basketbolshılardı pútkil oym dawamında birden toqtaw, sekiriw hám juwırıwlar orınlaw ushın úlken shıdam, nerv energiyası, psixologiyalıq tayarlıq zárúr boladı. Fizikalıq jaqtan jaqsı tayarlanǵan oynshılar matchta onsha zorıqpaydı, al match tamamlanǵannan keyin kúshin tez qayta tikleydi.

Trenerler arasında keń tarqalǵan trenirovkanı ótkeriw boyınsha eki teoriya bar. Birinshi teoriya boyınsha, hár bir oynshı birinshi trenirovkaǵa tolıq fizikalıq jaqtan tayar halında keliwi kerek. ekinshi teoriya boyınsha fizikalıq tayarlıqqa arnawlı tayarlıq, oym tiykarların jetilistiriw hám trenirovka arqalı jetilisedi. Oynshılar fizikalıq tayarlıqtıń joqarı dárejesine birinshi kalendarlıq match dawamında erisedi.

Hámmege málim, joqarı fizikalıq tayarlıq turaqlı, durıs shólkemlestirilgen trenirovka arqalı saqlanıw turadı. Arnawlı fizikalıq tayarlıq basketbolshılardıń sıpatların hám qıymıl - háreket qábiiletlerin rawajlandırıwǵa hám jetilistiriwge oynınıń tiykarǵı háreketleriniń kónlikpelerine jaqın bolǵan nerv bulshıq etke kúsh salınatuǵın shınıǵıwlar arqalı járdem beredi. Olara uqsas (imitaciyalıq) jaqınlastırıwshı shınıǵıwlar hám bul shınıǵıwlar artqa qarap hám qaptallap aldǵa júriwdi, baǵdardı ózgeriw tezligin, júriw tezligin hám tempin, reakciya tezligin jetilistiredi.

Arnawlı fizikalıq tayarlıq joqarı sport nátiyjelerine tárbiyalaw ushın fiziologiyalıq tiykar bolıp esaplanadı. Bazıda onı fizikalıq kondinciya yaqı basqasha aytqanda, fizikalıq sharayat dep te ataydı hám ol sportshınıń múmkinshiligin belgileydi. Arnawlı tayarlıqtıń baǵdarları tolıq belgilengen bolsa da, ol ulıwma tayarlıq penen tıǵız baylanısta boladı.

Fizikalıq tayarlıq kóp jıllıq tayarlıqtıń dáslepki etaplarında, ásirese balalar hám jas óspirimler menen islewde, qánigelestirilgen jumısqa ótiwden aldın tiykar salıwda úlken áhmiyetke iye. Usı wazıypanı orınlaǵannan soń ulıwma fizikalıq tayarlıq óziniń aldınǵı poziciyasın arnawlı fizikalıq tayarlıqqa beredi.

Fizikalıq tayarlıqtı ámelge asırıwdaǵı izbe-izlilik, sportshınıń qalıplesiw dáwiri menen tıǵız baylanıslı bolǵan bir neshe etapqa bóliniwi menen kózge taslanadı. Ulıwma fizikalıq tayarlıq etapınan baslap, izbe-izlik penen oyınshınıń profiline qalıplestiriwshi etapqa, al onnan arnawlı qıymıl-háreket sıpatların joqarı dárejede rawajlandırıw etapına ótedi.

Birinshi etap basketbolshılardıń tiykarǵı sıpatların, birinshi náwbette tezligin, shaqqanlıǵın hám mayısqaqlıǵın rawajlandırıw ushın júdá qolaylı. Usı etapta alınǵan kónlikpeler bekkemlenip, oyın is-háreketleri ushın xarakterli qıymıl-háreketleri tiykarın jaratadı.

Ekkinshi etapta fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwǵa qánigelestirilgen tásir kórsetiwge múmkinshilik beretuǵın biraz jedel (intensiv) shınıǵıwları qollanıw ushın qolaylı múmkinshilikler jaratıladı. Sonlıqtan, fizikalıq tayarlıq tar qánigelestiriwdiń jańa belgilerine iye boladı, biraq sol waqtıń ózinde hár táreplemelilikti de saqlap qaladı.

Úshinshi etapta fizikalıq tayarlıq joqarı dárejede qánigelestirilgen boladı. Adam organizminiń funkcionallıq dárejesi kólemi hám jedelligi (intensivligi) boyınsha úlken júklerdi (nagruzka) qollanıwǵa múmkinshilik beredi.

Arnawlı fizikalıq tayarlıq dep fizikalıq sıpatlardı maqsetke muwapıq rawajlandırıw procesi túsiniledi. Sonday-aq oyın usılların ózlestiriwge, taktika háreketleriniń nátiyjeligin asırıwǵa, sport formasına erisiwge, sonday-aq psixologiyalıq tayarlıqtı jetilistiriwge járdem beredi. Onıń tiykarǵı maqseti- fizikalıq sıpatlardı hám olardıń birliktegi óz-ara baylanısların rawajlandırıw. Bul jerde texnikalıq-taktikalıq xarakterdegi shınıǵıwlar, basqa sport túrleriniń shınıǵıwları sáykes keledi. Ulıwma fizikalıq tayarlıq hám arnawlı fizikalıq tayarlıq arasındaǵı shegara tek shártli mániste ǵana boladı, sebebi tásir etiw effekti qollanıw atırǵan shınıǵıwǵa salıstırǵanda kóbirek qollanıw atırǵan metodqa baylanıslı.

Ádebiyatlar:

1. Xo`jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o`yinlar va uni o`qitish metodikasi» TDPU nashriyoti T.: 2008.
2. Azizova R.I. « Sport va harakatli o`yinlar va uni o`qitish metodikasi» O`quv qo`llanma T.: 2010.
3. Goncharova O.V., Svetlichnaya N.K. «Basketbol» programma i uchebnoe posobie dlya detsko-yunosheskix sportivnix shkol, specializirovannix detsko-yunosheskix shkol olimpiyskogo rezerva. – T.: Lider Press, 2007.

YUQORI MALAKALI FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGI

A.T.Niyazov p.f.n., dotsent, J.F.Koptileuov, L.Qadirbergenova

Nukus davlat pedagogika instituti

Bugun futbol raqobat, ózaro harakat va ózaro tushunish sharoitlarida rivojlanmoqda. Jahon birinchiligidagi kóp futbolchilarning óyinlari garchi ular kurash olib borishning

zamonaviy printsiplari, formalari va usullariga asoslangan bólsa ham qaytarilmas milliy óziga xosligini yóqotdi.

Chempionatning eng yaxshi qatnashchi jamoalari óyinchilari yuqori texnik-taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarlikni va bor kuchlari bilan harakat qila olishlarini namoyon qilib, óz futbol mohirligini kórsata oldilar. Jahon chempionati óyinlari futbol maydonida tashabbusni qólga olish qanchalik muhim ekanligini kórsatdi. Tashabbusiz óyin, qoida bóyicha, istiqbolsiz va ham murabbiyga, ham futbolchilarning ózlariga ruhiy manoda juda qimmatga tushadi. Dunyoning eng kuchli jamoalari chiqishlarini kórib chiqish va O'zbekiston terma jamoasining jahon chempionatiga saralash óyinlaridagi musobaqalashish faoliyatini tahlil qilish futbol musobaqalarida yuzaga chiqqan asosiy tendentsiyalarni tushuntirishga imkon beradi:

Futbol yana ham ildamroq, qatiroq va jadallashib bormoqda. Har bir óyin epizodining ahamiyati oshib bormoqda, yakka kurashlarning soni oshib bormoqda va bu oxir oqibat uchrashuvlarning keskinligining oshishiga olib kelmoqda. O'yin boshlanishidan avval bir óyinchi órtacha 1.5-2 min tópni egallab tursa, óyin vaqtida esa tóp 65-70 min maydonda mavjud bóladir. Mana shuning uchun tópsiz harakatlar katta ahamiyat kasb etib bormoqda.

Jamoa guruhlarida óyin darajasi oshdi (shu jumladan, afrikaliklar va osiyoliklar óyinlarida ham). Bu har bir jamoada (hatta eng kuchli jamoalarda ham) jismoniy va ruhiy kuchlarni safarbar qilishni talab qiladigan óyinlarning sonini sezilarli darajada oshishiga olib keldi. Sport sohasidagi órtoqlik óyinlari juda kóp hollarda rasmiy óyinlar bilan taqqoslanmaydi.

Vaqt taqchilligi va qarshi kuchlar sharoitida yuqori tezlik bilan TTH ni bajarish ishonchliligiga, yuqori funktsional tayyorgarlikka asoslanadigan óyin olib borish (pressing, uchrama va guruhiy tanlov, maydonning hal qiluvchi qismlarida katta ustunlikni hosil qilish) usullari samarasi va ahamiyati oshdi.

O'yin olib borish usullarining taktik xilma-xilligi endilikda aniq biror bir raqib imkoniyatlarini hisobga olgan musobaqa strategiyasini va taktikasining zarurligini shart qilib qóyadi.

Eng kuchli jamoalar óyinlarida 6-7 óyinchi bilan xujum va 3-4 óyinchi bilan qarshi xujum uyushtirishni tashkil etish xarakterli bólib qolmoqda. Xujum uyushtirish maydonning eni, yon tomonlardan (flangalardan) faol foydalanish evaziga, uzunligi esa uzoq masofadan darvozaga zarba yóllash va ikkinchi ketma-ket joylashgan harakatdagi agressiv guruhning xujumda qatnashish hisobiga shakllanadi. Markaziy maydonda harakat qilayotgan ikki yarim himoyachilar xujumning óziga xos boshlanishi bólib xizmat qiladi.

Avvalgidek himoya harakatlarini tashkil qilishda óyinchilar harakatlarini va ózaro bir-birining órnini egallab turadigan maydonlarni kengaytirish aralash va shaxsiy usullarni nazarda tutadi.

Zamonaviy futbolda himoyadan tezda xujumga ótish va aksincha, óyinchilarni himoya harakatidan xujum harakatlariga (oldinga, bósh joyga tezda yugurib borish) almashish katta ahamiyat kasb etadi.

Futbolchilar mohirligining hamma tomonlarining garmonik rivojlanishi, ularning har tomonlama va sifatli harakatlardan xabardorligi, yuqori rivojlangan axloqiy-irodali va harakat sifatleri asosidagi taktik dunyoqarashning kengligigina vatanimiz musobaqalarida ózgarmas muvaffaqiyatni taminlashi mumkin. Davom etayotgan óyinchilarni

universallashtirish jarayoni endilikda ancha yuqori sifatli darajada sodir bôlmoqda. Individual mashg'ulotlarni kengaytirish maqsadida futbolchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatiga ôzini-ôzi tayyorlashi va ôzini-ôzi tahlil qilishining ahamiyati oshib bormoqda. Jamoaviy futbol ôyininin yuqori darajada boshlanishida taniqli alohida sardorlarning ahamiyati muhim bôlib qolmoqda. Ularning mavjudligi yuqori toifali jamoaning bir belgisidir.

Mohir futbol mamlakatlarining kôpchiligida ôquv mashg'ulot jarayonining sifati sezilarli darajada oshdi. Tog'lar sharoitida mashq qilish oddiy tusga kirdi. Kôp jamoalar ôz futbolchilarining oddiy bôlmagan ish qobiliyatini qayta tiklash muammosini og'ir sharoitlarda ôtgan keskin ôyinlardan sông hal etdilar.

Jahonning etuk jamoalarining musobaqa faoliyatini ôrganishdagi ôquv mashg'ulot jarayonida texnik vositalar (video va radiotexnika, telemetrik moslamalar, elektron hisoblash mashinalari va boshqalar) dan kun sayin kengroq foydalanib kelinmoqda.

Yuqori malakali futbolchilarni tayyorlash sifatining kelgusidagi oshishi murabbiylar tarkibining malakasi, jamoa rahbarlarining jamoani boshqara olishi qobiliyati bilan aniqlanishi kun sayin dolzarb darajaga kôtarilmoqda.

Adabiyotlar:

1. Nurimov R.I. "Futbol". T., O'zDJTI 2005 y.
2. Nigmanov B.B., Xo'jaev F., Raximqulov K.D. "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi". O'quv qo'llanma, Toshkent, 2011 y.
3. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi". O'quv qo'llanma. T., 2010.

FUTBOL OYÍNÍNDA MAYDAN OYÍNSHÍLARÍNÍN TAYARLÍGÍNDA QOLLANÍLATUĞÍN QURALLAR

B.Dj.Ismaylov, T.D.Bekbergenov

Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

Bul ápiwayı qurallarğa avtomobil pokrishkasın (dón`gelek) qollanıwğa boladı. Isten shıqqan pokrishkağa jip baylap, sportshı usı jipti belinen ótkerip, pokrishkanı tartıp juwırıw shınıǵıwların orınlayda. Sekiriwshen`likke arnalǵan espander polğa amortizator bekitiledi. Onın` arnawlı belbewin futbolshı taǵıp joqarıǵa sekiredi. Bunın` ústine sporshı joqarsfına aslǵan toptı qoyıw múmkin hám ol sekirp usı toprtı bas penen urıwğa tırısadı. Bunda hám sekiriwshen`lik hám bas penen oynaw ámelleri úyretiledi.

Qumlı qaltalar - Brezent qaltalar 1 kg nan baslap olardıń awırılıǵı jas ózgesheliklerine qaray ótkiziwge boladı. Neumlı poyaslar juwırıw, tartıwlar shınıǵıwlarında qollanıladı. Hár qıylı kúsh shınıǵıwların bir waqıttın` ishinde orınlaw, trenirovkada nátiyjeligin artıradı. Fizikalıq sapalardı rawajlandırıw barısında aralas metodtı qollanıw arqalı oymn ámelleri jetilistiriwde usı metoddan paydalanıwda, texnika taktikalıq háreketlerdi orınlawğa kesent etpeytuǵın awırılıqlar qollanıladı. Brezentten tigilgen kurtka yamasa basqa bekkem materiallardan tigiledi, bir neshe arnawlı qaltashası boladı, olarğa qorǵasın plastinkaları salınadı. Awırılıqtı bir tegis bólistiriwshi bulshıq et toparlarına kúsh túsirilmeydi.

Belbew - Brezent materiallardan tigiledi qorǵasın plastinkaları ushın arnawlı qaltashaları bar bolıp, juwırıw sekiriw shınıǵıwların orınlawda jetilistiriwdin` waqtında awırlıq esabında qollanıladı. Jas futbolshılardı tayarlawdın` ózine tán ózgeshelikleri bar. Balalar hám óspirimler sport mekteplerindegi oqıw trenirovka jumısların shólkemlestiriwde usı ózgesheliklerdi esapqa alıw kerek. Jas futbolshılardı tayarlawdan tiykarǵı maqset, sport mekteplerine erisiw ushın en` qolaylı bolǵan jasta balalardı áste aqırın maman futbolshı etip jetilistiriwden ibarat. Biraq balalar futboldın` wazıypası razıyadı futbolshılar hám masterlerdi tayarlaw menen sheklenbeydi. Balalar futboldın` wazıypası bir qansha ken` bolıp, balalardıń fizikalıq hám sapalılıq jaqtan garmoniyalıq rawajlandırıwdı olardıń den sawlıǵın bekkemlew organizimnin` qolaysız sırtqı tásirlerge qarap shıdamlılıǵın artırıw máselelerin sheshiwde de kózde tutadı.

Oqıw trenirovka processin planlastırıwda sportqa tayarlaw quralların 8-10 jastan 17-18 jasqa deyin, yaǵnıy jas futbolshılardıń úlkenler qatarına ótiw dáwirine deyin bolǵan waqtı izbe-izlik penen, tiykarǵı didaktikalıq principlerdi esapqa alǵan jaǵdayda bólistiriw kerek. Jas futbolshılardıń kóp jıllıq tayarlıǵın shártli túrde tórt basqıshqa bóliwge boladı:

1. basqısh dáslepki tayarlıq (8-10 jas)
2. basqısh baslanǵısh sport qánigeligi (11-12 jas)
3. basqısh tayanısh trenirovka (13-16 jas)
4. basqısh sportshı bolıp jetilisiw (17-18 jastan baslanadı)

Basqıshlar arasında anıq shegaralı bolmawı tábiyiy. Jas futbolshılar menen islesiwde baslanǵısh dáwirinde hár tárepleme fizikalıq tayarlıqtı iyelewge den sawlıqtı bekkemlew, hár qıylı kónlikpelerdi iyelep alıwǵa, futbol oyın texnikası hám taktikasın derlik tiykarların úyretiwge qaratılǵan usıllar kompleksinen paydalanıw talapqa muwapıq boladı. Háreketler tezligin tárbiyalawǵa úlken itibar qaratıw kerek, sebebi balalıq hám óspirimlik jasta, usı en` áhmiyetli sporttı tárbiyalaw ushın ken` imkaniyatlar tuwdırıladı.

8-12 jaslar dawamında juwırıwdaǵı maksimal tezligin bir qansha arnawlı háreketleri tezligin tábiyiy ósiwi menen baylanıslı. 12-14 jasta bolsa tezlik, tiykarınan tezlik kúsh sıpatları hám muskul kúshinin` ósip barıw arqalı artadı. Sonın` ushında tezlikte rawajlandırıwda juwırıw hám úlken muskul kúshin talap etetuǵın háreketler chastotasın maksimal ráwishte asırıwǵa háreket etiw kerek. Bunda kóbirek tábiyiy háreketlerge orn beriwı lazım oyın, jarıs formasında orınlanatuǵın sport oyınları hám háreketli oyınlar, shınıǵıwlar júdá úlken járdem kórsetiw múmkin. Oyın shınıǵıwların orınlaw jas futbolshılardı jen`iske erisiwde maksimal kúsh sarıplaw májbúr etedi.

Trenirovkada úyretiletuǵın oyın materiallı shuǵıllanıw ulıwma waqtınin` 50% in iyelew kerek. Hár bir shınıǵıw qısqa waqt ishinde (10-15 sek) bir neshe seriallar járdeminde orınlanadı, dem alıw intervalı 10-15 m boladı. Maksimal tezlik penen qayta juwırıw júdá úlken áhmiyetke iye, bul shınıǵıw 20 m aralıqta estafeta usılında orınlanadı. Quramalı háreket rakciyasın rawajlandırıw ushın hár qıylı sport jaǵdaylarınan juwiratuǵın tezlik shınıǵıwlarınan paydalanıw kerek. Bul shınıǵıwlar hár qıylı signallar boyınsha juwırıw baǵdarın ózgeriw arqalı orınlanadı, bunday etiw óz gezeginde oyın processinde paydalanatuǵın quralı jaǵdaylarında modellestirip juwap háreketleri menen rakciyalıq imkaniyatlardan paydalanıw múmkinshiligin jaratadı. Baslanǵısh sport qánigeligi basqıshında ken` kólemdegi oyınlar, tiykarǵı fizikalıq sportlarda rawajlandırıwǵa qaratılǵan arnawlı tayarlıq shınıǵıwlar kompleksinen paydalanıw usınıs etiledi. Bul hár tárepleme fizikalıq tayarlıqtın` bekkem bazasın jaratıw ushın qolaylı sharayatlar

tuwǵızıladı. Tezlikti rawajlandırıwǵa qaratılǵan komplekslerdi trenirovkanın` tiykarǵı bóliminin` basında qollanıw kerek, bunnan keyin usı sporttı jetilistiriwge járdem beretuǵın oýınlardan paydalanadı.

Oýınlar hám arnawlı tayarlıq shınıǵıwlarınım` komplekslerin óz ishine alıwshı usıllardıń hár qıylı bolıwı balalardıń ulıwma fizikalıq tayarlıǵın jaqsıraq jetilistiriwge hám usınıń tiykarında olardıń sıpatların arnawlı túrde rawajlandırıwǵa járdem beredi. Tiykarǵı trenirovka hám jetilistiriw basqıshında tezlikti rawajlandırıwǵa júdá dıqqat bólinedi. Kúshti tezlik penen kórsete biliw qábiletin tárbiyalawda dinamikalıq kúsh salıw metodın qollanıw talapqa muwapıq bunda jen`il júkti maksimal tezlikte, bir orınnan ekinshi orınǵa kóteriw jolı menen hádden tıs kúsh salıwǵa itibar beriledi.

Futbolshılar menen alıp baratuǵın shınıǵıwlarda awırlıǵı az bolǵan júk penen úlken tezlikte orınlanuǵın shınıǵıwlar qollanıladı. 9-11 jaslı balalar óz awırlıǵının` 30%, 12-13 jastaǵı balalar gewde awırlıǵının` 50 % ine ten` bolǵan awırlıq penen orınlanuǵın shınıǵıwlardı islewi múmkin. Baslanǵısh tálim basqıshında ulıwma shıdamlılıqtı tárbiyalawǵa kóbirek itibar qaratıladı. 11-12 jastaǵı futbolshılar menen ótkizletuǵın shınıǵıwlarda ulıwma shıdamlılıqtı tárbiyalawdın` tiykarǵı quralı uzın aralıqqa áste aqırın juwırıw bolıp esaplanadı. Jas futbolshılardıń organizimine túsetuǵın nagruzkanı tekseriw qolaylı bolıwı ushın barlıq shınıǵıwlardı tamır urıwı tezligine qarap úsh gruppa tezliktegi shınıǵıwlarǵa tómen tezlikte orınlanuǵın shınıǵıwlarǵa olardı orınlaw waqtında júrek soǵıwı minutına 120-130 ret urıwındaǵı orınlanuǵın shınıǵıwlar kiredi.

Ortasha tezlikte orınlanuǵın shınıǵıwlarda júrek soǵıwı 130-165 mártege jetedi. Joqarı tezlikte orınlanuǵın shınıǵıwlarda júrek soǵıwı 170-190 dı qorǵaydı. Respublikamız sport futbol mekteplerinde oqıwshılardıń shıdamlılıq dárejesin anıqlaw ushın altı minutlı juwırıw testi qollanıladı. Shıdamlılıq dárejesin juwırıp ótilgen aralıqtın` uzınlıǵına qaray anıqlanadı. Máselen eger 13 jaslı futbolshılar 6 minutta 1430-1450 metirdi juwırıp ótse, al 14 jaslılar 1520-1550 metrge juwırsa bul kórsetkishlerdi jaqsı dep qabıl etiwge boladı. Hár bir trenirovka shuǵıllanıwlarında juwırıw, hár qıylı shınıǵıwlardan paydalanıw jas futbolshılardıń jıldamlılıǵın bir qansha arttıradı.

Trenirovkalardıń oqıwshılar ushın paydalı ótiwi, kóplegen faktorlarǵa baylanıslı boladı. Bul faktorlardın` ishindegi en` baslısı trenirdin` ámeliy tájriybesi trenirovkalardıń kerekli úskeneler menen táminleniwı oýınshılardıń trenirovkaǵa tártibi, futbolshılardıń óz ústinde islewi hám taǵı basqalar kóplegen faktorlardan quraladı. Payda bolǵan sharayatlarǵa qaray trener oýınshılar ushın en` jaqsı jaǵdaylar tuwǵızıp beriwı kerek. Bunıń ushın tómendegiler zárúr:

- trener óz talantlıǵın jetkerip barıwı
- kerekli muǵdara talaplarǵa iye bolıw top tebiw diywalları,
- oýınshılardı sport etikası, tártipti saqlawǵa úyretiw.
- trenirovkadan bos waqıtları oýınshılarǵa dıqqatlı bolıw.

Kishi hám orta mektep jasındaǵı balalar trenirovkası sabaqları múmkin bolǵansha tústen keyin ótkerilgen jaqsı. Bul jastaǵı balalar shınıǵıwlarında tiykarınan toptı iyelew texnikasına kóbirek dıqqat bólinedi. Baslawıshlar toptı toqtatıw hám tebiw usılların úyretiw alıw tiykarǵı orında turadı. Toptı bas penen urıw elementi sheklengen dárejede ótıledi, sebebi 10-14 jastaǵı balalardıń bas súyekleri jeterli dárejede bekkem boladı. Tek gana dárwazamandaǵı arnawlı trenirovkalar isletiw usınıs etiledi. 10-14 jastaǵı balalarǵa

uzaq davam etken nagruzkalardı beriw talapqa muwapıq kelmeydi. 14-16 jastağı futbolshılar ushın texnikalıq ámellerdi iyelew áhmiyetli bolıp esaplanadı.

Trenirovkalar programmasına quramalı kombinacalartezlik kónlikpelerin hám sapaların jetilistiriwshi taktikalıq kónlikpelerdi mengeriwge arnalğan shınıǵıwlar kirgiziledi. 16-18 jastağı balalar organizimi úlken futbolshılar trenirovkasına uqsas trenirovkalardı ótkeriwge múmkinshilik beredi.

Ádebiyatlar:

1. R.A.Akromov. “Futbol”. 2006.
2. R.Nurimov. “Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash” T. 2006.
3. Abdullaev A., Xankeldiev Sh.. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiya.–T.: ÓzDJTİ, 2000.
4. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish: O’quv qo’llanma. – T., 2000.

KURASHCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINING XUSSUSIYATLARI

B.B.Ma`murov, p.f.d., professor, A.Oralbaev, F.O`razboeva

Nukus davlat pedagogika instituti

Istiqlol sharofati va kurash mutasaddilarining tinimsiz sa`yi harakatlari bois kurashning jahonda yangi sport turi sifatida shiddat bilan ommaviylashuvi, jahon tsivilizatsiyasiga o`z hissasini qo`shib, umuminsoniy qadriyatga aylanishi - jahon ahliga nasib etgan buyuk bir tuhfasidir.

Kurash - buyuk halqimizning qadimda shakllangan sport turlaridan biri. Qachonlardir, ajdodlarimiz o`zining quvonchli kunlarida: bayram va bazmlarda, tuyu tomoshalarida ushbu sport san`atini uyushtirgan, el oldida o`zining paxlavon, jasoratli va botir farzandlarini ko`z etgan. Musobaqada g`olib chiqqan yurtdoshlarini faxr etgan, yuksak sovrinlar bilan siylagan va alqagan. Istiqlolimiz davrida esa kurash jahon sport turlaridan biriga aylanib, keng dunyo buylab ommaviylashib bormoqda. Shunday ekan, har bir o`zbek uchun ushbu sport turi g`ururiy an`anaga aylanmoqda.

Bugungi kunda jahon tan olgan kurashning o`ziga hos «chala», «dakki», «yonbosh», va «halol» kabi bir qancha ilmiy istilohlari mavjud. Biz kurash bahsining echimini hal qiluvchi, «halol» atamasining lug`aviy ma`nosi ustida o`z mushohada va qarashlarimizni bildirmoqchimiz.

Kurash - bebaho hayotning yashash tarzi va ramzidir. Inson tug`ilar ekan, u balog`at uchun kurashib yashaydi, ulg`ayib shaxs sifatida kamol topgach, uning kurash jarayoni yanada murakkablashadi. Shu o`rinda ulug` ma`rifatparvar adib M. Behbubiyding «Bilingki, haq olinur, berilmas!» da`vadatnomasi aynan hayot uchun kurashning shiori sifatida yangraydi. Anna shunda hayotning kurash maydoniga tushgan inson orzu-intilishlari, maqsadi oldida ikki yo`l turadi «adolat va g`irromlik». Kishi faqat adolat yo`lidan borsagina, u g`oliblikka erishadi. Albatta, u buning uchun ne-ne zahmatlarini boshidan kechiradi; azoblar dengizida suzadi, qashshoqlik girdobiga duch keladi,

yolg'izlanadi. Biroq shunday paytda «aqlning halolligi haqiqat oldida chekinmay unga intilish, har qancha qiyin bulganda ham uni topish.

Ko'pgina millat tilida aynan shunday mazmunda uchramaydigan, nafaqat narsa va voqeilikka, aynan insonga nisbatan qo'llaniladigan «Xalol» so'zining o'zbek tilidagi ayri izohi mavjud: «G'irromlikka urganmagan, qingir yo'lga bormaydigan, birovni aldamaydigan, to'g'ri, sofdil». Birgina shu so'zga erishish uchun inson umr bo'yi unga ma'sul bo'lishi zarur.

Bugungi kunda kurash sportida shuhrat qozongan, jahon va evropa chempionlari, buxorolik Sobir Qurbonov, Akobir Qurbonov, Kamol Murodov, Shuhrat Xujaev, Botir Xujaev va Ramziddin Saidoalar nomini halqimiz hurmat va e'zoz bilan tilga olishadi. Ular el oldida o'zlarining kurash san'atidagi mahoratlari, fidoiyligi bilan shuhrat shohsupasiga ko'tarildilar. Ular halqimizning, yurtimizning faxrli, asl farzandlaridir.

Ha, kurash - nafaqat sport turi, u-san'at hamdir. Shuning uchun ham kurash halqimiz tomonidan e'zozlanadi. Bu san'at faqatgina mardlik, jasorat va botirlik kabi jismoniy harakatni shakllantiribgina qolmay, u shu yo'lda aqliy halollik, tantilik, jur'atlik, adolatlik, shuningdek, halollik kabi insoniy fazilatlarini ham tarbiyalaydi.

Xullas, donolarimiz aytganidek, halol odamdan buyuk zot yo'q. Zero, halollik shiori asosida qurilgan kurash san'atimizning ham umri boqiy bo'lib, o'zbek timsolida keng jahon halqlarini ezigulik yo'lga chorlayveradi.

Kurash - sport yakka kurashning ma'lum bir turi bo'lib, rakib ustidan kazonadigan g'alaba, ma'lum bir xarakter va usullar kamrovi yordamida amalga oshiriladi. Kurashda barcha usul 7 nom bilan aytiladi va bajariladi: Supurma, chil, ko'shsha, yuk, elka, bardor, yonbosh. Bular esa bir necha ozlab usullarga bo'linadi. Kurash texnikasining (usullarini) to'la-to'kis tushinish, uni xar kandy xolatda xam bajara olish, ya'ni to'liq egallash, uning usullari ikki kurashchining olishuvi, usullarning kandy xolatda bajarilishi xakida oldin tushunchaga ega bo'lishi kerak:

Kurash usulni bajarishga kirishgan kurashchi—kurashchining sherigi esa rakib deb ataladi. Kurashchi bo'lishni orzu kilgan xar bir yosh jismoniy sifatlarga, texnik-taktik tayyorgarlikka aloxida e'tibor berishi lozim bo'ldi. Xar xil umumiy mashklar va muxsus mashklarni muntazam o'rganib, bajara olish orkali jismoniy tayyorgarlik yaxshilanib boradi. Umumiy jismoniy mashklardan maxsus jismoniy mashklarning farkini bilish, ularning maksa dva vazifalarni o'rganish kerak.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgarligi a'lo darajada bo'lmog'i kerak. Ko'p asrli amaliyot shuni ko'rtsatib kelmokdaki, musobaklarda rakib ustidan galaba kozonish va yukori natijalarni kulga kiritish, rakibning xarakati va xatosidan ratsional uslubda fondalangan takdirdagina amalga oshiriladi.

Kurashchilarning kurash maydonidagi maqsadi – o'z raqibini muvozanatdan chiqarib, musobaka qoidaloriga muvofiq ravishda va usullar qo'llanilgan holda, raqib elkalarini gilamga tekkizish. Shu sababdan kurashchi uchun muvazanatni buning uchun ayrim tushunchalarga ravshanlik kiritish maqsadiga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. R.Rollan, V.Vorontsov «Tafakkur gulshani». 1991-y, 338 bet.
2. «O'zbek tilining izohli lug'ati» 2 tomlik. «Rus tili» nashr. M: 1981 y, 681 bet.

FUTBOL O'YINIDA DIQQAT VA XOTIRANING O'RNI HAQIDA

D.Nurishov, p.f.f.d (PhD), F.Raximova, G.Po`latova, N.Jumabaeva

Nukus davlat pedagogika instituti

Futbolchilarda o`yin harakatlarining muvaffaqiyatli bo`lishi, ularda diqqatga xos qo`ydagi sifatlarning yuqori darajada rivojlanishi orqali aniqlanadi: diqqatning ko`lami, shiddatligi, turg`unligi, taqsimlanishi va ko`chishi. Futbolchi o`yin jarayo-nida bir nechta o`yinlar va ularning to`p bilan qilgan harakatlarini bir vaqtda idrok etishi kerak, bu esa uning diqqati ko`lami rivojlanganligi tufayli sodir bo`ladi. Diqqatning ko`lami, eng avvalo Taktik harakatlarni ko`ra bilish, taktik masalalarni muvaffaqiyatli echish uchun zarur. Diqqatning ushbu sifatini rivojlantirish uchun mashg`ulot jarayonida diqqat ko`lamini talab etiladigan taktik masalalarni echish maqsadga muvofiq bo`lib hisoblanadi.

8-10 yoshda tafakkur va xotirada muhim o`zgarishlar ro`y beradi. Ta`lim va tarbiya jarayonida mantiqiy fikr yuritish va abstrakt tafakkur qilish qobiliyati rivojlanadi. O`rganilayotgan harakatlarga tanqidiy yondoshish paydo bo`ladi. Xotira ishidagi o`zgarishlar shunday ifodalanadiki, esga olish ancha kichik yoshda bo`lganidek aniq xodisalardan umumiy xulosalar chiqarishga qarab bormaydi, balki umumiy tasavvurlardan borliqdagi aniq xodisalarning ayrim qismlarini xotirada tiklashga qarab boradi. Shuning uchun bu yoshda futbol texnikasini o`rganish yaxlit uslub asosida olib borish maqsadga muvofiq buladi.

Mashg`ulot va musoboqa faoliyati natijali, samarali bo`lishi uchun, harakat, ko`nikma va malakalarni shakllanishida futbolchilarda xotira va diqqatning o`rni yuqori darajadiligini ko`rishimiz mumkin. Bunda ko`ruv sezgisiga ko`p narsa bog`liqligi aniqlangan. Futbolchining ko`zi faqat to`p-ning yo`nalishini emas, balki sheriklarini, raqibni va shu bilan bir qatorda, o`rganilgan o`yin harakati elementlarini mayda holatlarini ham ko`rishi kerak.

Futbolda harakatlar mukammallashgan sari ko`prok futbolchilarning zeyrak fikrlashlariga, harakatlarning mayda ko`rinishlariga xam diqqat bilan nazar solishlari talab etiladi. P.A.Rudik fikricha futbolchilarning diqqatini qo`ydagicha ko`rinishda tavsiflash mumkin: o`yinga butun diqqat e`tiborni qaratish; harakatdagiga (to`p, sherik, raqib) nigoxni keng taqsimlash; diqqatni birinchi holatdan ikkinchisiga tez ko`chirish; o`yinga ta`luqli bo`lgan barcha holatlarni katta kenglikda ko`rish; o`yinning qiyin texnik-taktik usullarini mukammal o`rganishda, katta jadallikda diqqatlilik.

Bolalarning psixik faoliyatini yo`nalishi va mukammalligini baholash uchun ba`zi mashg`ulotlar o`tkazish tavsiya etiladi. Mashg`ulotlarda bolalarning, diqqatning tezligi, kengligi, barqarorligi va o`zgaruvanligi holatlari aniqlanadi. Kishining har qanday faoliyatining, har qanday psixik jarayonning eng muhim shartlari – idrokning aniqligi va ravshanligi ortgan holda bu faoliyatning zarur yo`nalishda bo`lishi, bu faoliyat hajmining torayishi yoki cheklanishidir.

Psixik faoliyatning muayyan yo`nalishda bo`lishi, odam ongining predmetlar va hodisalarni saqlab idrok etishga qaratilgani idrok deb ataladi. Diqqat ixtiyoriy va beixtiyor diqqatga bo`lib qabul qilingan. Agar ongning yo`nalishi va bir joyga jamlanganligini odamning iroda akti taqozo qilmaganda beixtiyor haqida gapirish kerak. Kishining ilk

yoshlik davrida ixtiyoriy diqqatning rivojlanishida mashg`ulotlar hal qiluvchi ahamiyatga ega bo`ladi. Diqqatning rivojlanishida, mustahkamlanishida sport ijobiy rol o`ynaydi.

Kuzatuvchanlik esa bu shaxsga xos xususiyat bo`lib, kam sezilarli predmet va hodisalarning jiddiy belgilarini payqashda nomoyon bo`ladi. Diqqat-e`tiborlilik — bu kuzatuvchanlikning ajralmas tomonidir. Shaxsga xos xususiyatlar kabi kuzatuvchanlik sport faoliyatida ham kuzatiladi. O`rganish jarayoning samarali bo`lishi ko`p holatlarda sportchining xotirasi darajasiga bog`liq bo`ladi. I.M.Sechenov xotira haqida shunday degan edi «bizning idrokimiz va his etishimiz issiz yuqolganda, odam hamisha yangi tug`ulgandek bo`lib qolaverardi». Futbolchining muvaffaqiyatli o`yin faoliyati uchun nafaqat usullarni esda saqlab kolish, balki taktikaning turli xillarini, rang-barang o`yin kombinatsiyalarini, har xil jamoa va o`yinchilarning taktik xususiyatlarini eslab qolishi va shu bilan birga, bular xotirada juda mustahkam olib qolinishi zarur. Xotira – psixikaning eng muhim xususiyatlaridan biridir. Psixik faoliyatning har qanday formasi xotiraga asoslanadi. Xotirada eslab qolishesda saqlash, ilgari idrok etilgan yoki qilingan narsani esga tushirilib va bilib olishdan iborat. Shu o`rinda I.M.Sechenovning yana bir iborasini yodga olish mumkin: xotira «psixik hayotning asosiy kuch-g`ayrati», «psixik rivojlanishning negiz toshidir» deb hisoblagan edi.

Hamma ham bir xil xotiraga ega bo`lvermaydi, kimdir ko`rganini yaxshi eslab qoladi, ba`zilar – eshitganini. Ayrimlar esa harakat vaqtida holatlarni his etish orqali xotirlaydi. Yana shunday futbolchilar borki ular ko`rgan, eshitgan, his etgan holatlarni xotirasiga muhirlaydi. Bolalarni futbol mashg`ulotlari jarayonida ularning harakat xotirasini rivojlanti-rishga e`tibor qaratish zarur, ular o`yin qoidalari va texnik usullarni mukammal darajada o`rganishlari, xotirasida saqlab qolishlarini nazorat qilib turish kerak. Xotirada saqlab qolishning ikki turi mavjud: qisqa muddatli va uzoq muddatli esda saqlab qolish. Qisqa muddatli xotira axborotni bir necha soniyadan tortib 1-2 sutkagacha avtomatik ravishda saqlab qolishdir. Esda saqlab qolish jarayoni tafakkur bilan juda chambarchas bog`langan: material sistemalashtiriladi, ikkinchi darajali narsalar asosiy narsalardan chiqarib tashlanadi, tegishli xulosalar va umumlashmalarga muvofiq ravishda sintez va analiz amalga oshiriladi.

Adabiyotlar:

1. K.Mahkamjanov, R.Salomov, T.Rasulov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi», Toshkent, 2003.
2. Petrov P.K. Курсовые и выпускные квалификационные работы по физической культуре. М.: Vlado-Press, 2003.

BASKETBOL OYÍNÍNDÁ ĠALABALÍQ HÁM FIZIKALÍQ TÁRBIYA JUMÍSLARÍ

B.Tleuov¹, A.D.Bekbergenova²

¹Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

²Nókis qalalıq 48-sanlı ulıwma bilim beriw mektebi

Ġalaba fizikalıq tárbiya jumısları jámiyetlik-háweskerlik tiykarında ámelge asırıladı. Bul háweskerlik forma fizikalıq tárbiyanı birden-bir baġdarlama tiykarında, mámleketlik organlar hám shólkemler tárepinen ámelge asırılatuġın mámleketlik shólkemlestiriwdi

tolıqtıradı. Ǵalaba fizikalıq tárbiya jumısları menen kásiplik awqam shólkemleri hám basqa da shólkemler shuǵıllanadı. Olardı kásiplik awqamlar hám mákemelerdiń fizikalıq tárbiya hám sport shólkemleri, sport jámiyetleri shólkemlestiredi hám ótkeredi. Olarǵa hákimiyatlar jolındaǵı fizikalıq tárbiya hám sport boyınsha komitetler basshılıq etedi.

Sońǵı jılları jasaw orınlarında xalıqtıń túrli qatlamınıń fizikalıq tárbiya menen ǵalaba shuǵıllanıwı keń eń jaymaqta. Bunday jumıslardıń basında mámleketlik hám jámiyetlik shólkemler járdeminde úy-jay basqarmalarında shólkemlestirilgen fizikalıq tárbiya hám sport klubları bar.

Jasaw orınlarında úlken jastaǵı adamlar menen fizikalıq tárbiya-sawallandıraw jumısların shólkemlestiriw gipodinamiyalıq hám sanaat óndirisiniń qánigelesiwiniń bir tárepliliginin zıyanlı tásirin saplastırıwǵa qaratılǵan. Orta hám ullı jastaǵılardıń bul normaǵa jetisiwi biraz qıyınshılıqlar menen keshedi. Kárxanalarda elege shekem sawallandıraw baǵdarındaǵı gruppalar siyrek ushırasadı.

Óz betinshe hám gruppada shuǵıllanıwǵa jasaw orınlarında tolıq múmkinshilik bar. Olar xojalıq esabında shólkemlesken klublarda, fizikalıq tárbiya-sawallandıraw kombinatlarında shuǵıllanıwı múmkin. Olardıń barǵan sayın keń en jayıwǵa xalıqtıń túrli qatlamları ushın olardıń talapların qanaatlandıra alıwı menen túsindiriledi.

Ǵalaba sport hám fizikalıq tárbiya sawallandıraw jumısların jasaw orınlarında shólkemlestiriwdiń tabıslılıǵı ayırım sharayatlarǵa baylanıshı, olardıń arasında eń baslıları: materiallıq-texnikalıq, fizikalıq, qánigelik hám medicinalıq támiyinlew.

Shınıǵıwları shólkemlestiriwge ámeliy múmkinshiliklerdi, usı mikrorayonda jasawshılar arasında sporttıń anaw yaki mınaw túri menen shuǵıllanıwdı kálewshilerdi anıqlap algannan soń kirisiledi. Bunnan aldın baqlawlar, sáwbetler, shınıǵıw ótkeriw ushın sharayatlar menen tanısıw hám t.b. ótkeriledi.

Sońınan úgit-násiyat jumısları ótkeriledi: mektep oqıwshıları aldında shıǵıp sóylew, lekciyalar hám sáwbetler, dáslepki shınıǵıwlarıń ornı haqqında maǵlıwmatlar, eger zárúr bolsa, aldın-ala shınıǵıw ótkeriw ornın tayarlap, kerek ásbap-úskeneler tańlanadı.

Klubqa qabıl etilgenler ulıwma fizikalıq tayarlıq normaların tapsıraman degenshe kandidat bolıp esaplanadı. Birinshi sabaqta shuǵıllanıwdı qálewshiler dizimge alınadı hám olar menen tanısıw ótkeriledi, gruppa starostasın belgilew ushın kandidatura belgilenedi, endigi sabaqlardı ótkeriw tártibi hám qaǵıydaları, medicinalıq kórikten ótiw múddeti hám ornı belgilenedi.

Gruppalarda shınıǵıw ótkeriwdi is-rejesi klubtıń ǵalabalıq-sport jumısları kalendarı hám ulıwma is-rejesine muwapıqlastırıladı. Gruppalardaǵı oqıw-trenirovka jumısların «Salamatlıq» kompleksi normativleri hám basketbolǵa tayarlaw túrleri tiykarında ótkeriledi. Texnika hám taktikanı úyreniw menen bir qatarda, shuǵıllanıwshılar tiyisli basqısh talaplarına kiretuǵın shınıǵıwlarıdı ózlestiredi. Sońınan arnawlı tayarlıqtan ótkennen keyin jarıslarda mudamı qatnasıwı múmkin.

Oqıw –trenirovka barısında bárqulla lider anıqlanadı, ol keyin ala instrukciya aladı hám sudyalıq etiwge, basqa gruppalarda shınıǵıwlar ótkeriwge tartıladı. Shınıǵıwlarıń kún tártibi shuǵıllanıwshılardıń real múmkinshiliklerin hám jergilikli sharayatlardı esapqa alıp dúziledi. Jarıslar ushın bos kúnler qoyladı.

Shınıǵıwlar ornın, sonday-aq inventardı shuǵıllanıwshılardıń ózleri tayarlaydı. Olardıń járdemi menen remont jumısları ótkeriledi, zárúr bolǵan jaǵdaylarda oyn maydanları qurıladı. Jarıslardı shólkemlestiriw jasaw ornındaǵı ǵalaba sport jumıslarınıń

eń áhmiyetlileriniń qatarına kiredi. Olarda hár bir qálewshi shıpakerdiń ruxsati menen qatnasıwı múmkin. Bunday múmkinshilikti oyın qaǵıydalarınń ápiwaylastırılıwı, jarıslardıń kóp basqıshlılıǵı hám oyınnıń muwapıq sisteması tuwdıradı.

Jarıslar – fizikalıq tárbiya hám sport penen sistemalı shuǵıllanıwǵa tartatuǵın kúshli rıchag. Olardı ábden rejelestirip, shólkemlestirip ótkeriw kerek. Olar maqsetke baǵdarlanıw sistemalılıq, izbe-izlilik, dástúrlilik, ǵalabalıq, maydanda bellesip atırǵanlardıń jas ózgeshelikleriniń sáykes keliwi principlerine muwapıq shólkemlestiriliwine erisiw zárúr.

Jarıslar ránbáreń hám jeńiske erise alatuǵın dárejede bolıwı kerek. Túrli birinshilikleri (úy, kóshe, kvartal), turnirler, spartakiadalar, sport bayramları, joldaslıq matchlar, sport oyınları boyınsha jarıslardıń ashılıwı ótkeriledi. Rejelestiriw basqıshpa-basqısh xarakterge iye hám tómendegilerdi óz ishine aladı: úy birinshiligi, mikrorayon birinshiligi, rayon, qala, wálayat, respublika birinshilikleri.

Ulıwma is-rejesinen tısqarı fizikalıq tárbiya hám sport jámaáti jarıslarınıń grafigi dúziledi. Fizikalıq tárbiya hám sport jámaátleri óziniń barlıq jarısların qatnasıwshılar tiyisli múddetlerde xabarlandırılatuǵın arnawlı tayarlangan rejeler tiykarında ótkeriledi. Jarıslardıń shólkemlestiriw komitetinde tómendegiler dúziledi:

-bas sudyalıq kollegiya, ol sudyalardı tańlaydı hám tayarlaydı, jarıslardıń kalendar hám protokoln dúzedi, jarıslar ushın medicina personalın hám ásbap-úskenelerin támiyinleydi;

-ǵalaba úgit-násiyat gruppası, ol jarıs ornın kórkemlik hám muzikalıq jaqtan bezewdi, suvenirler hám prizlerdi tańlawdı, jarıs juwmaǵın járiyalawdı óz minnetine aladı;

-jarıslardıń ashılıw hám jabılıwın támiyinlew gruppası, ol saltanatlı dástúrler scenariyelerin islep shıǵıwda hám olardı ámelge asırıwdı támiyinleydi.

Hár bir balalar jarısı bayramǵa aylanıwı kerek. Sonlıqtan, bellesiwlerden tısqarı kewilli konkurslardı, qızıqlı startlardı, kúshliler, shaqqanlar hám ziyrekler konkursların jarıs baǵdarlamasına kirgiziw kerek. Ásirese, bahalaw sistemasın sport nátiyjesi menen bir qatarda fizikalıq hám texnikalıq tayarlılıqtı, tvorchestvolıq tapqırılıqtı esapqa alatuǵın etip islew júdá áhmiyetli.

Oyın protokolın jazıp barıw hám juwmaqlawshı esabat beriw minnetli túrde orınlanıwı shárt. Sebebi olar sport razryadların tapsırıwda hám «Salamatlıq» kompleksin orınlawda tiykar boladı. Bas sudyanıń juwmaqlawshı esabatı klub keńesine tapsırıladı, soń fizikalıq tárbiya boyınsha rayonlıq komitetke hám basqa da joqarı turıwshı shólkemlerge tapsırıladı. Usı esabat tiykarında sport razryadları beriledi hám ǵalaba sport jumıslarınıń orınlanıwı esapqa alınadı.

Dem alıs hám mádeniy baǵlarında instruktorlar baǵqa kelgen eresek adamlar arasında ótkeretuǵın sport oyınları, balalar arasında háreketli oyınlar boyınsha jarıslar keńnen tarqalǵan. Sońǵı jılları semyalıq jarıslar, máselen, kombinaciyalanǵan estafetalar keń en jaymaqta, olarda aqırǵı nátiyje semyalıq komandanıń barlıq aǵzalarınń kórsetkishleriniń jıyındısı boyınsha anıqlanadı.

Ádebiyatlar:

1. Айрапетянс Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., 1991.
2. Хо`jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o`yinlar va uni o`qitish metodikasi» T., 2008.
3. Azizova R.I. « Sport va harakatli o`yinlar va uni o`qitish metodikasi». T.: 2010.

4. Гончарова О.В., Светличная Н.К. «Баскетбол» программа и учебное пособие для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –Т., 2007.

ERKIN GÜRES BOYINSHA OQITIVSHI-TRENERLERDIN KASIPLIK-PEDAGOGIKALIQ ISKERLIGI

A.Q.Utepbergenov, b.i.k., docent, X.U.Najimova, K.B.Bayjanova

Nokis mámleketlik pedagogikalıq instituti

Erkin güres boyınsha oqıtıwshı-trenirdin kásiplik-pedagogikalıq iskerligi kóp qırlı. Ol bir qatar talaplardı orınlawlardı óz ishine aladı. Olar arasında mınalardı ajratıp alıw tiyis: oqıw-tárbiyalıq jumıslar, palwanlardın oqıw-trenerovka hám jarıs iskerliklerin basqarıw, sportqa uqıplı hám kúshli balalar arasınan tańlaw, ilimiy metodikalıq seminarlarǵa qatnasıw, jarıslardı shólkemlestiriw hám ótkeriw, oqıw-trenerovkalar hám jarıslardı texnikalıq áspablar menen táminlewde óz kásip ónerlerin asırıw.

Oqıtıwshı trenerdin oqıw tárbiyalıq wazıypaları eń zárúr kerekli bolıp tabıladı. Ol shuǵıllanıwshılardı Erkin gürestin texnikalıq hám taktikalıq háreketlerine úyretiw. Sportshı ushın kerek bolǵan bes sapanı rawajlandırıw. Bular kúsh múmkinshiligi, shaqqanlıq, tezlik, iyiliwshenlik, shıdamlılıq hám jigerlilik sıpatların rawajlandırıw.

Oqıtıw wazıypasını texnikalıq háreketlerin ayqın kórsetip beredi, shınıǵıwdı qısqa hám ańsat túsindiriw, texnikalıq háreketlerdegi qáteler hám de onı ózlestiriw sebeplerin anıqlaw, baqlap barıw ushın tuwrı orın tayarlaw, orınlanıp atırǵan shınıǵıw texnikasını oqıwshı menen birgelikte talıqlaw, ámel ushın tayarlıq háreketleri, ámel hám juwmaqlawshı háreketi orınlawǵa múmkin bolǵan uslap alıw tájiriybesin óz ishine aladı.

Sportshılar sonday-aq olardıń jataqxanasın, sport zalların hám güres gilemleri haqqında xabar jıynaw hám de onı analizlew sportshılar tayarlıǵınıń strategiyası boyınsha qarar shıǵarıw, sportshılardıń tayarlıǵınıń dásturi hám de rejesin ámelge asırıw, bunıń ushın dúzilgen dástúr hám rejelerdin ámelge asırılıwın baqlap barıw, zárúr bolsa shınıǵıw barısında ózgerisler kirgiziw.

Palwanlardın tayarlıq dástúrleri hám rejeleriniń tabıslı ámelge asırılıwı oqıtıwshınıń oqıw shınıǵıwı, kún tártibi, makrocikllar dawamında oqıw-trenerovka barısın duwrı dúziliwin ámelge asıra alǵanda ǵana, sonday-aq pedagogikalıq, medicinalıq-biologiyalıq hám ruwxıy qurallar hámde stillerden ibarat tikleniw ólshewlerinen tuwrı paydalanǵan táǵdirde ǵana múmkin boladı.

Jarıs iskerligin basqarıw aldında turǵan jarıs bellesiwlerdin rejesin islep shıǵıw hámde onı ámelge asırıwdı baqlap turıwdı óz ishine aladı. Oqıtıwshı shákirti aldında turǵan bellesiw rejesin islep shıǵıw ushın shákirtiniń qarsılasın jeńip shıǵıwı ushın eń optimal variantın tabıw, nátiyjeli taktikalıq xarakterlerdi anıqlaw maqsetinde qarsılası haqqında xabarlarǵa iye bolıwı tiyis. Jarıs iskerligin baqlap turıw hám onı keyin ala analizlew anaw yamasa mınaw sportshınıń tayarlıqlarınan kúshli hámde hálsiz tamanların anıqlawǵa járdem beredi. Bellesiw dawamında palwanlardın jarıs iskerligin basqarıw tájiriybesi túrli texnikalıq hám taktikalıq jaǵdayların baqlaw hámde analizlew sonday-aq anıq kórsetpeler formasında zárúr qararlardı shıǵarıw tájiriybesinen jaqsı ónim boladı.

Palwanlar tayarlıqlarınıń kóp qırlı diziminde nátiyjeli wazıypaları eń zárúrli áhmiyetke iye. Ol oqıtıwshınıń bilimleri hám pedagogikalıq tájiriyesi tiykarında jas hám joqarı tájiriyebe sportshılar ushın túrli halda nátiyjeli kriteriyalardan paydalanıp, eń kúshli sportshılardı anıqlaw tájiriyesi menen kórsetiledi. Dene tárbiyası hám sport tarawında joqarı tájiriyebe qánige óz kásip dárejesin arttırıp barıwı tiyis. Bunıń ushın ol ilimiy-metodikalıq is alıp barıw tájiriyesine iye bolıwı, zárúrli uazıypalardı óz aldına qoyıp biliwi, tiyisli zárúriy usılları hámde stilin tańlap alıwı, alǵan bilimlerde analizlep biliwi tiyis. Oqıtıwshı óz ámeliy iskerliginde hár qanday jarıslardı uyımlastırıp hám ótkerip biliwi zárúr. Bunıń ol gúres túrleri qaǵıydaların biliwi, tóreshilik uazıypaların bejere alıwı hám jarıslardı ótkeriw ushın kerek bolǵan zárúr hújjetlerde aldın-ala tayarlap alıwı zárúr.

Shınıǵıw barısın joqarı dárejede dúziw ushın oqıtıwshı sport zaldı texnikalıq áspablar menen úskenelestiriw, gúres zalları hám qayta tikleniw orayların áspab-ánjamları menen úskenelestiriw tájiriyesi úlken áhmiyetke iye. Oqıtıwshınıń kóp qırlı kásip iskeriligi barısında kórsetip ótilgen wazıypalardıń nátiyjeli ámelge asırılıwı onıń óz kásibine bolǵan muxabbatı hám sadıqlıǵı óz qánigeligin tolıq dárejede biliwi, pedagogikalıq qábiletler hámde jeke insan sıpatındaǵı dárejesi menen belgilenedi.

Erkin gúrestin tiykarǵı túsinikleri menen atamaları - túsinikler menen atamalanıwında hár qanday pándi úyreniw hám oqıtıw predmetin atap beriledi, pándegi jıynalǵan bilimler biriktiriledi. Eger túsinik tolıq táriyplense, yaǵnıy onı dúziw hám isletiw ózgeshelikleri menen usılları, háreketin qısqa suwretlemesi berilse bunday túsinik tolıq bolıp esaplanadı. Erkin gúreste paydalanılatuǵın tómendegi tiykarǵı túsinikler menen atamaları suwretlegende sol nársege kewil awdarıwımız kerek, ilimiy-ámeliy ádebiyatlarda da, ámeliyattada olardıń jekke táriypi joq.

Palwanlardıń tayarlıǵınıń dúzimi pútkilley birlikte payda etetuǵın hám maqsetke erisiwge baǵdarlanǵan óz-ara baylanıslı bolǵan elementler jıyındısı bolıp esaplanadı, yaǵnıy bul dúnyanıń kúshli palwanlarınıń modeli suwretlemesi juwap bere alatuǵın hám eń joqarı nátiyjelerdi kórsetiwge say sportshılardı tayarlawǵa qaratılǵan usıllar kompleksi bolıp tabıladı.

Palwanlardıń oqıw-trenerovkası-bul tayarlıq dúzilisiniń tiykarǵı bólimi, joqarı sport nátiyjelerine erisiwge qaratılǵan dizimlestirilgen qurallar menen usıllar arqalı sportshınıń rawajlanıwın basqarıwdıń pedagogikalıq jaqtan payda etilgen usılı bolıp esaplanadı.

Shınıǵıwdıń xızmeti – shınıǵıw maqsetlerine nátiyjeli erisiw boyınsha oqıtıwshı trenerler jámaátı sonday-aq palwanlardıń birgeliktegi xızmeti bolıp esaplanadı.

Sport jarısları-palwan tayarlıǵı diziminiń ayırım bir bólimi. Olar oqıw-trenerovka maqsetleri sonday-aq onıń nátiyjesiniń bir bólegi bolıp xızmet atqaradı, basqa jaǵman bolsa, olar ayrıqsha jarıs tayarlıǵınıń áhmiyetli kuralı bolıp esaplanadı.

Sportshınıń texnikalıq tayarlıǵı-palwannıń jarıs barısında joqarı dárejede isenimin atqaratuǵın háreket ilimlerin iyelewge qaratılǵan pedagogikalıq process bolıp esaplanadı.

Palwannıń taktikalıq tayarlıǵı-palwannıń jarıs barısında texnikalıq háreketlerde sheberlik penen qollanıw ilimin iyelewge qaratılǵan pedagogikalıq process bolıp esaplanadı.

Palwannıń kúsh múmkinshigi tayarlıǵı - kúsh uqıplılıǵın rawajlandırıw hám funkcionál uqıwbın artırıw texnikalıq hám taktikalıq háreketlerdeń nátiyjeli iyeleniwın táminleytuǵın sonday-aq jarıs barısında joqarı dárejede isenimge járdem beretuǵın

tayanish háreket apparatın bekkemlewge qaratılğan pedagogikalıq process bolıp esaplanadı.

Palwannıń ruwxıy tayarlıǵı-erkin gúrestıń ózine tán ayırıqshalıqlarına sáykes sonday-aq jarıs barısında joqarı dárejedeǵı isenimdi táminlewge tiyisli ruwxıy jaǵdayların tárbiyalawǵa qaratılğan pedagogikalıq process bolıp tabıladı.

Palwannıń teoriyalıq tayarlıǵı-sportshınıń oqıw-trenerovkası hám jarıs xızmetiniń jemisliligin artıratuǵın joqarı bilimler menen qurallandıruw.

Palwannıń integrallıq tayarlıǵı-jemisli jarıslar barısın táminlew maqsetinde texnikalıq hám taktikalıq, ruwxıy tayarlıǵı, teoriyalıq tayarlıq, hám kúsh múmkinshiligin tayarlıw boyınsha oqıw-trenerovka tásirleriniń integraciyalanıwına qaratılğan pedagogikalıq process.

Ádebiyatlar:

1. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2001.
2. P.F.Matushak. 100-urokov Volnoy borbi. Alma-Ata. "Kazaxstan", 1990.

BASKETBOL OYÍNÍNDA GRUPPALÍQ TAKTIKALÍQ HÁREKETLERGE TAYARLAW

B.A.Tlewov, R.M.Ibrayimov

Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

Arnawlı shınıǵıwlar – taktikalıq pikirlewdi qalıplestiriw quralı sıpatında - Jaqsı basketbol komandasında kombinaciylardı orınlawda barlıq bes oynshınıń da háreketleri koordinaciyalanadı. Eń tabıslı kombinciyalar eki yaki úsh hújimshi tárepinen juwmaqlanadı, al sol waqıttıń ózinde qarsılaslar manevrlenedi hám olardıń hújimge bolǵan dıqqatın bólip jiberedi. Eger komanda hújimde sandaǵı ústinlikke erise alsa (bir hújimshi ashıqtan-ashıq, eki hújimshi bir qorǵanıwshıǵa qarsı, úsh hújimshi ekewine qarsı hám t.b.), onda ol bunı kóplegen halatlarda ámelge asıra aladı. Biraq bunday múmkinshilikler bárqulla bola bermeydi. Hújimde eger de san jaǵınan ústemlikti jaratıw múmkin bolmasa, eń jaqsı kombinaciylar ekew ekewge qarsı, yaki úshew úshewge qarsı bolıwı múmkin. Bul óz ara tásir taktikalıq gruppalıq háreketler dep ataladı. Bir kombinaciyaǵa úshтен zıyat hújimshiler qatnassa esapqa alıw, háreket hám toptı iyelew qıyın boladı hám qáte jiberiw múmkinshiligi artadı.

Kombinaciyaǵa qansha kóp oynshılar tartılǵan bolsa, qorǵawshılardıń gruppalıq toptı alıwı, ótkerip beriwdi irkip uslap alıw yaki top baǵdarın ózgertiw múmkinshiliklerin kóbirek boladı. Eki oynshı qatnasıwındaǵı kombinaciylar artqı liniyada, al artqı liniya oynshıları hám hújimshiler, artqı liniya oynshıları hám oraylıq oynshılardı tartadı. Barlıq oynshılar jeterli dárejede háreketshen bolıwı kerek hám eger de jaǵday múmkinshilik beretuǵın bolsa, dárhal maydanniń qaysı jerinde de bolsa da kombinaciyasın orınlawǵa tayar bolıwı kerek, yaki qorǵawshını hújim zonasınan qaytarıw ushın shetke dıqqattı awdarıwshı manevrdi qollanıp ketiwı kerek.

Trenirovka shınıǵıwlarında oyun maydanınıń sheklengen bóleginde ekew ekewge qarsı hám úshew úshewge qarsı halatlarına kóbirek waqıt ajratılıwı kerek. oyun

sharayatları hújim zonasınıń yarımınan kóp bolmaǵan maydanda da normal bolıwı múmkin.

Eki hújimshiniń birgelikte tásir etiwı—Ótkerip beriw hám korzinaǵa umtıw —eki hújimshiniń birgelikte tásir etiwiniń ápiwayı mısalı, sheriklesine toptı uzatıp, qorǵawshıdan azat bolıw hám toptı qaytarıp alıw ushın oyınshı korzinaǵa umtıladı. Toptı ótkeriw hám korzinaǵa háreket baǵdarın ózgertip umtıw qorǵawshını aldaw ushın qollanıladı. Hújimshini tobtı bar sheriklesine qaray eki yaki úsh adam atadı, keyin korzinaǵa qarap umtıladı hám toptı alıwǵa tayarlanadı.

Qorǵawshınıń artınan umtıw. Qorǵawshı toptı alıwǵa tosqınlıq etiwı múmkin bolsa, hújimshi onıń art betinen korzinaǵa umtıwı kerek. Tobtı bar sherigi bárqulla toptı ótkerip beriwge tayar turıwı kerek. Bul birgeliktegi háreketler hújimshiniń topsız korzinaǵa umtıwına tiykarlanadı. Qorshawdan ótkennen keyin toptı ótkerip beriw. Eger de qorǵawshılar qorshawdan shıǵıp baratırǵan hújimshige qaray baǵdarlansa, onıń sheriklesi korzinaǵa qarap umtıwı hám toptı driblerden alıwı kerek. Sońǵı waqıtta qorǵanıwdıń hám hújiminiń jańa taktikalıq sxemaları kóplep trenerler hám komandalardıń ǵáziynesine aylandı. Qorǵanıwdıń nátiyjeliligi onı basqalardıń bilmesliginde emes, al qanshelli jaqsı tayarlanǵanlıǵında hám qarsılastıń erise almawında.

Hújim haqqında da usını aytıwǵa boladı. Tez jarıp ótiw, qorshawlar járdemindegi kombinaciyalardan quralǵan poziciyalı hújim qarsılastıń qanday juwap qaytarıwdı bilmeytuǵınlıǵınan tabıs keltirmeydi, al basketbolshılardıń joqarı atqarıw sheberligi hám oyını tabıs alıp keledi. Ádette, joqarı klass oyınshıları, juldızlar, virtuoızlar, yaǵnıy oyınǵa dóretiwshilik qatnastaǵı sportshılardıǵa iye komandalar jeńip shıǵadı. Eger de bes sportshınıń hámmesi de maydanda improvizaciya isley baslasa tártipsizlik baslanadı. Taktikalıq sxema, kombinaciya oyın maydanında oyın súwretin, basketbolshılardıń birliktegi hárekettegi jaylasıw tártibin belgileydi.

Kombinaciyanıń baslanǵısh stadiyasınıń maqseti liderlerdiń birin qarsılastırdıń onı bárqulla bahalawınan azat etiw. Máselen, B oyınshısınıń qorshaw hám óz ǵamxorshısın oraylıq oyınshıǵa baǵdarlawı járdeminde toptı alıwına qolaylı sharayat jaratıladı. Áne usı jerde oǵan improvizaciya islewge, baslama kóteriwge múmkinshilik tuwıladı. Sportshı qansha sheber bolsa, onıń huqıq hám múmkinshilikleri sonsha úlken boladı. Oyınshı B toptı alıp hújim usılın tańlaydı: nıshanǵa toptı alıstan ılaqtırıw, yaki qarsılastıń qalqanı astına fint penen yaki fintsiz ótip barıw. Biraq, eger oyınshı B nıń qarsılastırdıń qorǵawshılardan biri dıqqatın awdarıwǵa úlgerse, onda jaqınlap barıw ápiwayı bolıwı kerek -yaǵnıy, basqa oyınshı toptı alıp hújimdi tamamlawı kerek.

Hújimdegi paydalı jáne bir kombinaciya poziciyalı hújimniń jańa variantı—úsh qorshawdan ibarat sistema. Bul qorshawlardıń maqseti—snayperlerden birin orta distanciyadan hújimge óte alıwı ushın qutqarıw. 3-2 hújimdi baslanǵısh dúziw. Oraylıq oyınshı hám eki shettegi hújimshi ózleriniń ádettegi tiykarǵı ornın iyeleydi. A oyınshı hám B oyınshı maydan múyeshlerinde, qarsılastıń korzinasınan 6-7 m uzaqlıqta, al oraylıq oyınshı G sheńberinen 3-3,5 m radiusta jaylasadı. B oyınshısı ońda, sheńberden 6-7 m aralıqta 50-60⁰ múyeshthe, al D oyınshısı A oyınshısınan qarama-qarsı jaylasadı.

Qorǵawshılardan biriniń signalı boyınsha A oyınshısı kombinaciyanı baslaydı. Oyınshılardıń birgelikte islewı onıń korzinaǵa hújim jasawına shıǵıwına baǵdarlanǵan. Birinshi qorshawda A oyınshısı oraylıq oyınshıdan aladı. A oyınshısı óz sheriklesiniń

janınan ótip ketiwi kerek hám bul qorshawǵa onıń izinde kiyatırǵan qorǵawshı túsiwi kerek.

A oyınshısı ushın ekinshi qorshawdı V oyınshısı jaratadı. Eki oyınshı da bir-birine qarama-qarsı háreketlenedi hám A oyınshısının ǵamxorshısın shetke shıǵaradı. Úshinshi qorshawdı B oyınshısı orınladı. Ol maydanniń on múyeshine qaray juwıradı, juwırıwdan ılaqtırǵan toptı ońǵa qaray háreketlenip atırǵan adamǵa uzatıp úlgeredi. B oyınshısı D oyınshısınan toptı alıp, onı korzinaǵa ılaqtıradı. G oyınshısı hám V oyınshısı top korzinaǵa túspey qalsa qayta taslawǵa háreket etedi, al D oyınshısı B oyınshısı menen birge basqalarǵa belgi beredi. Bul kombinaciya ılaqtırıw ushın hár bir oyınshını shıǵarıw múmkin. Biraq, hújimge ótiw poziciyası ılaqtırıwshı ushın úyrenshikli bolıwı kerek.

Eski kombinaciya «shet-oray» júdá jaqsı tásir etiwı múmkin. Oraylıq oyınshı sheńberden 4-5 m aralıqta jaylasqan, qolda tobtı bar shettegi hújimshige jaqınlasadı hám oǵan qorshaw jaratadı. Hújimin top penen halqaǵa ótiw hám qorshaw járdeminde ǵamxorshıdan qutılıw ushın umtıladı. Oraylıq oyınshı qorshaw jaratadı, tez burıladı hám sheńberge qaray ketedi hám ózin sheńber astında hújimge ótiwge tayar ekenligin bildiredi. Eger shetki hújimshini baǵıp júrgen qorǵawshı onıń artına ótse qorshawǵa tireledi hám hújimshige jete almaydı, al ol sheńberge qaray ótiw múmkinshiligine iye boladı yaqi ılaqtırıwdı orta distanciyadan orınladı. Eger qorǵawshılar almasıwǵa háreket etse, onda hújimshiler belgili ústinliklerge iye boladı, sebebi qorǵanıwshı táreptiń uzın boylı oraylıq oyınshısı sheńber astında emes, al maydanda boladı hám onı aldap ótiw múmkin boladı. Sol waqıttıń ózinde hújimge ótip atırǵan komandanıń uzın boylı oraylıq oyınshısı boyınıń uzınlıǵınan paydalanıp sheńber astında hújimdi tamamlawı múmkin.

Basketbol komandasınıń tabısqa erisiwi ushın jaqsı oylanǵan taktikalıq áhmiyetin bahalaw qıyın. Komandaǵa kúshli, korzinaǵa anıq túsetuǵın etip top ılaqtıra alatuǵın, ótkerip beriw usılları texnikasın ózlestirgen, toptı alıp júre alatuǵın, qorshaw jarata alatuǵın, jaqsı fizikalıq sıpatlarǵa iye sportshılardı tańlap alıw kerek. Eger bul basketbolshılar maydanda aqıl menen oynamasa, bunday komandanıń zamanagóy basketbolda tabısqa erisiwi qıyın.

Basketbol jarısları ámeliyatında fizikalıq jaqtan onsha kúshli emes, jeke oyn sheberliginde qarsılaslardan ústin bolmaǵan oyınshılardıń kúshli qarsılaslardı jeńiwı kóplep ushırasadı. Buǵan qalay erisiledi? Kóp oynaw hám oyındaǵı taktikalıq bilim arqalı ǵana jeńiske erisiw múmkin. Hár bir komandanıń komandalıq oyn potencialına baylanıslı óz stili hám oyn xarakteri bar. Áne usıǵan baylanıslı oyınshılardı tańlaw hám trenirovkalaw zárúr.

Komandalar ushın oyn taktikasın tańlawdıń basqa kriteriyleri bolıp oyınshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesi: olardıń boyı, tezligi, kúshi, shıdamlılıǵı, shaqqanlıǵı, sekiriwsheńligi bolıp esaplanadı. Eger de basketbolshılar ózleriniń tezlik shıdamlılıǵın tárbiyalamasa, onda komanda tez jarıp ótiw hújimin shólkemlestire almaydı.

Solay etip, komandaǵa oynınıń málim bir taktikasın usına otırıp, oyınshılardıń fizikalıq resursların esapqa alıw kerek. Al eger basketbolshılar málim bir progressiv taktikalıq sisteması ózlestiriwge jeterli fizikalıq tayarlıǵı bolmasa ne islew kerek? Bul jerde birinshi náwbette basketbolshılar kúsh salıp islewi kerek. Al jańa taktikalıq sxemalı ózlestiriwge baza jaratılǵanda, onda da tiyisli trenirovkalardan keyin táwekel etip kóriwge boladı, jarıslardaǵı hújim yaqi qorǵanıwdıń jańa, progressiv quralların sınap kóriwge boladı.

Oyin taktikasın izertlewlerde metodlar kompleksi-súwretke alıw, kinosemka, kinociklografiya hám t.b. qollanıladı hám sońınan biomexanikalıq analiz etiledi. Házirgi waqıtta jumısta videomagnitofonlar keń qollanıladı, ol járdeminde basketbolshılardıń háreketlerin plenkaǵa jazıp alıw hám olardı túrli tezlikte aylandırıp analizlew múmkin.

Basketbolshılardıń taktikalıq tayarlıǵı máseleleri kollektivtegi qarım-qatnaslardı, gruppalıq maǵlıwmattı, komandadaǵı liderdi hám t.b. anıqlawǵa múmkinshilik beretuǵın psixologiya hám sociometriya metodları járdeminde sheshiledi. Jumısta qanday metod qollanılıwına qaramastan, eksperiment nátiyjesinde alınǵan material matematikalıq statistika metodları járdeminde qayta isleniwi kerek.

Ádebiyatlar:

1. Xo`jaev F., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. «Sport va harakatli o`yinlar va uni o`qitish metodikasi». TDPU nashriyoti. T.: 2008.

2. Azizova R.I. « Sport va harakatli o`yinlar va uni o`qitish metodikasi». O`quv qo`llanma. T., 2010.

3 Гончарова О.В., Светличная Н.К. «Баскетбол» программа и учебное пособие для децко-юношеских спортивных школ, специализированных децко-юношеских школ олимпийского резерва.-Т., 2007.

GANBOL O`YINIDA GANDBOLCHILARNING HIMOYA O`YINI TEXNIKASI

A.T.Niyazov, professor, A.A.Niyazova¹, O.Yu.Niyazov²

¹Nukus davlat pedagogika instituti

²Qoqaqalpoq davlat universiteti

O`yinchilarning himoya texnikasiga to`pni olib yurish, urib qaytarish, to`siq qo`yish va darvozabon orqali to`pni ushlab olishlari kiradi. Dastlabki holatda to`g`ri turish himoya harakati tayergarligiga zamin yaratadi. O`yinchi oeqqlarini bukib, gavda og`irligini oeq kaftlarining oldingi qismiga baravar taqsimlab, qo`llarini bukgan holda (burchagi taxminan 90 %) bir oz ikki tomonga eyib, qo`l kaftlarini oldinga qaratib turishikerak. en tomonga erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir.

To`pni olib qo`yish. Bu muhim usul erdamida jamoaning qarshi xujumga o`tishi ta`minlanadi. Himoyadagi o`yinchi to`p uzatilgan vaqtda uni olib qo`yish maqsadida o`zi to`sib turgan hujumchining oldidan to`pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo`zg`alishi lozim.

To`pni urib chiqarish. Bu harakat to`p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to`pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi. To`pni urib chiqarish uni otish uchun qo`lni orqaga uzatib, siltash harakatani bajarishda ham qo`llaniladi. Himoyachi bunday holatda hujumchining to`pni otmoqchi bo`lgan qo`lini orqaga uzatishni kutadi va shu payt qo`l kafti bilan to`pni tushiradi.

To`pni to`sish. Darvozaga yo`naltirilgan to`pga qarshilik ko`rsatishda qo`llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o`rta va pastdan kelaetgan to`pni bir va ikki qo`l

bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi.

Shuning uchun himoyachi to'pni ushlashga tayerlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek to'pni kuzatishi va o'z vaqtida to'p otaetgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqishi lozimi. Hujumchi to'p otishidan oldin himoyachi bevosita qo'llarini yuqoriga ko'tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi. Erdan sakratib otilgan to'pni to'sish sakrab amalga oshiriladi. Shuning uchun himoyachi oldindan o'z o'zlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.

Qo'shilish. Bu sul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish havfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o'yinchilari o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda, bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo'shilganda uni ta'qib qiluvchi eki darvozagsha yaqin turgan himoyachi javobgar bo'lmog'i kerak.

Hujumchining hujum harakatlarini qiyinlashtirish uchun himoya qilishga o'tgan o'yinchi hujumchining kirish yo'lini va faol harakatini to'xtatishga harakat qilish kerak. Buni amalga oshirish uchun himoyachi qarama-qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar:

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol. Kniga trenera. T., 1995.
2. Pavlov Sh.K. va boshqa. Gandbol mutaxassisligi talabalarining o'quv – tadqiqot ishlari./Pavlov Sh.K., Abduraxmanov F.A.Shelyagina I.N. - T, 1991
3. Podgotovka gandbolistov. Ucheb posobie/ Abduraxmanov F.A., Livitsskiy A.N., Yarotskiy A.I., Pavlov Sh.K. – T, 1992
4. Shestakov M.P. Gandbol.Takticheskaya podgotovka. M, Akademiya, 2001.

BOLALAR PSIXOFIZIOLOGIK RIVOJLANISHINING YOSH XUSUSIYATLARI

A.Q.Utepbergenov, b.f.n., dotsent, A.X.Norboev, M.I.Eshimbetova

Nukus davlat pedagogika instituti

Har bir bolaning rivojlanishi o'ziga xos bo'ladi. Bola qanchalik yosh bo'lsa unda o'sish va rivojlanish jarayoni shunchalik tez o'tadi. Kichik yosh bolalarda harakat ko'nikma va malakalar tez shakllana boshlaydi. Ularda bo'y, muskul, kuchi o'sadi, harakat koordinatsiyasi yaxshilana-badi, harakat amplitudasi, tezligi yo'nalishi maromi, sur'ati, baholash malakasi takomillashadi. Harakatni tahlil qilish, undagi ayrim fazilat-larni ajrata olish qobiliyati rivojlanadi. Bolalar harakat natijalarini uning bajarish sifatlariga bog'liqligini tushuna boshlaydi. Yaxshi natija-larga erishmoq uchun harakatlarni, chidam bardosh bilan bajarishga kirisha-di. Bularning hammasi asosiy harakatlarni gimnastik va jismoniy mashq-larni bajarish texnikasini o'rganishga imkon yaratadi.

Nerv sistemasining shakllanishi harakat faoliyatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, muskul sistemasining o'sishi esa nerv faoliyatining takomillashishiga olib keladi. Bola 8-10 yoshga etganda barcha muskullar zo'r birib rivojlana boshlaydi, 7-10 yoshgacha bo'lgan davrda bolalarning harakatlari chaqqon, egiluvchan, chidamli bo'lib boradi. 11-12 yoshda esa qobiliyatlari ancha oshadi.

Psixofiziologik funktsiyalarga asosan bolalarda 13-14 yoshlarga borib shakllanish yuz beradi. 10-11 yoshda psixofiziologik funktsiyalar darajasi uncha yuqori bo'lmaydi, shuning uchun ham yosh futbolchilar harakatlarni aniq bajarolmaydilar. Bu masalani maxsus o'rgangan ko'pgina olimlar bolalarga jismoniy mashg'ulotlarning dastlabki davrlarida, ularning uyg'un rivojlanishlari uchun turli mashqlardan foydalanishni tavsiya etadilar.

Bolalar mashqlarni, usullarni bajarish jarayonida idrokni ahamiyati yuqoridir. Idrok qilish-yaxlit obrazni uning barcha xususiyatlari va sifatleri bilan ongda qayta tiklashdir. Idrok qilish aktiv jarayondir. Odam dunyoni faoliyatda, mehnat jarayonida idrok qiladi, bu esa uning idrok qilishini chuqurlashtiradi va takomillashtiradi. Rivojlanish jarayonida idrokning takomillashuvi va differentsiyasi avtomatik ravishda ro'y beradi. Faqat bolalarda bilish faoliyatining eng boshlanishida murakkab idrok qilish jarayoni sezgilarning ayrim aktlaridan iborat bo'ladi.

Har bir shaxsda faollik va tanlovchanlik muayyan xususiyatlarga ega bo'ladi, bu xol uning oldiga yo'l-yo'riklar va tajribasi, individual qiziqishi, nerv sistemasining individual xususiyatlari bilan asoslanadi. Har bir kishi idrokka faqat o'zigagina xos bo'lgan biror narsa olib kiradi. Idrokning individual xususiyatlari ayrim idroklarning tezligida, chuqurligida, aniqligida, puxtalik darajasida, ularning emotsional to'laligida va hokozalarda nomoyon bo'ladi.

Bola organizmi markaziy nerv sistemasining doimiy ta'siri, atrof muhit bilan uzliksiz aloqada bo'lib turishi natijasida o'sish va rivojlanishda davom etadilar. 8-10 yoshli bolalarda nerv sistemasining anatomic jihatdan o'sishi ham tugallanmagan bo'ladi. Shu sababli bu tabiiy ravishda bolaning, o'z fikrini bayon qilishga, xulqi, psixologiyasiga ta'sir qiladi. Ayrim bolalar nihoyatda ta'sirchan bo'ladilar, ba'zi sport elementlarini bajarish jarayonida uzoq vaqt diqqatini jamlay olmaydilar. Bolalarda nerv protseslari juda harakatchan bo'ladi. Shunda ham qo'zg'alish protseslari tormozlanish protseslaridan ustun bo'ladi. 10-12 yoshga borib bolalarda tormozlanish protseslari kuchi ortadi, o'z-o'zini his tuyg'ularini nazorat qila oldigan bo'ladilar.

Birinchi va ikkinchi signal sistemalarining funktsional imkoniyatlari kengayadi, differentsirovka qobiliyati ortadi, muskullarning sezish qobiliyati kuchayadi, harakat malakalarini o'z-o'zidan bajaradigan bo'ladi, diqqati ham ortadi.

Tayanch-harakat apparati markaziy va perefirik nerv tizimida hamda ichki organlarda morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar, jismoniy sifatlar rivojlanishida tuzilmaviy xususiyatlar bilan bog'liqdir.

Qayish va harakatlarni o'rganish o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud. Ba'zi malakalarni bola faqat ma'lum bir yoshda, u shunday malakalarni bajarishga etilgan paytda egallashga qodir. Aks holda harakat tuzilmasi va organizm funktsiyalari malakasi bir-biriga qarama-qarshi bo'lib qoladi. Hamma harakatlarni o'zlashtirish muvaffaqiyatsiz yakunlanadi. Buning ustiga shularning hammasi kelgusida harakatlarni o'rganish uchun salbiy sharoitlarni keltirib chiqaradi. Shunday qilib, harakat usullari hamda futbol

texnikasini faqat jismoniy va ro`xiy ulg`ayish hosil bo`lgandagina o`zlashtirish mumkin. Shuni nazarda tutgan holda aytilish mumkinki yosh futbolchilarni tayyorlash jarayonida to`g`ri tashkil etilgan mashg`ulotlar, ularning psixofiziologik xususiyatlari yaxshi rivojlanishiga xizmat qiladi. Murabbiylardan esa bolalarga biradigan jismoniy yuklamalarni yosh va imkoniyatiga qarab taqsimlashlari talab etiladi.

Bolalarda harakatlarni eslab qolish qobiliyati yosh oshib borgan sari ham miqdor, sifat jihatdan o`zgaradi. Bolalarning eslab qolish qobiliyati 7 yoshdan 12 yoshgacha bo`lgan davrda juda tez o`sib boradi. Bu davr erkin harakatlar koordinatsiyasi ancha yaxshilanadi. Harakatlarga avvalgiga qaraganda ancha kam kuch sarflaydi. Ular ancha tez bajaradigan bo`lib boradi. 9-10 yoshli bolalar futbol o`yinining eng oddiy usullarini oson o`zlashtirib oladilar, shu bilan birga kattaroq yoshda ularni yanada takomillashtirish ishi ancha muvaffaqiyatli bo`ladi.

Bolalarning bir harakatdan tez zirikishlarini hisobga olib, mashg`ulotlar xarakterini o`z vaqtida o`zgartirish maqsadga muvofiqdir. Yuqori darajadagi ishchanlik qobiliyatini saqlab qolish uchun futbol mashg`ulotlarida tanaffuslar tez-tez bo`lishi, lekin uzoq davom etmasligi kerak. Uzoq vaqt harakatsiz turish bolalarning mashg`ulotlarga bo`lgan qiziqishini kamaytiradi va mashg`ulot natijalariga salbiy ta`sir ko`rsatadi. Mashg`ulot vaqtidagi qisqa tanaffuslarning fiziologik jihatdan amalda isbot qilingan, chunki bolalarning charchog`i tezda yo`qoladi, ishdan keyingi tiklanish davri kattalarga qaraganda qisqa bo`ladi. Eng qisqa tiklanish davri 11-12 yoshli bolalarda bo`ladi.

Adabiyotlar:

1. Akramov R.A. Futbol`nye universitetu XVII Kubka mira, Tashkent, 2004.
2. Iseev Sh.T. Futbol jamoalarining Galaba qozonishida futbolchilarning standart vaziyatlaridan samarali foydalanish. «Pedagogik ta`lim». № 2, 2003.
15. Iseev Sh.T. Analiz atakuyushix deystviy futbolistov visokoy kvalifikatsii. J. Fan-Sportga. № 1, 2004.
19. Kurbanov O.A. Futbol bo`yicha XVII jahon Chempionati o`yinlarida berilgan yakuniy zarbalarining samaradorligi tahlili. Pedagogik ta`lim, , № 5, 2003.

JAS ÓSPIRIM BALALARGA HÁREKETLI OYÍNLARDÍ ÚYRETIW USÍLLARÍNÍN KLASSIFIKACIYASÍ

P.Shilmanov, p.i.k., professor, K.Yusupov, T.Xojabaev, N.Jumabaeva

Nókis mámleketlik pedagogikalıq instituti

Jas óspirim balalarga milliy háreketli oynlardı úyretiwdiń tiykarı esaplanadı. Sonıń ushın mektep baǵdarlamasında oynlar basqa materiallarǵa qaraǵanda kóbirek orın aladı. Buniń sebebi baǵdarlamaǵa kiritilgen hár qıylı dene shınıǵıwların balalar túrli oynlar járdeminde ańsatıraq qabil qıladı hám ózlestiredi. Misalı olarǵa juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriwge úyretiw boyınsha óz aldına shınıǵıwlar ótkerilse, oqıtıwshı qoyǵan wazıypa ámelge aspay qalıwı múmkin, sebebi shınıǵıwdı túsindiriw, ámelde kórsetiw, orınlaw hám qanday orınlawın anıqlaw, qátelerin dúzetiw hám taǵı basqaları balalar ushın zerigerli boladı. Eger bul iste «Qasqır qora ishinde» oynınan paydalanılsa, maqsetke ańsat ǵana jetiwge boladı.

Oyınlarda juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw yaqi sekirttiriw sıyaqlı háreketlerdi orınlawğa ayırıqsha dıqqat awdarıw kerek. Jas óspirim balalar menen tiykarınan ápiwayı hám orta qıyınlıqtağı oyınlar ótkeriledi. Eger balalar jeterli dárejede tayarlanğan bolsa, jáne de qıyınraq, yaǵnıy komandalarğa bólinip oynalatuǵın oyınlar da ótkeriw múmkin. Balalar bul oyınlarda «Bir kisi hámme ushın, hámme bir kisi ushın» principi boyınsha birgelikte háreket qılıwdı úyrenedi. Bul jaǵday jámáttiń, komandadağı barlıq qatnasıwshılardıń juwapkershiligin arttıradı.

Komandalıq oyınlar jeterli dárejede shaqqanlıq, juwapqa tayar, parasatlılıq hám denesi jaqtan tayarlıqtı talap qıladı hám sol waqıtıń ózinde bul qásiyetler jetilistiredi. Mekteplerde dene tárbiyası sabaqları kóbinese túrli oyınlardan ibarat boladı hám olarğa gimnastika menen sporttıń tiykarǵı túrleri bolğan-basketbol, voleybol hám taǵı basqalar kirgiziledi.

Oqıtıwshı milliy háreketli oyınlar járdeminde dene shınıqtırıw sabaqların qızıqlı etip ótkeredi. Sonıń menen birge, balalarda túrli háreket kónlikpelerin payda etedi. Balaları milliy háreketli oyınlarğa qatnasqanda olardıń háreketleri aktivlesip, tártipli hám anıǵıraq bolıp baradı.

9-10 jastağı balalardıń oyınları bir qansha qıyınlastırıladı. Eger oqıtıwshı óz aldına oqıwshılar da sporttıń qanday da bir túri boyınsha háreket kónlikpelerin payda etiw wazıypasın qoysa, ayırım sabaqlar usı wazıypanı orınlawda járdem beretuǵın oyınlardan ibarat bolıwı múmkin. Sonı da názerde tutıwı kerek, oyın sabaqların ótkeriw oqıwshılardıń ayırım oyın háreketleri kónlikpelerine iye bolıwların talap etedi. Oyın sabaqların hár oqıw shereginiń aqırǵı on kúnliklerinde ótkeriw maqsetke muwapıq. Sebebi bul muǵallimge balalardıń qanday háreket kónlikpelerin iyelegenligin anıqlaw imkanıyatın beredi.

Háreketli oyınlar dene tárbiyası sabaqlarındağı payda bolatuǵın háreket kónlikpelerin jetilistiriw hám bekkemlew ushın xızmet qıladı. Sabaqtıń tiykarǵı bólimi anıq wazıypanı ámelge asırıwǵa, máselen basketbol oyınıń tiykarǵı elementlerin úyretiwge qaratılğan oyın materiallarınan ibarat bolsa, onıń kirisiw bóliminde, “Toplar jarısı” sıyaqlı milliy háreketli oyınlardan paydalanıw múmkin. Bunday jaǵdaylarda sabaqtıń tiykarǵı bólimine “Ańshılar hám úyrekler”, “Atıspaq oyınları” t.b. kiritiledi. Oyınlardan paydalanıwda tek olardıń elementleriniń qansha tez orınlanǵanlıǵın emes, bálkim orınlanıw sıpatın da esapqa alıw kerek.

7-10 jastağı oqıwshılar menen ótkeriletuǵın sabaqlarda milliy háreketli oyınlar dene tárbiyasınıń basqa túrlerine orın bere baslaydı. Biraq áne usı jastağı balalarğa tuwrı keletuǵın hár qıylı milliy háreketli oyınlar da ótkeriledi.

Oqıtıwshı milliy háreketli oyınlar da ótkeriwde 1-4 klass oqıwshılarınıń jas ózgesheliklerin, olardıń organizminiń tezirek ósiwi menen ayrılatuǵının umıtpaw hám sonıń ushın sabaqlarda ótkeriletuǵın shınıǵıwlar waqtında uyımlastıratuǵın oyınlar da áste aqırın qıyınlastırıp, maqsetke muwapıqlastırıp barıwı kerek.

Oyın dawamında bul jasta oqıwshılar hádden tis awır denesi háreket qılmawı hám oqıtıwshı olardıń hár birine tiyisli múnasebette bolıwı tiyis. Toparlarda ótkeriletuǵın milliy háreketli oyınlar shólkemlestiriwshilik tárepten de, háreketlerdiń mazmunı jaǵınan da biraz qıyınraq boladı. Bunda sport elementlerin óz ishine jámlegen oyınlarğa, jáne de sport oyınlarına keńrek orın beriledi.

Milliy háreketli oyınlar da sabaqtıń ekinshi hám úshinshi bóleklerinde ótkeriw usınıladı. Sabaqtıń tiykarǵı bóliminde oqıwshılardı qanday da bir qıyınlaw sport oyınların

úyretiwge tayarlaw ushın sabaqtın tayarlanıw bólimine bazı oýnlardı kiritiw múmkin. Milliy háreketli oýnlardan kózde tutılatuǵın tiykarǵı maqset-oqıwshılardı sport oýınlarına tayarlaw. Bunday oýnlarda qanday da bir sport oýını texnikası hám taktikasınıń elementleri jetilistiredi. Islep shıǵılǵan metodikaǵa tiykarlanıp milliy háreketli oýnlardan paydalanatuǵın sabaqlar sherektiń aqırında, kanikul aldınan tekseriw normativlerine baha qoyılıp bolǵannan keyin ótkeriledi.

Sabaqtın puxtaraq bolıwına erisiw, sonıń menen birge arttırılǵan kónlikpelerdi bekkemlew hám oqıwshılardı beriletuǵın nagruzkanı asırıw maqsetinde oýnlardan sabaqtın tiykarǵı bóliminiń sońında paydalanıw múmkin. Oqıw baǵdarlamasınıń talapları joqarǵı klass oqıwshıları aldında anıq maqset hám wazıypalardı qoyadı. 8-10 hám 11 klass oqıwshıları jámiyetlik jumıslar menen shuǵıllanadı. Bul bolsa xarakterli oýınlar ushın ajratılǵan waqıttan únemli paydalanıw ushın onı únemlewdi talap qıladı. Bunday jaǵdayda xarakterli oýnlarda dene tárbiyası sabaqlarında hám de dene tárbiyası boyınsha ótkeriletuǵın basqa shınıǵıwlarda jetekshi orın alıwı tábiyiy.

Úlken mektep jasındaǵı oqıwshılar turmısında háreketli oýınlar salmaqlı orın tutpaqta. Sebebi olar tiykarınan sporttıń hár qıylı túrleri, texnikası hám taktikasınıń tiykarǵı elementleri shuǵıllanadı. Sabaqtı báhama turaqlı bir formada paydalanıw oqıwshılardıń dene tayarlıǵınıń jetilisiwin irkedi. Sabaqtın formasınıń ózgerip turıwı góneniń jańa menen awmasıp dene tárbiyanıń wazıypasın tabıslı sheshiwge múmkinshilik beredi. Sabaqtın forması onıń mazmunına jedelli tásir jasaydı. Bul oqıwshılardıń iskerliginiń unamlılıǵın támiyinleydi. Sabaqtı báhama turaqlı bir formada paydalanıw oqıwshılardıń dene tayarlıǵınıń jetilisiwin irkedi. Sabaqtın formasınıń ózgerip turıwı góneniń jańa menen awmasıp dene tárbiyanıń wazıypasın tabıslı sheshiwge múmkinshilik beredi.

Hátte háreketli oýınlar sabaqlarǵa kiritilse de, bunda sporttıń hár qıylı túrleri boyınsha arttırılǵan háreket kónlikpelerin jetilistiriw menen bekkemlew názerde tutıladı. Demek, muǵallım oýındı ótkeriw processinde oýın xarakterleriniń orınlanıwın ayırıqsha dıqqat penen gúzetiw kerek. Bul jastaǵı oqıwshılar ushın dúzilgen mektep baǵdarlamasında gimnastika hám sporttıń basqa túrlerine úlken orın berilgen.

Óz-ózinin málim, sabaqqa kiritiletuǵın oýınlar háreketlerdiń ana yaki mina elementlerin ózlestiriwge járdem beretuǵın shınıǵıwlardan ibarat bolıwı lazım. Eger sabaqtın tiykarǵı bólimine sport oýınlarınan birewi engizilgen bolsa, onıń kirisiw bóliminde óziniń ayırım xarakterleri menen usı oýınıń taktikasıa tuwrı keletuǵın háreketli oýnlardan birewin ótkeriw júdá paydalı.

Sabaqtın juwmaqlawshı bólimine de ótkeriletuǵın háreketli oýınlardıń wazıypası-jaqsı dem alıw keypiyattı jaqsılaw ushın bulshıq etlerge kúsh bueriwdi kemeyttiriw, dem alıw organları menen qan aylanısın azǵantay tınıshlandırıwdan ibarat.

Ádebiyatlar:

1 P.U.Serimbetov Qaraqalpaq milliy háreketli oýınların úyretiw. Nókis, «Qaraqalpaqstan» 2006.

2. P.U.Serimbetov, R.Shaniyazov. Akademik-liceý kasb-hunar kolledjlarida sport o'yınlarını o'qıtish uslubiyati. Toshkent, 2006.

MAKTAB O'QUVCHILARNING SPORT O'YINLARI TEXNIKASINI O'ZLASHTIRISH KO'RSATKICHLARI (5-sinflar misolida)

Sh.Norqulov

Guliston davlat universiteti

Mamlakatimiz va horij olimlarining ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish shundan dalolat beradiki, umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiyaning olib borilishi bo'yicha qator ilmiy izlanishlar olib borilgan. Jumladan, T.S.Usmanxodjaev, V.K.Balsevich, V.A.Bogdanova va boshqalarning ishlarini misol tariqasida keltirish mumkin.

Bugungi kunda jahonda ta'limni modernizatsiyalash shaxsni ma'naviy va jismoniy rivojlantirish hamda ta'lim jarayonining sifatini oshirishga yo'naltirilganligi bilan ahamiyatlidir. Horijiy mamlakatlarda jismoniy tarbiya darslari samaradorligini oshirish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqilgan. Xususiy maktablarda esa o'quv dasturlarini tanlash davlat maktablariga nisbatan erkin bo'lganligi sababli turli pedagogik muqobillarning aprobatsiyasi o'tkazib turiladi.

Jahonning etakchi ta'lim muassasalari, asosan, umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ta'lim muhitini ta'minlaydigan choralar majmuasi, salomatlik va sog'lom turmush tarzi qadriyatini shakllantiruvchi sharoitlarni tashkil etish qaratilgan muammolar o'rganib kelinmoqda.

Sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan jismoniy tarbiya darslarini tashkillashtirish muammolari D.Antonyus va boshqalarning tadqiqotlarida o'rganilgan. Maktab o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligida yosh xususiyatlarining tahlili A.A.Gujalovskiy, V.I.Lyax, A.G.Suxarev, V.P.Guba va boshqalarning ishlari orqali o'rganildi.

Umumta'lim maktablarida 5-sinfda tahsil oluvchi o'quvchilarning jismoniy tarbiya fanini 1-chorakda o'zlashtirish ko'rsatkichlarini baholash maqsadida malakali mutaxassislardan tashkil topgan ekspertlar jamoasi tashkil etildi (nq24).

Baholash ma'qullash yo'li orqali amalga oshirildi. Bunda ekspertlar fikrlarining muvofiqlik darajasini guruhda baholash uchun konkordatsiya (W) koeffitsientidan foydalanildi. U bizning tadqiqotlarimizda etarlicha yuqori (W-0,86) hamda ishonchli ($p<0,05$) bo'ldi.

Ekspertlar guruhi tomonidan 5-sinf o'quvchilarining texnik harakatlari quyidagicha baholandi: "a'lo" - texnik harakatlarning mutlaqo to'g'ri bajarilishi - 5 ball; "yaxshi" - texnik harakatlarning kichik xatolar bilan bajarilishi - 4 ball; "qoniqarli" - harakatlarning katta xatolar bilan bajarilishi - 3 ball; "qoniqarsiz" - bajarilgan texnik harakatlar 2 balldan kam.

To'pni uzatish. Bu o'yinni davom ettirish uchun sherikka yoki raqib tomonga uzatilgan to'pni o'zaro o'tkazish usuli bo'lib hisoblanadi. Bundan tashqari, to'pni oldinga, yuqoriga va orqaga o'tkazish usullari ham mavjud (T.S.Usmonxodjaev, G.Arzumanov, 2015, 22-bet).

To'pni qabul qilish. Bu raqiblar hujumidan keyin to'pni o'yinda saqlab qolishdagi himoya usuli hisoblanadi. Ikki qo'llab to'pni pastdan qabul qilib olish zamonaviy voleybolda asosiy usuldir. U hujum paytida, kuchli zarb vaqtidagi asosiy usuldir. Bu usulda

gavda to'g'ri yoki biroz egilgan, qo'llar oldinga-pastga tushirilgan, bir kaft ikkinchisiga qo'yilgan bo'ladi. To'p bilaklarda qabul qilib olinadi. Bilaklarga bo'ladigan zarbni yumshatish maqsadida qo'llar tirsakdan yaqinlashtirilib ko'tariladi va buriladi, oyoqlar to'g'rilanadi va gavda ko'tariladi (T.S.Usmonxodjaev, G.Arzumanov, 2015, 22-bet).

Ekspertlar guruhi tomonidan 5-sinf o'quvchilarining maydonda joylashuvi, harakatlanishi va asosiy turish holatlarini 17,5% - "a'lo", 16,5% - "yaxshi", 31% - "qoniqarli", 35% - "qoniqarsiz" baholangan.

12 yoshli maktab o'quvchilarining to'pni pastdan, yuqoridan uzatish texnikasi bajarish texnikasi ekspertlar tomonidan 21% - "a'lo", 18% - "yaxshi", 24% - "qoniqarli", 37% - "qoniqarsiz" baholangan (1-jadvalga qarang).

To'pni ikki qo'llab yuqoridan qabul qilish. Bu usul bilan to'p uncha kuchli kelmayotgan paytlarda, boshqa usulni qo'llash noqulay bo'lganda qabul qilinadi (T.S.Usmonxodjaev, G.Arzumanov, 2015, 23-bet).

Ekspertlar guruhi tomonidan 21% - "a'lo", 19% - "yaxshi", 24% - "qoniqarli", 36% - "qoniqarsiz" juftlikda to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish harakati baholangan.

Topni oshirish. To'pni o'yinga kiritish *oshirish* deyiladi. Zarb uchun qulay bo'lgan qat'iy holatda turish, yuqoriga otish va qo'lni siltab to'pni urish hamda to'pni urgandan keyingi o'yinchining harakatlari oshirishning asosiy xususiyatlaridir. Oshirishda to'pni musht yoki kaft bilan urish mumkin. Bunda to'p yuqoriga bir qo'l bilan otiladi. Yuqoriga otishning yo'nalishi va balandligi oshirishning bajarish usuliga bog'liq. To'pni bosh ustidan urib yuborilsa - *yuqoridan*, pastdan urilsa - *pastdan* oshirish, o'quvchi to'rga qarab tursa - *to'g'ridan*, yon bilan tursa - *yonlamasiga to'p oshirish* deyiladi.

Biz tomonimizdan o'tkazilgan adabiyotlar tahlili natijalariga ko'ra umumta'lim maktablarida tahsil oluvchi 5-sinflariga sport o'yinlari texnik harakatlarini o'rganishda qo'llaniladigan pedagogik usullar shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda ishlab chiqish zarurati yuzaga kelgan.

Harakat tayyorgarligi har xil bo'lgan o'quvchilariga jismoniy tarbiya darslarini sport o'yinlari texnik harakatlariga o'rgatish ularning salomatligini saqlash va umumiy jismoniy tayyorgarligini mustahkamlashga qaratilgan uslubiyat ishlab chiqish kerak.

SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHILAR (O'QUVCHI, BOLALAR) SHAXSINING PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

M.Rahimov, A.Yo'ldashev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchi bolalarni psixologik muammolarni ularning individual xususiyatlarigina insoni shaxsga aylantirishi uning shaxslilik darajasi ushbu individual xususiyatlarining qanchalik rivojlanganligiga bog'liq bo'lishini shuningdek extiyojlari va xissiyotlariga asoslangani bayon qilingan.

Kalit so'zlar: Faoliyat, psixologik xususiyatlar, individual xususiyatlar, shaxs, omil, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, sezgi, idrok, diqqat, xotira, tasavvur, xayol, tafakkur, nutq.

Abstract: This article explains that the psychological problems that children develop are based on their individual characteristics as well as their needs and feelings, depending on how well their personality traits develop.

Key words: Activity, psychological characteristics, individual characteristics, personality, factor, physical development, physical fitness, intuition, perception, attention, memory, imagination, imagination, thinking, speech.

Аннотация: В этой статье объясняется, что психологические проблемы, которые возникают у детей, основаны на их индивидуальных характеристиках, а также на их потребностях и чувствах, в зависимости от того, насколько хорошо развиваются их личностные качества.

Ключевые слова: активность, психологические характеристики, индивидуальные особенности, личность, фактор, физическое развитие, физическая подготовленность, интуиция, восприятие, внимание, память, воображение, воображение, мышление, речь.

Jamiyatda sogʻlom turmish tarzini shakllantirish, aholini salomatligini mustaxkamlash, jismonan sogʻlom va maʼnaviy boy yosh avlodni tarbiyalash fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan jiddiy shugʻillanishlariga erishish bugungunning eng dolzarb masallalardan hisoblanadi. Maʼlumki, psixologiyada, nafaqat psixologiyada, balki umuman ijtimoiy-psixologik adabiyotlarda shaxs tushunchasiga katta eʼtibor karatiladi.

Psixologiya nuqtai nazaridan shaxs quyidagi belgilarga ega:

U aniq bir inson; Muayyan jamiyatning aʼzosi; Muayyan jamoaga mansublik; Muayyan bir faoliyat yoki faoliyatlar turi bilan shugʻullanadi; Atrof-muhit va vokelikka nisbatan oʻzining munosabatiga ega; Oʻziga xos individual xususiyatlarga ega. Bundan tashqari shaxs oʻziga xos quyidagi psixologik xususiyatlarga ham ega boʻladi:

Oʻz-oʻzini anglash; Individuallik-oʻziga xoslik; Oʻz-oʻzini boshqara (aloxida reja asosida) olish layoqati; Muayyan faoliyat turida namoyon qiladigan faolligi; Ijtimoiy aloka tizimiga qushilganligi.

Insondagi biologik omil uning shaxsiga shubxasiz taʼsir etadi. Undagi biologik omillarga quyidagilar kiradi:

- Salomatligi; Jismoniy rivojlanganlik darajasi; Tana tuzilishi; Boʻyi; Ogirligi; Muskul kuchi; Oʻpkasining tiriklik sigʻimi va xokazo.

Biron bir narsa yoki xodisani tushunib yetish uchun, uni nimadan iborat ekanligini bilish katta ahamiyatga ega. Shu maʼnoda inson psixikasi quyidagi tarkibiy kislardan tashkil topgan:

- Psixologik jarayonlar; Psixologik xususiyatlar; Psixologik xolatlar; Psixologik tuzilmalar;

1. Psixologik jarayonlar:- bilish jarayonlari; - hissiyot;- iroda.

2. Psixologik xususiyatlar:-shaxs yoʻnalishi ehtiyojlari, qiziqishlari va xakozo; temperament; xarakter; qobiliyatlar;

3. Psixologik xolatlar:- koʻtarinki kayfiyat; ruhiy tushkunlik; qoniqish hissi; oʻz-oʻzidan qoniqmaslik

4. Psixologik tuzilmalar:- bilimlar; koʻnikmalar; malakalar; odatlar.

Ushbu sanab oʻtilgan komponentlar har bir shugʻullanuvchi sportchilarda (oʻquvchi, bolalarda) har xil rivojlanish yoki shakllanish darajasida boʻladi. Masalan, birgina psixologik bilish jarayonlarini (sezgilar, idroq dikkat, xotira, tasavvur, hayol, tafakkur va

nutq) olib ko'radigan bo'lsa ular ham har bir kishida o'ziga xos kiyofaga ega bo'ladi. Inson har xil sezgilarga ega, ammo u har kishida har xil; kimdadir ko'rish sezgisi kuchli rivojlangan, kimdadir zaifrok va hokazo. Tafakkur ham har bir kishiga xos bo'lib, lekin o'zining namoyon bo'lishi jixatidan har kimda har xil bo'ladi.

Adabiyotlar tahlili

Inson bilan birga tug'iladigan tabiiy ehtiyojlaridan biri harakatlanishga ehtiyoj hisoblanadi. Abu Ali Ibn Sino, I.Pestalotssi, K.D.Ushinskiy, P.F.Lesgaft, N.G.Chernishevskiy va boshqalar o'z vaqtida uni qoniqtirishning bola sog'lig'i va rivojlanishi uchun katta ahamiyati haqida yozganlar. Harakatlanish faolligi yetarlicha bo'lmasligi hayot faoliyati uchun zararli oqibatlarini kundalik sharoitlarda hatto odamni o'zi ham sezmaydi. Ammo ular maxsus tajribalar sharoitlarida yaqqol kuzatiladi. Bunday tadqiqotlar B.A.Dushkov, M.A.Gerd, N.E.Panfereva va boshqalar tomonidan ko'plab o'tkazilgan. Shug'ullanuvchi sportchi faoliyatida qanchalik muvaffaqiyatga erishishi uning shu paytdagi psixologik holatiga ko'p jixatdan bog'lik bo'ladi. Bu narsa shug'ullanuvchi sportchilar (o'quvchi, bolalarni) o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport murabbiyi har bir shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolani) ruxiy holatni sinchkovlik bilan kuzatib borishi va jamoa manfaatlariga bo'ysundira olishi lozim. Ma'lum bir faoliyatlar bilan shug'ullanish natijasida insonda psixologik tuzilmalar shakllanadi. Bilim, ko'nikma, malaka va odatlar-psixologik tuzilmalar hisoblanadi. Ular insonning butun hayoti davomida rivojlanib va boyib boradi.

Natija

Sport turi bo'yicha jamoaga kelgan yosh shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) bevosita ijtimoiy munosabatlar tizimida o'zining yangi o'rmini egayllay boshlaydi. U endi fuqarolik xayotida bo'lgani kabi o'z faoliyati va xulq-atvorini har doim ham mustakil rejalashtira olmaydi. Unga nisbatan xayoti, o'qishi va xizmatini tartibga soluvchi muayyan talablar ilgari suriladi. Shu bilan birgalikda jismoniy tarbiya va sport faoliyat undan atrofdagi voqealarga nisbatan ongliroq va faolrok munosabatni taqozo qiladi. Ba'zan shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) o'zining dunyoga, mexnatga, boshqa kishilarga va o'z-o'ziga bo'lgan odatiy munosabatlarini tubdan kayta kurib chikishga majbur bo'ladi. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya mashg'uloti yoki sport trenirovkasining dastlabki kunlarida sportchining xulq-atvorida, ruxiy xolatida qarama-qarshiliklar, ikkilanishlar va motivlar kurashi ko'zga tashlanadi. Jismoniy tarbiya va sport faoliyati asosida shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) xarakterining asoslari yaratiladi e'tikod mustaxkamlanadi, xulq-atvor esa ancha yuksak axloqiy tamoyillar negiziga quriladi.

Xulosa

Shug'ullanuvchi sportchi (o'quvchi, bolalar) xarakterining shakllanishiga asosan jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyi, qolaversa, sport turi bo'yicha jamoa katta ta'sir ko'rsatadi. Bunda jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyi ish uslubi, jamoadagi tartib-intizom, o'quv-tarbiya ishlarining tashkil etilishi, shug'ullanuvchi sportchilarga (o'quvchi, bolalarga) jismoniy tarbiya o'qituvchisi yoki sport murabbiyi tomonidan qo'yilayotgan talablarning o'zaro uygunligi, ularning xizmat va o'quv faoliyatlari ustidan muntazam nazoratning yo'lga kuyilganligi, ragbatlantirish va jazolash choralarini to'g'ri qo'llash kabilar muxim ro'l o'ynaydi. Bulardan tashqari o'z-o'zini

tarbiyalash ham xarakterni tarbiyalashda katta imkoniyatlarga ega. Jismoniy tarbiya o'qituvchilari yoki sport murabbiyi ushbu jarayonga raxbarlik qilishlari, shug'ullanuvchi sportchilarni (o'quvchi, bolalarni) musobaqa sharoitlarida kerak bo'ladigan xarakter sifatlarini o'zlarida rivojlantirishga rag'batlantirishlari, yo'naltirishlari zarur. Bunda o'z-o'zini ishonitirish, o'z-o'zini tanqid qilish, mashq qilish o'z-o'zini rag'batlantirish va xatto o'z-o'zini majbur qilish usullaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar:

1. Блюменштейн Б.Д., Хазанович Л.Е. Психолого-педагогические аспекты подготовки легкатлетов. – Т.: Ибн Синъ, 1993. – 140 с.
2. Девятко И.Ф. Методъ социологического исследования. – М.: Университет, 2002. – 296 с.
3. Практикум по спортивной психологии./ Под ред. Волкова И.П. – СПб.: Питер, 2002. – 288, с. 8.
4. Tulenova X. "Sport psixologiya" Toshkent, 2007.
5. Kerimov F. "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar". Toshkent, 2004.

TURLI O'YIN AMPLUADAGI YOSH GANDBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH

D.S.Kambarov

Guliston davlat universiteti

Ixtisoslashgan olimpiya zahiralari bolalar va o'smirlar sport maktabida (IOZBO'SM) yuqori malakali gandbolchilarni ko'p yillik tayyorlash jarayoni bir nechta yoshga oid bosqichlarga ega. Eng uzoq muddatlisi – 12 yoshdan to 17 yoshgacha – o'quv-trenirovka guruhlaridagi tayyorgarlik hisoblanadi. Bu bosqich ikkita etapga bo'linadi: boshlang'ich ixtisoslashuv–14 yoshgacha va chuqurlashtirilgan trenirovka – jamoadagi amplusini hisobga olish bilan.

Gandbol jamoasidagi xujumchilar birinchi liniya o'yinchilariga (markaziy va yarim o'rta o'yinchilarga), ikkinchi liniya o'yinchilariga (burchak va chiziq o'yinchilariga) va darvozabonga ajratiladi. Har xil ampluali gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi xususiyatlarini, asosan sportchini jamoadagi egallagan o'rni bo'yicha o'yin pozitsiyasi shakllantiradi. Ushbu pozitsiya, o'yinchi uchun to'pni uloqtirish paytida darvozagacha bo'lgan ma'lum masofani, o'yinchini darvozaga nisbatan joylashish burchagini, himoyachilarni to'pni uloqtirayotgan o'yinchiga nisbatan joylashishini, darvozabonni darvozaga nisbatan joylashishini va boshqalarni nazarda tutadi.

Sportning har qanday turida sport yutuqlari ko'pchilik omillarning ta'siri bilan belgilanadi. Bir qator mualliflarning fikriga ko'ra, sportchini yutuqlarga erishishiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan hal qiluvchi omil – maqsadli tayyorgarlik hisoblanadi. Bunda sportchi harakatning ratsional shakllarini o'zlashtiradi, ularni takomillashtiradi va o'zining barcha tabiiy qobiliyatlariga yo'naltirilgan tarzda ta'sir ko'rsatishi orqali, sportda progress qilishi uchun zarur bo'lgan qobiliyatlarini rivojlantirishga erishadi.

Trenirovka jarayoni, sport natijasining o'sishini belgilanadigan kattaligida konkret ifodalanadigan va ularni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan trenirovka

dasturini belgilaydigan ma'lum bir maqsadli vazifalarga mos ravishda tashkil qilinadi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi etakchi mutaxassislarning ta'kidlashicha, zamonaviy bosqichda, sport natijalarining o'sishi sport trenirovkasi jarayonini boshqarish muammosini xal qilish bilan ustivor tarzda bog'liq.

Sport trenirovkasida quyidagilar nazorat qilinishi talab qilinadi:

- sportchini musobaqalardagi harakatlari tashqi ta'sirlar majmuasi;
- sportchining holati;
- trenirovka yuklamasi;

Yuqorida bayon qilinganlar asosida, sport tayyorgarligini boshqaruv jarayoni qanchalik murakkabligini va sportchining yutuqlariga ta'sir ko'rsatadigan omillar soni qanchalik ko'pligini tasavvur qilish mumkin, chunki trenirovka sharoitlarida boshqaruv majmuasining uchchala tarkibiy qismlari bir vaqtdagi ta'sirga uchraydi. Lekin hodisalarning ma'lum bir tsiklik ketma-ketligida etakchi rol trenirovka yuklamasiga mansub, chunki uning ta'siri ostida sportchining holatida o'zgarishlar yuz beradi. Shuning uchun, ko'pchilik mualliflar – sport sohasining mutaxassislari yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish muammolarini echish paytida trenirovka va musobaqa yuklamalarini boshqarish masalalariga ancha katta e'tibor qaratishadi. Sportchilarni tayyorlashni boshqarish sifati, ularning tayyorgarligini ob'ektiv nazorat qilish asosida o'quv-trenirovka jarayoni mazmunini va yo'nalganligini o'z vaqtida korrektsiya qilish bilan ancha darajada belgilangan. Sport amaliyotida qo'llaniladigan trenirovka va musobaqa yuklamalarining samaradorligini baholash uchun ikkita yo'l qo'llaniladi.

Birinchisi, sportchilar tayyorgarligining har xil tomonlarini aniqlaydigan maxsus nazorat sinovlarini (testlarini) qo'llashdan iborat.

Ikkinchisi, sport natijalarining o'sishi, musobaqa kurashi vaqtidagi faoliyatni nazorat qilish bilan tavsiflanadi.

O'smirlar sportida boshlang'ich sport ixtisoslashuvi va chuqurlashtirilgan trenirovka bosqichlarida rejalashtirilgan natijalarni ta'minlaydigan tayyorgarlikning ahloqiy tavsiflarini (zaruriy me'yorlarini) qo'llashning maqsadga muvofiqligi isbotlangan.

Sportda takomillashuv bosqichida me'zonlarning ikkala variantlari qo'llaniladi. Lekin, mutaxassislarning fikrlarida ularni qo'llash masalasi bo'yicha yagona nuqtai nazar mavjud emas. Bir qator mualliflar musobaqa faoliyatini majmuaviy nazoratning eng muhim shakli sifatida, sport natijalariga erishishni esa – tarbiya va o'quv-trenirovka jarayonlarini muvaffaqiyatliligi va to'g'riligini etakchi mezonlaridan biri sifatida ko'rib chiqishadi. Shu tufayli, trenirovka jarayonini boshqarish paytida, diqqatni jamoani va uning alohida o'yinchilarini musobaqa faoliyatini tahlil qilishga mujassamlashtirish taklif qilinadi, chunki faqat mas'uliyatli musobaqalarda sportchilar tayyorgarligining ijobiy va salbiy tomonlari to'laqonli namoyon bo'ladi va musobaqa faoliyatini chuqur o'rganish orqali, unga adekvat bo'lgan trenirovka tizimini ishlab chiqish mumkin

Tadqiqotni tashkil qilish jarayonida uchta ketma-ket bosqichga ajratish mumkin. Birinchi bosqich tadqiqotni konkret vazifalarini qo'yish uchun bolalar va o'smirlarni

yoshga oid rivojlanishi, sport bilan shug'ullanish uchun saralash, sport o'yinlaridagi o'yin amplualari bo'yicha adabiyotlar manbalari taxlil qilindi. 14 yashar gandbolchilar biz ishlab chiqqan dastur bo'yicha sinovdan o'tkazildi, olingan materiallar qayta ishlandi. Ikkinchi bosqichda, bizni qiziqtirgan masalalar bo'yicha trenerlar o'rtasida anketa so'rov o'tkazildi, 15 yashar o'yinchilar sinovdan o'tkazildi, materiallar qayta ishlandi va adabiyotlar sharxi yozib tayyorlandi. Uchinchi bosqichda 16 yashar o'yinchilar sinovdan o'tkazildi, olingan materiallar qayta ishlandi, tadqiqot natijalari bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqildi.

Gandbolchilarni o'yin ampluasi bo'yicha o'rganish, ushbu muammo yuqori sport mahorati darajasida eng yaxshi ishlab chiqilganligini ko'rsatdi. Lekin bunda ishlarning ko'pchiligi gandbol darvozabonlarining faoliyatini va tayyorgarligini o'rganishga bag'ishlangan. Gandbol jamoalarining boshqa o'yin ampluadagi o'yinchilarni – maydon o'yinchilarini xususiyatlari muammosi kam tadqiq qilinganicha qolmoqda. Musobaqa faoliyatiga katta e'tibor qaratilgan, o'yin ampluasi bo'yicha nazorat modeli ishlab chiqilgan, har xil ampluadagi o'yinchilar shaxsining psixologik xususiyatlarini ayrim tomonlari o'rganilgan, har xil yoshdagi va ayniqsa, BO'SM larda shug'ullanadigan gandbolchilar uchun esa ishlanmalar mavjud emas.

МАЛАКАЛИ КУРАШЧИЛАР МУСОБАҚА ВА МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ ПЕДАГОГИК НАЗОРАТ ТИЗИМИНИ ТУЗИШНИНГ МЕТОДИК АСОСЛАРИ

Б.Қ.Еримбетов, п.ф.ф.д.(PhD)

Қорақалпоқ давлат университети

Кураш миллий спорт тури захирасини самарали тайёрлашнинг шартларидан бири кўп йиллик режали тайёргарлик ҳисобланади. У вазифаларнинг қатъий изчилликда қўйилиши ҳамда ҳал этилишини, машғулот воситалари ва методларининг танлаб олинишини, шуғулланувчиларнинг ёшга хос хусусиятлари ва тайёргарлик даражасига мувофиқ йўл қўйиладиган машғулот юкламаларини назарда тутди.

Малакали курашчиларнинг кўп йиллик машғулотлари ҳар томонлама тайёргарликнинг ҳосил бўлишига ёрдам бериши керак, у келгусида халқаро даражадаги натижаларни таъминлаши керак бўлади. Кўп йиллик машғулот жараёнини тўғри тузиш учун жамланган спорт турида навбатдаги разряд меъёрини бажариш учун оптимал ёшни ҳамда ихтисослашишни бошлаш муддатини аниқлаб олиш муҳим аҳамиятга эга.

Маълумки, машғулот жараёнининг яхлитлиги аниқ тузилма асосида таъминланади. Бу тузилма алоҳида таркибларнинг (қисмлар, тамойиллар ва бўғинлар) нисбатан барқарор тартибда бир бутунликка бирлашишини англатади. Бу берилган элементларнинг қатъий кетма-кетликда намоён бўлиши ва уларнинг ҳар бирининг аниқ салмоғидаги (улушидаги) қонуний нисбатни билдиради. Бундай ёндашув охир-оқибат юқори малакали спортчиларнинг самарали тайёргарлигини белгилаб беради [1,3].

Агар бу ҳолатни жисмоний тарбия назарияси ва методикаси нуқтаи назаридан умумий қабул қилинган қарашда аниқлаштирсак, шуни англаш мумкинки, кўп йиллик спорт тайёргарлиги тузилмаси куйидаги асосий элементлар билан ифодаланади:

- малакали курашчилар билан машғулот жараёнини ташкил этишнинг мақсадга мувофиқ ёшга хос параметрлари, кўп йиллик истиқболда курашчилар тайёргарлиги босқичларининг ўзаро боғлиқлиги тартиби (тайёргарлик мақсад ва вазифаларининг ўзаро боғлиқлиги, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний ва техник тайёргарлик таркибларининг уйғунлиги ва ҳ.к.);

- машғулот жараёни мазмунининг миқдорий тавсифлари: тайёргарликнинг ҳар бир гуруҳидаги машғулот иши, машғулот ва мусобақа юкламалари ҳажми ҳамда шиддати;

- машғулот жараёни турли бўғинларининг (алоҳида машғулотлар ва уларнинг қисмлари, босқичлар, даврлар, цикллар) аниқ кетма-кетлиги. Улар ушбу жараённинг фазалари ёки босқичлари ҳисобланади, унинг вақт оралиғидаги қонуний ўзгаришларини ифода этади.

Тизимли ёндашувдан фойдаланиш тўғрисидаги назарий ҳолатларни ўрганиш [4], ўқув-машғулот жараёнининг турли босқичларида курашчилар тайёрлаш методикасини таърифлашда мақсадга мувофиқ ишлаб чиқилган тавсияларни асослаш имконини берди. Шунинг учун малакали курашчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги моделини ишлаб чиқишга, курашчилар учун кўп йиллик тайёргарликнинг алоҳида босқичларида машғулот ва мусобақа юкламаларини меъёрлаш тамойилларини аниқлашга киришаётиб, биринчи навбатда, алоҳида функционал тизимлар ва бутун организмнинг ёшга хос ривожланиш қонуниятларини эътиборга олиш лозим. аввало, гетерохронлик ва ривожланишнинг сенситив даврлари мавжудлигини, табиий ривожланиш жараёнида ва мақсадли машғулотлар таъсирида сифатлар ҳамда фазилатларнинг ўзгарувчанлик ва ўзгармаслик даражасини, техник-тактик тайёргарликни эгаллашда биологик етилишнинг индивидуал суръатлари аҳамиятини инобатга олиш муҳим.

Машғулот жараёнини оқилона тузиш – бу, биринчи навбатда, ҳар хил спорт турлари хусусиятларига мос оптимал машғулот циклларини ўрганишдир; турли тайёргарлик босқичларидаги машғулот юкламалари динамикаси, спорт формасини бошқариш, махсус тайёргарликнинг янги оқилона воситаларини излаб топиш.

Спорт машғулотининг бу алоҳида тушунчалари, ҳолатлари ва тамойилларининг интеграциясига тизимли ёндашув асосида самарали эришилади [1,3,5].

“Тизим” атамасининг маълум бир варианты ажратиб олинган: 1) тизим ўзаро боғлиқ элементларнинг яхлит комплекси ҳисобланади; 2) у муҳит билан ўзига хос бирлик ҳосил қилади; 3) одатда, ҳар қандай текшириладиган тизим янада юқорида турган тизим элементи ҳисобланади; 4) ҳар қандай текширилаётган тизим элементлари, ўз навбатида, одатда, пастроқ тартибдаги тизим сифатида қатнашади. Тизимли ёндашув малакали спортчилар тайёргарлиги жараёнини унга хос бўлган яхлитликда, унинг хусусияти, замонавий функциялари ва хусусиятларига жавоб берадиган ташкилий ва бошқарув даражасида тасаввур қилиш имконини беради.

Миллий спорт тури кураш машғулоти ва, умуман, курашчи тайёргарлиги мураккаб биологик ва психик ўзгаришлар комплексини юзага келтиради. Улар машқланганлик, тайёргарлик, спорт формасининг янада юқори даражасига олиб келади. Машқланганлик тушунчасини, одатда, кўпроқ курашчи организмида содир бўладиган ва унинг иш қобилияти ўсишида ифодаланадиган биологик (функционал ва морфологик) мослашишли ўзгаришлар билан боғлашади [4].

Курашчи махсус иш қобилияти динамикаси машқланганлик динамикасига ўхшаш эгри чизиқ билан ифода этилиши мумкин, деб қабул қилинган. Машқланганлик ва тайёргарлик доимо ўзгариб туради, бунда уларнинг ўсишига бўлган тенденция кузатилади. Мураббийлар ва курашчилар машғулот жараёнини шундай тузишлари керакки, курашда натижа кўрсатишга тайёр туриш ва айна вақтда спорт формасини эгаллашнинг оптимал шароитлари яратилиши керак. Бу жиҳатдан спорт машғулоти – спорт формасининг ривожланишини бошқариш жараёнидир [2,3,4].

Спорт формасини ривожлантириш жараёнида машқланганлик динамикасини ўрганишда спорт маҳорати пойдевори – узоқ вақт давомида ҳосил қилинадиган турли органлар ва тизимлар фаолиятининг физиологик асоси нисбатан консерватив катнашади.

Шундай қилиб, адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, машқланганлик тузилмаси педагогик, тиббий-биологик ва психологик омилларни ўз ичига оладики, уларнинг ҳар бири бир қатор ўзгарувчанлардан ташкил топган. Айна пайтда шу нарса аниқландики, муаллифлар машқланганликнинг бир нечта даражасини ажратадилар: 1) оддий машқланганлик ҳолати; 2) юқори машқланганлик – спорт формаси ҳолати; 3) олий спорт формаси ҳолати. Биринчи иккита ҳолат оптимал шароитларда спортчи томонидан узоқ вақт сақлаб турилиши мумкин, учинчиси эса, кучли эмоционал зўриқиш билан кузатилувчи ҳолат ўта қисқа муддатли ва ўткинчидир [4,5].

Илмий-методик адабиётларда шу нарса исботланганки, тайёргарликнинг жадаллаштирилиши мослашиш жараёнларининг бузилишига олиб келади, спорт формасининг эгалланишини сунъий равишда тўхтатиб туриш эса ўта узоқ вақт мобайнида махсус кўзғатувчиларнинг таъсири оқибатида психик тайёргарликнинг йўқотилишига сабаб бўлади.

Тадқиқот предмети чегаралаш мақсадида атамаларга хос бир қатор изоҳларни бериб ўтиш зарур. Бу “машғулот” ва “юклама” тушунчаларига тааллуқлидир. Биз “машғулот” тушунчасида кўпроқ спортчига махсус психологик-педагогик таъсир кўрсатиш жиҳатини ажратамиз ва бунда машғулот фаолиятига бевосита киритилган, лекин унинг доираси билан чекланмаган машғулот қисми тўғрисида гап кетаётганлигини фараз қиламиз.

Курашчи фаолияти ўта юқори жисмоний ва психик юкламалар замирида кечади. Мотор ҳаракатларнинг юқори зичлиги, нафақат мусобақа, балки машғулотлардаги вазиятларнинг экстремаллиги организмнинг юкламаларга нисбатан катта реакцияларини келтириб чиқаради. Бундай юкламалар таъсири натижасида мослашиш функцияларида ўзгаришлар содир бўлади, бу уларнинг тузилишига ва юкламаларга нисбатан ноадекват реакцияларга олиб келиши мумкин. Бундай бузилишлар курашчи тайёргарлигида жуда тез-тез учраб туради, деб

ҳисоблаш мумкин. Демак, малакали курашчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигини, машғулот ва мусобақа юкламаларининг курашчига таъсир қилишини ҳар томонлама ҳисобга олмай туриб, мустақил бошқариб бўлмайди.

Адабиётлар:

1. Арслонов Ш.А. Дзюдо. –Т.: ИТА-пресс, 2018. –132 б.
2. Газиёв Н.Р. Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 212 б.
2. Иванков Ч.Т. Рационализация техники атакующих действий в спортивной борьбе на примере дзюдо // Наука и школа. –№2. – М., 2016. – 207-212 б.
4. Таймуродов А.Р., Атажанов С.Ф. Кураш спортида педагогик маҳоратини ошириш.– Т.: ИТА-пресс, 2018. – 272 б.
5. Юшков О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов:автореф.дис.докторапед.наук; ВНИИФК-М.,1994. – 38 б.

BALALARDÍ FIZIKALÍQ TÁRBIYALAWDA XALÍQ HÁM MILLIY OYÍNLARDAN PAYDALANÍWDÍŇ PEDAGOGIKALÍQ IMKANIYATLARI

Q.Kenjebaev, J.Mambetsoliyev

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Dene mádeniyatınıń kámil insandı fizikalıq jaqtan tárbiyalawday muqáddes wazıypalardı orınlawda barlıq oqıw orınları bilimlendiriw sistemasındaǵı jas áwladtı fizikalıq jaqtan kúshli, shaqqan, erkli, watandı súyiw ruwxında tárbiyalap ósiriw ushin dene tárbiyası hám sport shınıǵıwların tereń úyreniwde milliy xalıq oyinlari ayırıqsha orin tutadi

Ózbekstan Respublikasınıń «Bilimlendiriw haqqında»ǵı nızamı (1), «Kadrlar tayarlawdın milliy dástúri» (2) hám «Ózbekstanda dene tárbiyası hám sporttı rawajlandırıwdın ilajları haqqında»ǵı nızamları (1), Ózbekstan Respublikası 1-Prezidentiniń 2002-jıl 24-oktyabr`degi PF-31-54 sanlı «Ózbekstan balalar sportın rawajlandırıw fondın dúziw» haqqındaǵı pármanı hám onı orınlaw ilajlarına súyengen halda jańa usıllardı payda etiw hám onı ótkeriw maqsetke muwapıq boladı. Usı jumıslar nátiyjeli orınlawı ushin balalardıń eń kishi jastan baslap háreketli hám milliy oyinlar menen fizikalıq salamatlıq tiykarın qurıwdı ámelge asırıw mwmkin.

Ózbekstan Respublikasında dene mádeniyatı hám sporttı rawajlandırıw haqqındaǵı Kadrlar tayarlawdaǵı sistema úlken áhmiyetke iye. Sol sebepli respublikamızda dene mádeniyatınıń maqset hám wazıypaları húkimettiń hám respublika dene tárbiyasısı hám sport mámleketlik mákekemeleriniń qararlarında kelip shıqqan halda ámelge asırıladı. Respublikada ámelge asırılıp atırǵan dene mádeniyatınıń óz aldına qoyǵan maqseti salamat, ruwxıy tetik hám sportshi insandı turmısqa tayarlawdan ibarat. Usı maqsette respublikada dene mádeniyatı menen shuǵıllanıwshı barlıq mekeme hám shólkemler ushin áhmiyetli wazıypa bolıp esaplanadı.

Ózbekstan Respublikası 1-Prezidenti İslam Karimov «Biz salamat áwladtı tárbiyalap shıǵarıwımız kerek. Salamat insan degende tek fizikalıq salamatlıq ǵana emes, al ádep-ikramlıq hám ulıwma milletlik ideyalar ruwhında ósken insandı túsinemiz», - deydi

Ózbekstan Respublikası Oliy Majlisiniń birinshi májilisindegi bayanatında. «Soǵlom avlod uchun» ordeni engizilgenligi, xalıq aralıq qayırqomlıqdı shólkemlestirilgenligi hám keleshekte salamat hám barkamal áwladtı tárbiyalawǵa xızmet etedi.

Hár bir adam ózin fizikalıq jaqtan tárbiyalawı ushın dene tárbiyaniń hám sporttıń zárúrligin túsiniw jetiwi hám qunt penen ózine unaytuǵın belgili bir sporttıń fizikalıq shınıǵıwlar sisteması tiykarında salamathlıǵın qalıplestiriwi kerek.

Xalqımız perzentleriniń fizikalıq qábiletlerin hár tárepleme rawajlandırıw tárbiyaniń ajıralmas bólegi bolǵan dene mádeniyatı protsessinde ámelge asırıladı.

Dene tárbiyaniń maqseti jámiyettiń salamat, kewilli, hár tárepleme fizikalıq jaqtan rawajlangan miynet hám Watan qorgawına tayar turǵan qorgawshılarnıń tárbiyalawdan ibarat uzaq múddetli, rejlestirilgen pedagogikalıq protsess bolıp tabıladı.

Dene tárbiya protsessinde tómendegi wazıypalar sheshiledi:

a) salamathlıqtı bekkemlew organizmdı shınıqtırıw hám fizikalıq rawajlanıw dárejesin hám jumıs qábiletin asırıw;

b) turmısqa zárúr bolatuǵın, sonıń menen birge ámeliy xarakterge iye bolǵan háreket tájiriye hám kónlikpesin tárbiyalaw;

v) insanniń ruwhıy hám erklik sıpatın tárbiyalaw;

g) fizikalıq sıpat (tezlik, kúsh, epshillik, shıdamlıqtı asırıw;

d) arnawlı sport shınıǵıwın orınlaw texnikasını iyelew.

Sonıń menen birge milliy hám háreketli oýınlardı oynaw hám olardı turmısqa en jayǵızıw, olardan maqsetli paydalanıw, búgingi kúnde aldımızda turǵan hám teoriyalıq hám ámeliy áhmiyetke iye bolǵan zárúrli wazıypa bolıp esaplanadı. Bul wazıypa jas áwladtı salamat hám barkamal etip tárbiyalawshı dene mádeniyatı aldına da úlken juwapkershilik qoymaқта. Jaslardı hár tárepleme fizikalıq kúshli etip tárbiyalawǵa imkan beretuǵın, balalar fizikalıq sıpatların rawajlandırıwǵa qaratılǵan bul mashqalanı mektepke shekemgi hám ulıwma tálim mektep oqıwshıları dene mádeniyatın shólkemlestiriwshilik hám pedagogikalıq protsessler menen birge-birine baylanıp kelgen uyǵınlıqta kórip shıǵıw lazımlıǵın keltirip shıǵaradı, bunda háreketli hám milliy oýınlarınıń roli úlkenligin qayta-qayta aytıp ótpekshimiz. Sonıń ushın xalqımızdıń ásirlerden-ásirlerge ótip kiyatırǵan háreketli hám milliy oýınların qásterlep saqlap keyingi áwladqa jetkiziw jolların izlew hám islep shıǵıw, turmısqa en jaydırıw en baslı maqsetimiz bolıp esaplanadı.

Háreketli hám milliy oýınlar belgili bir dárejede en tásirli usıllarınan bolıp, balalarda aqlıy hám gózzallıq tárbiyasın birgelikte áwmetli ámelge asırıwda áhmiyetli qural bolıp esaplanadı. Sonıń ushın balalar oýınlarınıń ruwhı, tábiyatı, túsiniǵi, qatnasıwshılardıń háreketleri siyaqlı táerplerinede itibar beriw kerek. Baqsha jasındaǵı balalar hám tómengi klass hám oqıwshıları dene mádeniyatın qızıqlı hám paydalı etip ótkiziw ushın biz usınıs etip atırǵan ayırım háreketli hám milliy oýınlardan paydalanıwda maqset mawpiq bolıp tabıladi.

Demek mamleketimizdin keleshegi bolgan jas awladti milliy miyraslarimiz bolǵan “Milliy oýın” ǵa bolǵan muhabbatti oyatıw, xalıq miyrasların qásterlep saqlaw. Sonday-aq Qaraqalpaq hám Ózbek xalıq milliy oýınlarınan únemli paydalanıw hám olardı keleshek awladqa toliq jetkizip beriw. Sebebi milliy hám háreketli oýınlar arqalı bala bir tárepten fizikalıq bilimlerdi iyelese, ekinshi tárepten ata-babalarimizdan kiyatırǵan milliy oýınlarımızdi elede tereńrek úyreniwge bolǵan qızıǵıwshılıǵın oyatadi.

Ádebiyatlar:

1. Ózbekstan Respublikası Dene tárbiyası hám sport haqqındaǵı nızamı (jańa baspada) “Xalıq so’zi” gazetası, 28-iyun 2000-j.
- 2 Karimov Í.A. «O’zbekiston kelajagi buyuk davlat». T.: O’zbekiston. 1992. B. 62.
- 3.Usmonxojaev T.S., Arzumanov S.G., Sergeev G.M., Maskalyova T.V. “Fizicheskoe vospitanie v shkole.” T., «Meditsina», 1987. 543 b.

QUBLA ARAL AYMAĞÍNDAGÍ MEKTEP OQÍVSHÍLARÍNÍN FIZIKALIQ TAYARLIQ DÁREJESIN ÚYRENIW

B.Tabınbaev, T.Naubetullaev, N.Uralbaeva

Ózbekstan mámleketlik Dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Búgingi kúnde ósip kiyatırǵan jas áwladtıń den-sawlıǵın bekkemlewge úlken itibar qaratilǵan, bul process biziń jámiyetimizde tiykarǵı wazıypa retinde qaralmaqta. Mektepte bul problemanı sheshiwge jetekshi orın ajratılıp atır. Sonıń ushın da mekteptiń tiykarǵı wazıypalarınan biri oqıwshılardıń salamatlıǵın bekkemlew, den-sawlıǵın saqlaw, hámde, den-sawlıqtı saqlawǵa qaratilǵan texnologiyalardı islep shıǵıw hám olardı paydalanıw úlken áhmiyetke iye.

Bul máseleni sheshiwde shaxstıń fizikalıq salamatlıǵın tárbiyalaw wazıypasın sheshiw úlken áhmiyetke iye. Bunda tiykarǵı orın dene tárbiya sabaqlarına ajratıladı, usınday fizikalıq salamatlastırıw islerin shólkemlestiriwde de úlken itibar qaratilıp atır.

Fizikalıq tayarlıq - tayarlıq túrлерinen biri bolıp, adam organizmin rawajlandırıw, onıń fizikalıq sapa hám qábiyetlerin rawajlandırıwǵa, hám de oyın iskerligin nátiyjeli ámelge asırılıwın támiyinleytuǵın bekkem tiykar jaratılıwma qaratilǵan bolıp tabıladı.

Balalardıń hám jas óspirimlerdeń fizikalıq rawajlanıw kórsetkishleri xalıqtıń sanitariya jaǵdayın belgilewshi maǵlıwmatlardan biri esaplanadı. Sonday-aq bul kórsetkishler balalardıń salamatlıq dárejesin, ósiw hám rawajlanıw dáwirinde sırtqı ortalıq faktorlarınıń unamlı yamasa unamsız tásirin hám belgileydi [1].

Sonlıqtan bul maqalada Qubla Aral boyındaǵı ekologiyalıq qıyın jaǵdayda mektep oqıwshılarınıń fizikalıq tayarlıq dárejesi úyrenildi.

Tájiriybe jumıslarına Nókis qalasındaǵı №34, №38, №19 orta mekteplerdiń kishi klaslarında oqıytuǵın 9-10 jastaǵı oqıwshılar qatnastı.

Izertlewler 2 etap boyınsha; I etap – 2019-jıldıń sentyabr ayında, II etap 2020-jıldıń sentyabr ayında ótkerildi.

Tájiriybe jumıslarına 9-10 jastaǵı 40 oqıwshı (20 er hám 20 qız balalar) qatnastı.

Tajiriybelerdń birinshi etabında 3-klass oqıwshılarında control shınıǵıwlardan paydalanıp jaris formasında testler ótkerildi. Tap usınday shınıǵıw testleri 1 jildan soń qaytadan ótkerildi.

Test baqlaw shınıǵıwları mektep sport zalları hám stadionlarında ótkizildi.

Ótkerilgen fizikalıq shınıǵıwlardıń hár bir túri boyınsha test nátiyjelerin analiz etkenimizde, balalardıń fizikalıq tayarlıq dárejesi ul hám qız balalarda hám bajarılǵanlıǵın kóriwimiz múmkin.

Er balalardıń tezlik – koordinacion uqıplılıǵın bahalaǵanda, olardıń háreket kórsetkishleri jaqsı tárepke awǵanlıǵı baqlandı. Qız balalardıń kórsetken nátiyjelerinen

olardıń tezlik hám koordinacion tayarlıq kórsetkishleri sezilerli dárejede ózgermegenligi olardıń jınısıy ayırmashılıqları menen baylanıslı bolıwı múmkin. Ádebiyatlardan [2] belgili bolğanınday bir orında turıp uzınlıqqa sekiriw shınıǵıwları háreketiniń tezlik-kúsh tayarlıq dárejesin sıpatlaydı. Usı maqsette tájiriybelerge alınǵan balalarda bul fizikalıq shınıǵıwlar sınap kórildi. Alınǵan nátiyjelerdi analiz qılǵanıımızda balalardıń tezlik hám kúsh tayarlıq kórsetkishleri er hám qız balalarda da rawajlanıwdıń (cintel kestesı boyınsha) ortasha belgige tuwra keledi. Alınǵan nátiyjeler, sonı kórsetedi, bul jastaǵı balalarda tezlik hám kúsh kórsetkishleriniń tolıq dárejede bolmawı, mekteplerdegi dene mádeniyatı sabaqlarında orında turıp uzınlıqqa sekiriw shınıǵıwların kóbirek ótkeriwdi talap etedi. Solay etip, bul jastaǵı mektep oqıwshılarınıń fizikalıq tayarlıq dárejesi ortasha dárejede boldı. Sonday aq, tájiriybelerden alınǵan maǵlıwmatlardı ádebiyat maǵlıwmatları menen salıstırıp úyrendi.

Tájiriybege alınǵan bul jastaǵı oqıwshılardıń barlıq kórsetkishleri S.V.Lazarev (2014) jıldı alınǵan maǵlıwmatlarda kórsetilgen kórsetkishlerden bir qansha tómen boldı, biraq bul kórsetkishler sezilerli dárejede ózgeriske ushıraǵanı joq. Degen menen kórsetkishlerdiń tómen bolıwı jasap turǵan ortalıqqa baylanıslı bolıwı múmkin. Sonday-aq, orta mekteplerde dene mádeniyatı sabaqlarında hám klasstan tis waqıtları sport shınıǵıwları kóbirek ótkerilse, sport shınıǵıwlarına kóbirek balalardı tarıw arqalı olardıń fizikalıq rawajlanıwın hám den-sawlıǵın asırıwǵa erisken bolar edik [3].

Ádebiyatlar:

1. Agadjanyan N.A. Ekologiya cheloveka i koncepciya vijivaniya: Ucheb. Posobie/ N.A. Agadjyan, A.I. Volojin, E.V. Evstafyeva – M.: GOU VUNMC MZ RF, 2001. – 240 s.

2. Azarova I.V. Tempi prirosta skorostno-silovix kachestv u detey mladshogo I srednego shkolnogo vozrasta.: Avtoref. Diss. – Omsk, 1983. – 31s. Lazarev S.V. Ocenka fizicheskoy podgotovlennosti shkolnikov mladshix klassov. Mejdunarodnaya studencheskaya elektronnaya nauchnaya konferenciya “Studencheskiy nauchniy forum” fevral-mart 2014 goda.

3. Lazarev S.V. Ocenka fizicheskoy podgotovlennosti shkolnikov mladshix klassov. Mejdunarodnaya studencheskaya elektronnaya nauchnaya konferenciya “Studencheskiy nauchniy forum” fevral-mart 2014 goda.

ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛЛАУ БИЛИМЛЕНДИРИЎ НЭТИЙЖЕЛИЛИГИНИҢ ТИЙКАРЫ

Т.Арзыбеков¹, Р.Реймова²

*¹Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы хәм спорт университети
Нөкис филиалы*

*²Нөкис қалалық 2-санлы қәнигелестирілген мәмлекетлик улыўма билим
беру мектеби*

Глобалласып баратырған хәзирги дүньяда жоқары раўажланған мәмлекетлердин тийкарғы үстинлиги–билимлендириў системасының жағдайы менен анықланатуғын, шахсты раўажландырыў мүмкиншиликлери бар екенлиги менен байланыслы. Мәмлекеттиң бүгинги хәм келешектеги турақлы экономикалық өсиўин

тәмийинлейтуғын факторлар да әйне усы билимлендириў тараўын раўажландырыўға тиккелей байланыслы.

Солай екен, мәмлекетимиз ғәрезсизликке ерискен дәслепки күнлерден-ақ барлық тараўларда болғаны сыяқлы тәлимди раўажландырыў, жас әўладты хәм руўхый, хәм физикалық тәрәптен жетик кадрлар етип тәрбиялаў, оларда бәсекиге шыдамлылық сапасын тәрбиялаўға да айрықша итибар қаратылмақта. Бул итибардың нәтийжеси сыпатында үзликсиз билимлендириў системасы қәлиплестирилди.

Жоқары тәлим системасы алдына қойылған ең зәрүрли ўазыйпа – бул улыўмалық пәнлер хәм кәсиплик билим тийкарларын пукта өзлестирген, хәр қандай жағдайда да белсендилик көрсете алатуғын, әмелдеги бәсекиге шыдамлы хәмде турақлы түрде дәрәтийшилиқ излениўде болатуғын, соның менен бирге, жәхән тәлими хәм ислеп шығарыў тараўлары стандартларына жуўап бере алатуғын жетик кәнигелерди таярлаўдан ибарат. Бул бойынша Өзбекстан Республикасының Биринши Президенти Ислам Каримов айтып өткениндей: “Биз ушын мәмлекетлик сиясат дәрәжесине көтерилген баслы ўазыйпа руўхый жетик, билимли, талапшан, шыдамы хәм исеними күшли, беллесиўлерде шыныққан, мәрт перзентлерди тәрбиялаў хәммемиздиң пукаралық, кәсиплик миннетимиз болып табылады...Соны умытпаўымыз керек, келешегимиз тийкары билим дәрғайларында жаратылады, басқаша айтқанда, халқымыздың ертеңги күниниң қандай болыўы перзентлеримиздиң бүгин қандай тәлим хәм тәрбия алыўына байланыслы. Оның ушын хәр қайсы ата-ана, устаз хәм тәрбияшы хәр бир бала тымсалында ең алды менен шахсты көриўи зәрүр. Мине усы әпиўайы талаптан келип шыққан халда, перзентлеримизди еркин хәм кең пикирлеў қәбилетине ийе болған, саналы жасайтуғын кәмил инсанлар етип тәрбиялаў тәлим-тәрбия тараўының тийкарғы мақсети хәм ўазыйпасы болыўы керек”.

Әлбетте, бундай жуўапкерли ўазыйпа билимлендириў системасы хәм мазмунын педагогикалық технологиялар тийкарында еле де жетилистириўди талап етпекте. Бүгинги күнде оқыў-методикалық искерликти модернизациялаў хәм инновациялық технологияларды тәлим-тәрбия процесине енгизиў арқалы кәмил инсанды тәрбиялаў биз педагог хызметкерлер алдындағы актуаль ўазыйпалардан бирине айналған. Бул ўазыйпаны әмелге асырыўда мәмлекетимизде енгизилген үзликсиз тәлим системасының мазмунын хәм тәлим-тәрбия процесин заманағөй илим-пән жетискенликлери және жәмийетлик тәжирийбеге таянған халда түпкиликли реформалаўды нәзерде тутады. Оның ушын, ең алды менен, тәлим системасының барлық түрдеги мәкемелеринде билимлендириў процесин алдыңғы, илимий методикалық тәрәптен тийкарланған жаңа хәм заманағөй методика менен әмелде тәмийинлеў, тәлим-тәрбия процесин сапасын басқарыў механизмлерин ислеп шығып әмелиятқа енгизиў зәрүрлиги бар.

Бул болса өз гезегинде, үзликсиз тәлим системасының мазмунын еле де жетилистириў, тәлим-тәрбия нәтийжелилигин жаңа сапа басқышына көтериўге хызмет ететуғын тәсирли ис-илажларды көриўди талап етеди. Жас әўладты тәрбиялаўда инновациялық технологияларды қоллаў дәстүрий сабақларға қарағанда жоқары дәрәжедеги нәтийжени кепиллеўи бүгинги күнде ҳеш кимге сыр емес. Бул турмыслық хақыйқат, себеби тек ғана жоқары оқыў орынларында, орта арнаўлы

оқыў орынларында, бәлким улыўма орта билим бериў мектеплериниң баслаўыш тәлиминде де буған мүтәжлик сезилмекте. Себеби, инновациялық технологиялар тийкарында өткерилген шынығыўлар жаслардың зәрүрли турмыслық жетискенлик хәм машқалаларға өз мүнәсәбетлерин билдириўлерине умтылысларын қанаатландырып, оларды пикирлеўге, өз көз-қарасларын тийкарлаўға мүмкиншилик жаратады.

Студент жасларда жаңа информацияларды өзлестириў хәм өзлестирилген билимлерди өзлери тәрәптен баҳалаўға ылайық, зәрүр шешим қабыл етиўши, еркин пикир жүритетуғын шахсларды тәрбиялап жеткизиўге мүмкиншилик береди. Әсиресе, хәзирги күнде тәлим процессинде интерактив усыллардан кең пайдаланып, тәлимниң нәтийжелилигин асырыўға болған қызығыўшылық, итибар күннен-күнге күшейип бармақта. Заманагөй технологиялар қолланылған шынығыўлар студентлер ийелеп атырған билимлерди еркин үйренип, анализ етиўине хәм топардың қәлиплесиўи, билим алып тәрбияланыўына шараят жаратады, усының менен бир қатарда, басқарыўшы бағдарлаўшы ўазыйпасын да атқарады.

Тәлим-тәрбия процессинде педагогикалық технологиялардың дурыс қолланылыўы оқытыўшының бул процессте тийкарғы шөлкемлестириўши ямаса мәсләхәтши сыпатында искерлик жүргизиўине алып келеди. Бул болса, студент жаслардан көбирек еркинликте, дәретиўшилиқ хәм шыдамлылық сыпатларды талап етеди.

Жуўмақ ретинде соны атап өтиў керек, педагогикалық технологиялардың раўажланыўы хәм олардың оқыў-тәрбия процесине кирип келиўи нәтийжесинде, соның менен бирге, информация технологияларының тез алмасыныўы хәм жетилисиўи процесинде хәр бир инсан ушын өзиниң кәсиплик таярлығын, шеберлигин күшейтиў дәўир талабы болып бармақта.

Әдебиятлар:

1. М.Айтымбетов х.б. Дене тәрбиясы хәм спортты ғалабалық раўажландырыў арқалы зыянлы әдетлерге қарсы иммунитетти қәлиплестириў тийкарлары. Методикалық қолланба. – Нөкис: 2020. – 36 бет.

2. Дене тәрбиясы хәм спортты ғалабалық раўажландырыў перспективалары: машқала хәм шешимлер // Республикалық илимий-әмелий конференциясы. Илимий мийнетлер топламы / - Нөкис, 2020, 280 бет.

БАСКЕТБОЛ: БИЗ БИЛГЕН ХӘМ БИЛМЕГЕН ТАКТИКАЛАРЫ

А.Х.Авезбаев, И.Турсынбеков

Өзбекстан мәмлекетлик дене тәрбия хәм спорт университети

Нөкис филиалы

Баскетбол (англичан тилинен алынған basket-себет, ball-топ) 3.05 метр бийикликтеги себет қалқаға топты таслап жәмәәт болып ойналатуғын ойын түри. Егер бул спорт түри менен ойнап жүрген болсаңыз бул ойынды жақсы түсинесиз, баскетбол бул хужим тактикасы үтинлик қылатуғын ойын. Себеби, бул ойында қорғаныўға қарағанда хужим қылыў аңсатлаў хәм қосымша түрде бир қанша

әуметли. Қайсы тактиканы таңлау әхмийетли екенлигин тренер ойыншыларының ойынын хәр тәрәплеме бақлаулары арқалы оларды үйренип шығып билип алады. Буннан тысқары, қағыйдаларға хәр дайым өзгерислер киргизип барыу хужимдеги ойын тактикасына да тәсир қылады. Бул спорт түрінде хужим хәм қорғаныу тез бир-бирин алмастырып турады. Және бир өзине тән өзгешелик сонда, баскетболшылар жоқары дәрежеде қоғаныу хәм хужимге ийе болыулары керек. Бунда олар бир-бири менен хәр қыйлы жест мимикалардан пайдаланған халда өз ара сойлесип бирлесип хәрекет етиуи керек болады. Бирақ қосымша ретінде хәм бар болған хәрекет орайдағы ойыншы – әдетте ол жәмәеттиң ең узын бойлы ойыншысы болады хәм ол себет жанында ямаса топ таслау зонасында турады. Ойында орайдағы ойыншы қолай шараятларда топты өз жәмәетіндеги баскетболшығы өткереди. Соныда айтып өтиуимиз керек, топардағы хәм индивидуал тактика пүткил жәмәеттиң биргеликтеги хәрекетлери ушын әхмийетли шәртлердиң бир болады. Улыуа алғанда баскетболда төмендеги тактикалар бар болып олар: хужим, қорғаныу, топар тактикасы, жәмәетлик тактика, тезлик хәм позициялы хужимлер, жәмәетлилик, жеке хәм зоналық қорғаныу тактика. Олардың айрымлары хаққында сөз етемиз.

Хужимниң ўазыйпасы – қарсыласқа қарағанда себетке имканы болғанынша жақынлау турыу. Ямаса ойыншы жәмәет пенен бирге хәрекетлениуди қоллап-қууатлауы аңсат болған позицияны ийелеуи керек болады. Бундай жағдайда, топ исенимли, анық хәм тез жеткерип берилиуи лазым. Хәзирги ўақытлары баскетболда ең белгили хужим тактикалары төмендегилер, оларды атап өтсек болады: тезлик хәм жоқары тезлик пенен жеткерийу, бес ойыншының тез хәрекет пенен әмелге асыратуғын хужими, топты узағырақ ўақыт бақлау, орайлық ойыншыдан келетуғын хужим, қорғаныушы аймағына қарсы хужим, жеткерийу хәм алып жүрийу жәрдеміндеги хужим, узақ аралықтан ылақтырыу, индивидуал ойыншының жеткерийудеги үстинлик хужими. **Қорғаныу** бунда бул тактиканың негизи сонда, жәмәеттиң қорғаныушылары қарсыластың себетине минимал дәрежеде күш ислетийу мүмкин болған жағдайда турыуы керек. Буннан тысқары, қорғаныушы қарсылас узақтан турып топ таслауының алдын алыуы ушын белгили аралықты таңлайды. Демек буннан келип шығып соны айтыуымыз мүмкин, қарсыластың хужимшиси себеттен қанша узақ болса, қорғаныушы да сонша аралықта болыуын усыныс етеди.

Ойын қағыйдаларынан келип шығып, хужим ўақтында топты алып жүрийуге болмайды, ол қағыйдаға қайшы келеди, себеби қорғаныушылардың урыныулары айрым ўақытларда тактикалық қәтелерге алып келиуи мүмкин. Себетке топты таслағаныңыздан кейин ғана топты қарсыластан алыуға рухсат бериледи. Егер баскетбол ойнасаңыз, онда есте сәклауыңыз керек болатуғын қағыйда: топ ушын гүресиу усылы қарсыласлар топты себетке таслауға урыныуларынан кейин қолланылыуы мүмкин. **Топар тактикасы** бул тактика хужим хәм қорғаныудың қолай комбинациясы менен түсиндириледи. Әдетте бул жәмәеттиң 2-3 ойыншысын өз ишине алады. Хужим ўақтында топты тосықлар хәм кесип өтиу менен түсиндиреди, қорғаныу ойыншылары болса – қәуипсизликти тәмийнлеп турады. **Тез әмелге асыратуғын хужим.** Шаққан хужимге мүтәжлик жәмәет топты ийелеп алғаннан соң пайда болады. Қарсыласымыз қорғаныуды басламасынан алдын, хужимге өтетуғын жәмәет ойыншылары күшлилеу үстемликти жаратыуы ушын алдыға қарап умтылады. Комбинация қалған ойыншылардың жәрдеми менен топты

себетке таслаў арқалы 5-6 пастан кейин тамамлайды. **Позициялық хужим** бунда жылдам хужим әўметсизлик пенен жуўмақланған болса, онда есте сақлаў керек, баскетболда позициялық хужимди ислетсе болады. Бундай жағдайда, тосықлар хэм топты жеткерий жәрдемінде хужимди ақырына шекем жеткерий ушын және бир мәрте урыныў әмелге асырылады. **Жәмәтлик қорғаныў** тактикасы жеке хэм зоналық тактикаларға бөлинеди. Жеке қорғаныўдың мәниси бир қарсылас ойыншыны «қоллап-қуўатлаў» болады. Зонадан қорғаныў – бул қорғаныўда турған жәмәттиң қорғаўшысы қарсыласты майданға түсиўине жол қоймаў ушын еркин топ таслаў майданынан шығып кеткенде узақтан топты лақтыра алады.

Негизінде баскетболда бир қанша тактикалар бар болып, оларды өзлестириў ушын спортшыларға көп жыллық мийнет талап етиледди. Сондай ақ бизлер бир нәрсени анық айта аламыз: туўры тактикасыз ойын болғанда баскетбол ойынын жоғалтыў мүмкин. Соның ушында, буған жол қоймаўымыз ушын тренер хэм баскетболшылар белгили бир ойын ушын қандайда бир тактика хэм комбинациялардан пайдаланыў жақсы нәтийже беретугынлығын толық хэм анық түсинип алыўлары керек болады.

Әдебиятлар:

1. Basketbol nazariyasi va uslubiyyati /darslik: A.A.Pulatov, F.V.Ganiyeva, V.M.Miradilov, D.T.Xusanova, F.A.Pulatov. -Т.: «Sano-standart» nashriyoti, 2017-yil. - 348 bet.

2. Основы базовой подготовки в баскетболе: методическое пособие/ В.Я.Кротов [и др.]; под общ ред. проф. И.В.Бельского.- Минск: БНТУ, 2011.-124 стр.

SPORT FAOLIYATIDA MOTIV VA MOTIVATSIYANING TUTGAN O'RNI

T.Arzımbetov¹, A.Begjanova²

¹O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

²Qoraqalpoq davlat universiteti

Sport inson faoliyati turlaridan biridir. Psixologiyaga oid adabiyotlarda faoliyat-insonning ehtiyoji tufayli paydo b'oladigan va aqli-shuuri, ongi tomonidan boshqariladigan ichki va tashqi faolligi sifatida t'ariflanadi.

Sport-bu nafaqat alohida shaxslarning, balki, butun boshli jamoalarning, shu jumladan davlatning ham obr'osi oshishishiga k'omaklashadigan ijtimoiy hodisadir.

Zamonaviy sport uch toifaga b'olinadi, bular: ommaviy sport, yuqori natijalar sporti va professional sportdir. Sportning har bir toifasi o'z oldiga q'oygan maqsadli y'onalishlariga egadir. Masalan, ommaviy sport bilan shu'gullanishdan k'ozlangan maqsad-shu'gullanuvchilar salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy va psixologik jihatdan rivojlantirish, shuningdek, b'osh vaqtlarini mazmunli o'tkazishdan iboratdir. Yuqori k'orsatkichlar sportida esa turli-tuman jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida insonlarning eng yuqori jismoniy va psixik imkoniyatlarini aniqlash va taqqoslash muhim vazifa hisoblanadi. Professional sport esa shou - tomoshaga, biznesning alohida sohasiga aylanib, katta pul topishning manbai b'olib bormoqda, bunda b'azan kishilar, so'g'ligiga zarar yetkazib b'olsa-da, katta pul topishni maqsad qilib q'oymoqdalar. Shunday qilib, jismoniy

mashqlar bora-bora inson faoliyatining alohida bir turiga - sport faoliyatiga aylanib, ushbu sohaning boshqa sohalardan ajralib turuvchi muhim jihatlari ham paydo bóldi.

Sport azal-azaldan musobaqaviy faoliyatdir. Musobaqa bólmagan joyda, sportning bólishi ham mumkin emas, zero, u óz mohiyatiga kóra sportchilarning malakasi darajasidan qat'iy nazar, eng yuqori natijalarni qólga kiritishga qaratilgandir. Sportchining shaxs va individ sifatida ózgarishi, uning jamiyatda e'tirof etilishiga sabab bóluvchi sport yutuqlari sport faoliyatining mahsuli bólib xizmat qiladi.

Sport faoliyati odatda quyidagilar bilan chambarchas bog'liq:

1) Maxsus jismoniy mashqlarni bajarish cho'g'ida turli shakldagi muskullar faolligi namoyon bólib, sport faoliyati mobaynida inson kerakli darajada jismonan chiniqadi, umumiy jismoniy tayyorgarlikka ega bólad;

2) Sportchi tanlagan sport turiga oid jismoniy mashqlarni bajarishda yuqori texnikaga ega bólib, sportchidan maxsus va izchil tarzda davom etadigan uzoq vaqtli mashg'ulotlarni talab etadi, ular jarayonida sportchi muayyan harakat malakalarini ózlashtiradi va takomillashtirib boradi, shuningdek ushbu sport turi bóyicha shug'ullanish uchun zarur bólgan jismoniy sifatlarga (kuch, chidamlilik, tezkorlik, harakatlanishdagi chaqqonlik) va xarakterdagi irodaviy fazilatlariga (jasurlik, qat'iyyatlilik, tashabbuskorlik, irodalilik, g'alabaga ishonch va hokazo) ega bólad;

3) Ózi tanlagan sport turini takomillashtirib borishga intilish-muayyan jismoniy mashqlarni bajarishda eng yuqori natijalarni kórsatishga yó naltirilgandir;

4) Sportchida jismoniy kuchlarini maksimal zóriqtirishga, katta kuch va hissiy kechinmalarining chuqurligi, barcha psixik jarayonlarning keskin faoliyatini rivojlantirishga kómak beruvchi, sport faoliyatining zarur tarkibiy qismi bólgan, sport musobaqalari davrida nihoyatda keskin tus oluvchi sport kurashi bilan bog'liq;

5) Jismoniy va mánaviy kuchlarni, maxsus malaka va kónikmalarni maksimal darajada aniqlash, motor-harakatchanlik qobiliyatlarini rivojlantirish, ularni doimiy ravishda yuqori darajada saqlab turish zarurligi. Shu sababli sport faoliyati nihoyatda murakkab tarkibga ega bólad, va bu g'ungi kunda óziga nafaqat musobaqalarda ishtirok etishni, balki izchil ravishda olib boriladigan tayyorgarlik mashg'otlarini ham qamrab oldi;

6) Ongli ravishda bajarilishi bilan ajralib turuvchi juda katta mas'uliyat hissi, hamda eng yuqori va samarali natijalarini qólga kiritish istagi, ushbu harakatni bajarishda rekord natijalarini qólga kiritish istagi bilan mavjud. Sport faoliyati axborot va uni qayta ishlash jarayonlariga sportchining xotirasi va diqqatiga, uning irodaviy xatti-harakatlari va emocional holatiga nisbatan juda katta talablarni qóyadi. Sport faoliyatini psixologik tahlil qilish masalalari ichida psixologlar diqqatini kóproq sport faoliyatining motivlari masalasi jalb etadi. Bir qator tadqiqotlarda be'vosita motivlar mavjudligi va ahamiyatli ekanligi aniqlangan. Masalan, jismoniy mashqlarda mushaklar harakatidan rohatlanish, estetik zavqlanish, musobaqalarga qatnashish ishtiyoqi va hokazolar, shuningdek, sport faoliyatining óz motivlari ham aniqlangan. Bular sog'lom, baquvvat bólish, ózini himoya qila olish istagi, ózini mehnatga, jangovor harakatlarga tayyorlash, kelishgan, chiroyli qaddi-qomatga erishish va hokazolardir. Motiv psixologik tushuncha bólib, insonning ichki sifatlarini aniq bir faoliyat turiga nisbatan uygonishidir. Motivlar har xil bólad:

1. sport musobaqalarining faoliyat motivlari;
2. axloqiylik, intizomlilik motivlari (burch, vatanparvarlik);
3. ishontirish motivlari;

4. sportchining raqibiga munosabat motivlari;
5. murabbiy va tomoshabinlarga b6lrgan motivlar;
6. musobaqalashish motivlari;
7. tozalik motivlari;
8. maqtash, rag'batlantirish motivlari kabilar.

Masalan, inson nimalarni xohlaydi, nimalarga qodir, nimalarga intiladi, qanday kishi, nima uchun bu ishni bajaradi, 6quvchi nima uchun sport bilan shug'ullanadi. Motivlarning faolligi, y6nalishi sportchining t6siqlarni yengib 6tishida namoyon b6ladi. Bu faqat sportchining irodaviy faolligi yordamida bajariladi. Sport bilan shug'ullanish shaxsda irodaviy tirishqoqlik va z6r berishlik qobilyatini 6stiradi va 6zaro zarur harakat k6nikmalarini egallaydi. Kuch talab qiladigan mushak z6riqishlarda irodaviy kuchlanishni namoyon etish, ongli ravishda charchoqlik hissini, q6rquv va 6z kuchiga ishonmaslik kabi salbiy kechinmalarni bartaraf etadi. Bularning hammasi sport faoliyati bilan shug'ullanishning (shaxsda) yaxshi ruhiy xususiyatlarni shakllanishi va namoyon b6lishiga k6rsatadigan t6sir kuchiga bog'liq b6lad.

Sport faoliyatining motivაციyasi ham ichki, ham tashqi omillar bilan izohlanadi. Bu omillar sportchining hayoti davomida 6z mazmuni va ahamiyatini 6zgartirib boradi, ular nafaqat shaklan turlicha, balki 6zlarining dinamik xususiyatlariga k6ra ham farqlanadilar. Bu omillar uzoq davom etadigan sport bilan shug'ullanish jarayonlarida muayyan qonuniyatlarga k6ra biri-ikkinchisi bilan 6rin almashib turadi.

Motivaciya jarayonlariga oid ilmiy tadqiqotlarni umumlashtirar ekanmiz, taniqli psixolog Yu.Yu.Palayma sport faoliyatiga nisbatan quyidagi t6rtta motivaciya guruhlarini alohida ajratib k6rsatadi. Birinchi guruhni muallif, shartli ravishda "**individualistlar**" (individualistik motivlar) deb ataydi va ushbu guruhdagilarga xos b6lrgan kishilardagi motivlarning mazmunida tor shaxsiy manfaatlar ustunlik qiladi. 6kkinchi guruh shartli ravishda "**kollektivistlar**" (kollektivistik motivlar) deb ataladi. Mazkur sportchilarning motivlarida kollektivning, guruhning manfaatlari bilan bog'liq motivlar ustuvordir, individualistik motivlar esa ustun motivga tobe b6ladi. Sport faoliyati amaliyoti shuni k6rsatadiki, sportchilarda ushbu har ikkala motiv teng darajada shakllangandagina, sport yutuqlarini q6lga kiritish uchun qulay shart-sharoit va imkoniyatlar yaratiladi. Uchinchi guruhni muallif "**processual motivlar**" deb ataydi. Ushbu guruhga mansub sportchilar uchun sport natijalari emas, balki mashg'ulot jarayonlarining 6zi muhimdir, y6ni ularning sport libosida yurishlari, sport jamoasi orasida ekanliklari va hokazolar. T6rtinchi guruh esa "**natijaviy motivlar**" ni muhim deb hisoblovchi sportchilardan tarkib topgan b6lib, ular uchun k6proq sport natijalarini q6lga kiritish boshqa masaladir.

Shuni ham t6kidlash kerakki, motivlar nafaqat sport bilan shug'ullanishga d6vat etuvchi omillardir, balki ayni paytda sportchilar xatti-harakatlarini boshqarishning ham eng kuchli va 6ta muhim vositasidir. Shu boisdan sport murabbiylari, sport bilan mashq qiluvchilarning motivlarini har tomonlama sinchkovlik bilan 6rganishlari zarur. Sport murabbiysi 6z q6l ostidagilarning sport bilan shug'ullanishi motivlarini bilishi amaliy jihatdan nihoyatda muhim. Zero, motivlarni bilishi orqali murabbiy sportchining 6quv va mashg'ulotlar jarayonidagi faolligini oshirishi, uning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishida muhim ahamiyatga ega b6ladigan ayrim m6naviy va irodaviy sifatlarini takomillashtirishi mumkin b6ladi. sportchilar shaxsining qaror topishi va shakllanishida motivlar nihoyatda muhim rol 6ynaydi, degan xulosaga kelish mumkin.

Adabiyotlar:

1. Gapparov G.Z. Sport psixologiyasi. T. "Mexridaryo" 2011
2. Goziyev.E.G Umumiy psixologiya 1-2 kitob T-2002-y

QUBLA ARAL AYMAĞINDAĞI MEKTEP OQIWSHILARININ FIZIKALIQ RAWAJLANIW KORSETKISHLERIN BAHALAW

T.Naubetullaev, B.Tabinbaev, R.Erejepov

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Ínsan salamatlıǵın hám funkcional jaǵdayın joqarı dárejede uslap turıw hám de olardı kóteriw, fizikalıq iskerlikti málim bir dárejege kótermesten ámelge asırıw múmkin bolmaǵanlıǵı sebepli salamatlastırıw ilajlar sisteması úlken ról oynaydı, sonıń ishinde fizikalıq tárbiya hám sport joqarı orınlardıń birin iyeleydi [1].

Balalardıń fizikalıq jaqtan rawajlanıwındaǵı kórsetkishi onıń jasaw jaǵdayına, etnografıyalıq, social-geografo-ekonomikalıq hám ortalıq faktorlarına baylanıslı boladı. Sonday-aq hár qıylı klimato-geografıyalıq regionnıń ózine tán morfo-fiziologiyalıq ózgeshelikleri boladı.

Dene shınıǵıwları tuwrı qollanıw, olardı balalar qanday ózlestirip atırǵanlıǵın qadaǵalap barıw, Sol balalardaǵı fizikalıq sapalardı, onıń qáddi-qáwmeti, fizikalıq hám funkcional rawajlanıwı tuwrı baǵdarda tárbiyalanıw barıwına múmkinshilik jaratadı.

Bizge belgili insannıń fizikalıq sapaları jaslayınan qalıplesip baradı. Biraq, onıń balalıǵında sol sapalar qanday dárejede qalıplesiwi, ápiwayı yamasa quramalı háreketlerdi ózlestiriwi tekǵana onı ósip, yamasa jasap atırǵan ortalıqqa baylanıslı, yaki balanıń arnawlı bir sapasın qanday qurallar járdeminde rawajlandırılıwı menen belgilenedi. Sonıń menen bir qatarda háreketiń túri, baǵdarı hám qanday maqsetke qaratilǵanlıǵına qaray, hár bir fizikalıq sapanı sol háreket orınlawdaǵı ornı túrlishe boladı. Sonday bolsada, sport túrlerinde Sol fizikalıq sıpatlardıń integral áhmiyeti ayırıqsha úleske iye boladı. Biraq qanday bolmasın, kóplegen izertlewshilerdiń pikirine qaraǵanda, barlıq háreket iskerliginde ayırım fizikalıq sapalardıń ústinligi tezlik penen kózge taslanadı.

Maqalada Aral aymaǵı átirapında jasawshı mektep jası oqıwshılarınıń fizikalıq rawajlanıw kórsetkishleriniń ózgerisin úyreniwdi maqset etip qoydıq.

Tájriybe jumıslarına Nókis qalasındaǵı №34, №19, №38 orta mekteplerdiń kishi klasslarında oqıytuǵın 9-10 jastaǵı oqıwshılar qatnastı.

Oqıwshılardıń fizikalıq rawajlanıw kórsetkishleri, olardıń medicinalıq kartalarındaǵı maǵlıwmatlar tiykarında úyrenildi hám alınǵan nátiyjeler rawajlanıwdıń cintellik tablicalıq bahalaw arqalı [3] anıqlanıldı.

Alınǵan nátiyjelerdi analiz qılǵanıwızda, oqıwshılardıń fizikalıq kórsetkishi ortashaǵa, yamasa fizikalıq rawajlanıwdıń 4 zonasına tuwra keledi.

Er balalardıń fizikalıq rawajlanıw kórsetkishleriniń ortasha nátiyjelerin salıstırǵanıwızda, barlıq úsh kórsetkish (dene uzınlıǵı, dene massası hám kókirek kletkasınıń aylanası) boyınsha hám joqarı bolǵanlıǵı anıqlandı, degen menen dene massası hám kókirek kletkasınıń aylanası kórsetkishleri isenimli dárejede bolmadı.

Ízertlewlerdiń nátiyjesine qaraǵanda bul jastaǵı balalarda dene massası hám kókirek kletkasınıń aylanası kórsetkishleri úlken kólemde ózgermeydi.

Alingan nátiyjelerga qarağanda bul jastağı qız balalardıń boyınıń uzınlıǵı kórsetkishini joqarı boldı, al dene massası kórsetkishini isenimsiz túrde joqarılağan bolsa, dene uzınlıǵı hám kókirek kletkasınıń aylanası kórsetkishleri sezilerli dárejede joqarılağanlıǵı anıqlandı.

Ízertlewge alingan balalardıń dene massasınıń ortasha kórsetkishini salıstırılǵanda, bul 9-10 jastağı er hám qız balalardıń tábiyiy ósiwi menen bir qıylı baǵdarda ekenligi baqlandı. Sonday-aq bul jastağı qız balalardıń dene uzınlıǵı hám kókirek kletkasınıń aylanası kórsetkishleri er balalarga qarağanda joqarı ekenligi hám ádebiyatlarda [2,4] keltirilgen maǵlıwmatlardı tastıyıqlaydı.

Alingan nátiyjeler rawajlanıw zonaları boyınsha cintellik bahalaw kestesini [3] menen salıstırıldı. Bunda 9 jastağı er hám qız balalar dene massası, dene uzınlıǵı hám kókirek kletkasınıń aylanası kórsetkishleri boyınsha rawajlanıwdıń 4-5 zonasına, al 10 jastağı er balalar rawajlanıwınıń 5-zonasına, al qız balalar 5-6 zonasına sáykes keldi.

Ótkerilgen fizikalıq shınıǵıwlardıń hár bir túri boyınsha test nátiyjelerini analiz etkenimizde, balalardıń fizikalıq tayarlıq dárejesi ul hám qız balalarda hám joqarılağanlıǵın kóriwimiz múmkin.

Er balalardıń tezlik – koordiacion uqıplılıǵın bahalağanda, oladıń hareket kórsetkishleri jaqsı tárepke awǵanlıǵı baqlandı.

Ádebiyatlar:

1. Agadjanyan N.A. Ekologiya cheloveka i koncepciya vijivaniya: Ucheb. Posobie / N.A. Agadjyan, A.I. Volojin, E.V. Evstafyeva – M.: GOU VUNMC MZ RF, 2001. – 240 s.
2. Azarova I.V. Tempi prirosta skorostno-silovix kachestv u detey mladshogo I srednego shkolnogo vozrasta.: Avtoref. Diss. – Omsk, 1983. – 31s.
3. Lazarev S.V. Ocenka fizicheskoy podgotovlennosti shkolnikov mladshix klassov. Mejdunarodnaya studencheskaya elektronnaya nauchnaya konferenciya “Studencheskiy nauchniy forum” fevral-mart 2014 goda.
4. Kdirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O`quv qo`llanma. T.: 2018. – 485 b.

ERKIN KURASHCHILARNING MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKLARINI TAKOMILLASHTIRISH.

R.Koshaliev

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistranti

Harakatni insonning hamma xarakat sifatlarining kompleks namoyon bo`lishi sifatida ko`rib chiqish lozim. Bir necha mutaxassislarining fikricha, xarakat aktining qandaydir bir tomonini unga nisbatan boshqa harakat tavsiflarining muqarrar ta`sir ko`rsatishi sababli ko`rib chiqish to`g`ri emas. V.M.Zatsiorskiy sportchi harakat sifatlarining birligi kabi faktni aniqlab bsrgan.

Erkin kurashchilarda hamma harakat sifalari o`rtasida o`zaro uzviy bog`liqlik mavjudligi shubxasizdir. Bu shunga bog`liqliki, musobaqa bellashuvi juda shiddatli kurashchining xamma jismoniy sifatlarining muntazam zo`riqishi, bellashuvni ma`lum bir daqiqlarida ularni maksimal tarzda jamlang bilan kechadi.

Ko'pgina olimlar kurashdagi o'z tadqiqotlarini amaliyotdagi tajribalarga tayangan holda ayrim harakat sifatleri ko'rsatkichlarining o'zaro bog'liqligini o'rtasakishga bag'ishlaganlar.

Bizningcha, hozirgi paytda kurashchilar jismoniy tayyorgarligi tuzilmasini bu maqsadni amalga oshirish uchun ob'ektiv hisobga olish na ishlab chiqish vositalaridan foydalangan holda aniqlash bo'yicha asosiy vazifalar xal etilmagan.

Bunday vazifalar quyidagilardan iborat:

— erkin kurashchilarda tomonidan namoyon qilinadigan harakat sifatlari sonini aniqlash;

— har bir jismoniy sifatning namoyon bo'lishi xususiyatini aniqlash;

— erkin kurashchilarda tayyorgarligi tizimida alohida olingai xar bir jismoniy sifatning ahamiyatini aniqlash.

Sport texnikasi deganda harakatlarni bajarishning ma'lum bir usullariga tushuniladi. Ular yordamida xarakat vazifasi yanada samaraliroq xal etiladi. V.M.Zatsiorskiy.

V.M.Zatsiorskiy va V.M.D'yachkov texnikani ikki tomonlama tavsiflashni taklif qiladilar;

1) texnika sportchi tomonidan bajariladigan harakatlar tavsifi

2) harakat imkonlari bilan ifodalanchi kurashchining texnik maxorati;

Erkin kurashchilarda harakat "texnikisi " tavsifi.

Kurashning zamonaviy texnikasi—bu kurashchining g'alabaga erishishga qaratilgan ma'lum bir xarakat tizimidir. YUqori malakali kurashchilarni tayyorlash va ularning yuqori sport natijalariga erishishida texnik tayyorgarlik etakchi o'rinni egallaydi.

Hozirgi zamon bosqichida kurashchining harakat texnikasi bir necha yuzdan iborat usullarni o'z ichiga oluvchi arsenal bo'lib, uning kombinatsiyalariga birikishlari bir necha minglarni tashkil etadi.

Mutaxassislar kurashchilarniig sport maxoratini oshirish uchun hujum xarakatlarini birinchi o'ringa olib chiqadilar. Ulardan tashqari, texnik harakatlar tuzilmasiga shuningdek himoya va qarshi xujum harakatlari kiradi.

Texnik takomillashuv turli xildagi tashqi omillarga qaramasdan, asosan ikkita yo'nalishda sodir bo'ladi A.A.Novikov

a) cheklash yo'li — bitta, ikkita "shoxona" usulni takomillashtirish;

b) takomillashtirish yo'li — har tomonlama texnik tayyorgarlikni (2 ga usuldan ko'proq) rivojlantirish;

Shuni ta'kidlash joizki, zamonaviy kurash amaliyotida texnikani takomillashtirishning ikkala yo'li ham qo'llaniladi. V.M.D'yachkov (1972) fikricha, kurashchining texnik arsenaldan foydalanish samaradorligi texnik mahoratning umumiy darajasini aniqlab beradi. V.M.Zatsiorskiy hisoblashicha, sportchilarning texnik mahorati mezoni sifatida quyidagilarni ko'rib chiqish mumkin;

4. Texnika hajmi-kurashdagi maxsus harakat malakalari soni va turli- tumanligi.

5. Musobaqalar sharoitlarida texnik harakatlar qullanilishining har tomonlamaligi;

6. Qo'lloniladigan harakat malakalarining samaradorligi;

Texnik harakatlar hajmi.

Hajm, texnik mahorat mezoni sifatida, kurashchi tomonidan qo'llaniladigan xamma xujum, qarshi xujum va ximoya usullari to'plamini o'z ichiga oladi. V.M.Zatsiorskiy o'zining texnik harakatlarni tasniflash variantini taklif qiladi. U kurashdagi asosiy hujum

usullarining 39 ta guruhini ajratadi. O'z navbatida A.A.Novikov fikricha, xar bir hujum usuliga qarish 1 tadan 3 — 4 tagacha himoya va qarshi hujum harakatlari mavjud.

V.M.Zatsiorskiyning hisoblashicha, texnik hajmini ekspertlar guruhining kuzatilish yo'li orqali aniqlash mumkin. erkin kurashchilarda ko'pgina turli — tuman texnik usullardai kelib chiqib, tahmin qilish mumkinki, texnika hajmi kurashchilar texnik mahoratining asosiy va etakchi mezoni xisoblanadi.

Texnik harakatlarning- har tomonlamaligi.

N.M.Galkovskiy fikricha, erkin kurashchi texnikasiniig xar tomonlamaligi uning musobaqalarda muvaffaqiyatli katnashishi garovidir. Ushbu tushuncha zaminida kurashchi tomonidan qullaniladigan texnik harakatlarning turliligi ma'nosi yotadi.

Erkin kurashchi texnikasining har tomonlamaligini o'rganish uchun ekspert baholash uslubi, kino va video tasvirga olish (texnik harakatlar soni va sifatini hisobga olgan holda uslubi qo'llaniladi).

Erkin kurashchi texnik tayyorgarlik muammolari o'rgangan ko'pchilik olimlarning fikricha, uning har tomonlamaligi texnika hajmi, kurashchining xamma xarakat sifatleri holati sportdagi natijasi YU. V. Verxoshanskiy sportchining o'zining malakasiga bog'lik.

Kurashchi tomonidan qo'llaniladigan texnik harakatlarning xar tomonlamaligi butun texnik arsenal orasidai qo'llanilgan usullarni hisoblash yo'li orqali baholanadi. Tadqiqot ma'lumotlariga qaraganda (A.A.Novikov, N.M.Galkovskiy, B.M.SHustin, 1976) yuqori malakali kurashchilar mas'uliyatli musobaqalarda ko'pgina turli — tuman usullarii qo'llaydilar. Ularni quyidagi guruxlarga ajratish mumkin: tik turishda xamda parterda tashlashlar va usullar, tik turishda va parterda qarshi usullar.

Texnik harakatlar samaradorligi.

Kurash amaliyotida qo'llaniladigan texnik harakatlar samaradorligini harakatlarning yakuniy samarasi bilan aniqlash mumkii. Musobaqa sharoitlarida samaradorlikni aniqlash g'alabalarning xar -xil xususiyatga ekanligi sababli ko'pincha qiyiichilik tug'diradi. Ko'pchilik mualliflarning fikricha, texnika samaradorligi texnik mahoratining eng muhim mezoni hisoblanadi.

Texnik harakatlar samaradorligini musobaqa bellashuvidagi baholangan hujum harakatlari soniing bellashuvda bajarilgan hujumlarning umumiy soniga nisbatini aniqlagan holda baholashni taklif qiladilar. Mualliflarning fikricha, samaradorlikning bunday mezonini etarlicha axborotli ko'rsatkich deb hisoblash mumkin. Ushbu ko'rsatkich kurshichiiing maxorat darajasini ifodalaydi, chuiki mezon va kurashchi mahorati o'rtasida to'g'ridan — to'g'ri bog'liqlik aniqlangan.

Hozirgi paytda texnika samaradorligini baxolashning eng taraqqiy uslubi — bu hujumning ehtimollik koeffitsieitidir. Mualliflar fikricha, samaradorlikning baholashning ushbu uslubi etarlicha axborotli va kurashchining mahorat darajasi to'g'risida xolisona tushuicha beradi. Hujumning ehtimollik koeffitsientini hisoblash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

bu orda: K_h — hujumiing ehtimollik koeffitsienti;

n — muayyan xujum harakatlari soni;

n — xuddi shunday harakat bilan tahdid qilish soni.

Tadqiqotlar malakali kurashchilar orasida o'tkazilib, bu ko'rsatkich 0,5 ni tashkil etdi.

Kurashchilarniig texnik mahorati mezonini o`rgangandai so`ng yakun yasab, Kuyidagi xulosalarni chiqarish mumkin:

— etakchi mutaxassislarning ilmiy tadqiqotlari natijsmariga binoan texnika hajmi, har tomonlamaligi, samaradorligi hamda hujumni ehtimollik koeffitsienti texnik mahorat mezoniga kiradi;

— kurashchilarning texnik mahorati mezonlari o`rtasidagi o`zaro bomiqlikni o`rganish zaruriyati mavjud, chunki ko`pgina tadqiqotlar qandaydir bitta mezonni o`rganishga bag`ishlashlangan;

— hozirgi paytgacha kurashchilarning texnik mahorati mezonlarining ularning jismoniy tayyorgarligi tuzilmasi bilai o`zaro bog`liqligi aniqlanmagan.

Ko`pgina mualliflarning fikricha, xozirgi paytda sportchilarni jismoniy tayyorgarligi va texnik mahorati omillari o`rtasidagi o`zaro bokliqlikni aniqlash zaruriyati eng dolzarb muammolardan biri xisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Absatarov A.A., Istomin A.A. Dzyudo. Kurash. T, "O`qituvchi", 1998 y., 104-b.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T., 2001.
3. Kim V.A. Metodi podgotovki dzyudoistov visokogo klassa. (nauchno-metodicheskaya razrabotka). T., 1998,
4. Matveev A.P. Osnovi obshey teori sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. Kiev. 1999.

БАСЛАЎЫШ КЛАССЛАРДА ГҮРЕС ШЫНЫҒЫЎЫНДА КҮШТИ РАЎАЖЛАНДЫРЫЎ УСЫЛЛАРЫ

Н.Бердахова, А.Алхамов

*Ўзбекистан мамлекетлик дене тәрбиясы ҳам спорт университети
Нөкис филиалы*

Гүрес шынығыўындағы күш - ҳәр бир сыртқы қарсылыққа ямаса қарсы ҳәрәкетке қарсы турыў уқыбы. Демек ҳәр бир Оқыўшы гүрес мектеплериде тәжирийбе тийқарында гүрес шынығыўы менен шуғылланып күш жумсаса онда тезлик пайда етеди. Сондай-ақ оқыўшы өз денесин бир ҳалда ушлап турыў ушын күш жумсайды. Күштиң пайда болыўы булшық ет кернеўи иретлестириўге ҳәм жумыс режиминиң жағдайына байланыслы. Булшық ет кернеўи орайлық нерв системасының ҳәм басқа да нервлердиң искерлигине байланыслы болады. Әсиресе, нерв орайларынан келетуғын хабарға булшық еттиң функционалық жағдайына көбирек байланыслы.

Баслаўыш классларда дене тәрбиясы оқытыўшысы тәжирийбе тийқарында гүрес элементлерин орынлағанда булшық ет кернеўи мыналар менен анықланады.

- 1) Шынығыў орынлағанда орайдан булшық етке келетуғын жумыстың қайталаныўына.
- 2) Шынығыўға қатнасатуғын ҳәрәкетке келтириўши нервлердиң санына.
- 3) Шынығыў булшық ет қозыўшылығына ҳәм энергиялық ҳәрәкетлердиң барлығына байланыслы.

Гүрес элементтерінде оқыушыларда булшық ет кернеуі үш жағдайда пайда болады изометриялық (булшық ет өзгермейди –бул денени бир халда ушлап туруу жағдайы: Миометриялық- бул бир кәлипте қайталанатуғын хәрекеттерди орынлағанда булшық еттің қысқаруу жағдайы. Плиометриялық- бул пәт алыу, ылақтыруу жұмысы уақтындағы жағдайы.

Күшти өлшеу. Абсолют күш - бул бар күши менен ауыр салмақтағы қарсыласын көтеріуи, динамометрия көрсеткіши х.т.б.

Салыстырмалы күш - бул абсолют күштиң өз салмағына қатнасы. Гүрестің айырым элементтерінде абсолют күш пенен жеңіске ерисиуі мүмкин. Күштиң иске кирисиуі қозғалыстың биомеханикалық жағдайына байланысly болады. Кеңлікте денениң қайталанып орын өзгертиуін талап ететуғын элементтерінде салыстырмалы күштиң есабынан нәтижеге ерисиуі мүмкин.

Гүресте күшти рауажландыруу усуллары. Күшти рауажландыруу ушын жоқары қарсылық пенен орынланатуғын шынығыулар қолланылады. Олар 2 топарға бөлинеди:

1) Сыртқы қарсылық пенен орынланатуғын шынығыулар. Қарсылық ушын салмақлы затларды көтереди (штанга, гантел, тас т.б.). Сыртқы орталықтың қарсылығы пайдаланады.

2) Өз салмағының қарсылығы менен шынығыуларды орынлау (Мысалы: қолларды таянып тартылуу перекладинада тартылуу). Хәрбир күш жұмсап орынлайтуғын шынығыулар өзиниң артықмашылығына хәм кемшилигине ийе. Баслауыш классларда дене тәрбиясы оқытушысы тәжирийбе тийкарында гүрес элементтерінде көтерип орынлайтуғын шынығыулар ири хәм киши топар булшық етлерге тәсир жасайды. Булшық ет күшиниң өсиуі оның рауажландыруу усулына байланысly.

Максималь күш жұмсау усулы ауыр салмақтағы жбкти көтеріу (максималь салмақтағы жбкти көтеріу 90 – 95 %). Нерв булшық ет мүшесине бар күш жұмсалады. Ол булшық ет күшиниң өсиуіне тәсир жасайды. Оқыушыларда күшти рауажландырууда олардан психологиялық таярлықты талап етеди. Аз сандағы қайталау булшық ет көлемин кеш рауажландырады. Сонлықтан Оқыушының дене таярлығын есапқа алып шынығыу көп қайталаныуы керек.

Қайталаныу саны өскен сайын жұмыс көлеми артады оның тәсиринен зат алмасуу күшейеде. Бул күштиң өсиуіне пайдасын тийгизеде. Орташа жұмыс көлеми дәслепки уақлары қозуудың хәм энергия дереклериниң өзине келиуін жақсылайды. Соның есабынан күш сапасы өседе. Оқыушылардың дене таярлығының рауажланыуы менен жоқары хәм орташа салмақтағы шынығыуларды орынлауына болады. Жүдә есапсыз шынығыулардың қайталаныуы айырым уақытлар дурыс нәтиже бермейди.

Соның ушын белгили муғдарда шынығыу орынланғаннан кейин Оқыушының дене таярлығының муғдарын тексерип, анықлап жұмыс алып барған мақул болады. Оқыушылардың жас өзгешелигине қарап сабақ уақтында күш жұмсап орынланатуғын шынығыулар шеклеуге болуы керек.

Киши классларда жұмыстың көпшилик уақты олардың айырым сапаларды рауажландырууға жұмсалады. Оқыушылардың жасы өскен сайын пайдаланатуғын шынығыулар көбейип барады. Мектепте күшти рауажландыруудың тийкарғы

ўазыйпасына ири булшық топарларын к5кирек булшық етлерин хэм раўажландырыў киреди.

Күшти раўажландырыўдың тийкарғы илажларына: 7 - 9 жаста улыўма раўажландырыў шынығыўлары өрмелеў зат пенен шынығыў орынлаў гимнастикалық шынығыўлар х.т.б. 10 – 11 жаста улыўма раўажландырыў шынығыўлары канатқа өрмелеў салмақлы топарлар менен шынығыў ислеў 14-15 жасларда гантел менен шынығыў күш жумсап орынланатуғын шынығыўлар, тартылыў х.т.б. шынығыўлар киреди. Орта жастағы балаларға максимал жумыстын 60 – 70% көлеминдеги жумысты пайдаланып көп шаршатпағаны дурыс болады. 13 – 14 жаслардағы балаларға жумсап орынланатуғын шынығыўлар шекленип бериледи. Гимнастикалық фактлер менен шынығыў бериледи.

Әдебиятлар:

1. Ф.А.Керимов. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент-2001.
2. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши.- Т., 1993.
3. Керимов Ф.А. Кураш тушаман.-Т., 1990.
4. Саломов Р. С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари. Т. 2005.
5. Ф.А.Керимов. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент, 2004.

KISHI MEKTEP JASINDAǴI BALALARDA ERKLILIK QÁSIYETIN RAWAJLANDIRÍWDÍN ÁHMIYETI

G.Jiemuratova, I.Qutlmuratov

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Insan bul júdá quramalı zat boladı, onıń oylawı pikirlewi ózine tán qasiyetler menen ajıralıp turadı. Sol sebeplide hazirgi waqıtta jámiyetimizde usı másele boyınsha bir qansha jumıslar alıp barılmaqta. Demek, kishi mektep jasındaǵı balalardıń erk qásiyetlerin kórip shıǵar ekenbiz, olardaǵı ushıraytuǵın mashqalalar nelerden turadı hám qalay rawajlandıramız degen soraw bizlerdide qızıqtırıp qoydı. Insan mu'tájlikleriniń qandırılıwı yamasa qandırılmawı nátiyjesinde onıń psixikasında unamlı yamasa unamsız sezimler payda boladı. Sportta bul ámelge asirilip atırgan urinislardın' (háreket) nátiyjesi tabisli yamasa áwmetsiz bolıwı menen baylanisli. Unamsız sezimler sport natıyjelerine sózsiz tásir etedi. Áwmetsizlik penen orinlang'an urinislar nátiyjesinde payda bolg'an emotsional eske túsiriwler háreketti qaytadan orinlap atırg'anda sportshida unamsız emotsiya payda etedi. Bul sportshida tormazlanıw háreketler kordinatsiyasinin' buziliwına alıp keledi. Áwmetsizlik penen orinlang'an urinislardın' sportshig'a emotsional tásiri sportshinin' tájiriybesi, sport razryadinada baylanisli boladı. Komanda quramina kirgenine 1 jil tolmag'an volleybolshilarda ameldin' naduris orinlanıwinan son' komanda ochko jog'altqanda oyindi dawam ettiriwdi toqtatiw sezimi payda boıp qaladı. Bunday jag'daylarda sportshilarda erklilik qasiyetleri de úlken rol atqaradı. Sportta erk psixikalıq ózgeshelik, fizikalıq hám arnawli tayarlıq, sirtqi hám ishki faktorlarǵa baylanisli boladı. V.Vundtin' pikirni boyınsha erktin' tiykarında appersepsiya aktiniń subekti tárepinen ishki aktivlik tek ózine tiyisli ekenligin seziniw jatadı.

U.Djemstin' aytiwinsha erklilik h reketler basqa ruwxiy processlerge qosip bolmaytug'in birlemshi q siyetke iye. H r qanday oy d slep dinamikalıq tendenciyaǵa iye bolǵanlıǵı sebepli erk aktiniń wazıypası dıqqat j rdemi menen bir maqsettiń basqası  stinen  stemligin t miyinlewden ibarat boladı.

Selivanov pikiri boyınsha erkti izertlew tiykarinan kelip shıǵıp ayırım sheshimler ajıralıp shıǵaradı. Bular;

a) erk bul shaxstiń  z iskerligin h m sirtqi  lemdedi  zin  zi basqariw formalariniń t sinikleri;

b) erk-insanniń p tkil sanasiniń bir t repi esaplanıp, bul sananiń barlıq basqish h m formalarına tiyisli;

v) erk-bul  meliy sana,  zgeriwshi h m qayta quriliwshi  lem, shaxstiń  zin sanalı basqariwi;

g) erk-bul shaxstiń sezim h m aqıl oyi menen baylanisli bolǵan q siyeti, biraq qandayda bir h rekettiń motivi esaplanbaydı [1].

V.I.Selivanov erktiń psixologiyalıq tarawların jaritib barıw tiykarında ayırım ideyalardı alǵa s redi. Bular insan sanasındaǵı ayırım processler, jaǵdayları, q siyetlerin  zinde birlestiriwshi bir p tin sistemasın k z aldına keltiriw m mkin. Shaxstiń ol yamasa bul sanalı h reketleri  ziniń d zilisine qaray, ol bir d wirdin  zinde h m aqılıy h m sezimlik h m erklilik esaplanadı. V.A.Ivannikov bolsa erkti motivatsiyaniń iqtiyariy forması sıpatında t sinedi, sonıń menen birge h reket m nisiń  zgeriw esabına oni tormazlawshi yamasa qosımsha t rtki jaratiwshi imkaniyat, jańa real motivlerdi h reket penen birlestiriwshi barshe jaǵdaydıń k z aldına keltiriw motivi sıpatında k z aldına keltiredi. Erklik basqarılıw bolsa h reketti «ixtiyariy basqarılıw k rinishleriniń biri sıpatında» t sinedi, bunda basqarılıw motivatsiyaniń ixtiyariy  zgeris arqalı amelge asiriliwi aytiladı [2]. Joqarıdaǵı pikirlerden k rinip turǵanınday, psixologiya paninde erkti t siniw, t riplew boyınsha bir qiyli m n sebet jaratılmaǵanınday, erklik sıpatlardıń m nawiy tiykarın sh lkemlestiriw haqqında da uliwmalıq, uliwma k z-qaraslar joq. V.K.Kalin bazalı sistemaǵa kirmegen erklik sıpatları ekilemshi dep ataydı. Sebebi bularda bilimler, k nlikpeler, emosiya h m intellektiń payda bolıwı birlisedi. Avtor qatnıqtı ekilemshiler qatarına kiritedi, sonnan kelip shıǵıp onıń pikirinshe, ol  zine qarata alatuǵın sezimlerdi jeńiwden h m de biykar etilgen variantlardan, isenimsizlikti tosiwdam quraladı. Ol tırısqaqlılıqtı ekilemshi sıpatlar quramina qosıp qoyadı. Sebebi olarda ob'ektin toplanǵanlıǵı  z k rinishin tapqan, anıq turmisliq saharayatda qadr-qimbat bekkemlengen. Shidamlılıq jıynaǵında «qosımsha impulsar», «qosımsha erklik zor beriw», «erktiń k shi», «sabrılıq» tarawlarınıń orni bar [3].

Erk maqsetke umtiliw processinde qiyinshılıqlardı sanalı t de jeńip  tiw bolsa - oǵan m tajlikler arasındaǵı tańlaw dep qarayıq. Sportshi fizikalıq shiniǵıwlar waqtında payda bolǵan bulshiq etlerdegi sharshaw natıyjesinde organizmniń dem alıwǵa bolǵan tabiiy m tajligi h m fizikalıq rawajlanıwı, joqarı sport natıyjelerine erisiw m tajligi arasında tańlaw imkaniyatına iye boladı. Birinshi jaǵdayda dem alıw m tajligi qandırılǵanda r h tleniw sezimi payda boladı. R h tleniwdi seziw ushin bolsa hesh n rse qilmastan tek ǵana dem alıw kerek. Ekinshi jaǵdayda dem alıwdı keyinge qaldırıp shiniǵıwları aqırına shekem orınlaw, maqsetke eriskende bolsa  zi ushin  hmiyati ulken bolǵan m tajliktiń qandırılıwinan k birek r h tlenedi. Yaǵniy erk bul elede k birek r h tleniw ushin oni keyinirekke qaldırıp h zir talap etilgen jumisti orınlaw. Jaris waqtında sportshiniń

emotsional jağdaylari elede quramalasadi. Áwmetsiz urinistan soñ payda bolğan qorqiw, tormazlaniwdiñ bulshiq etlerdiñ dem aliwğa bolğan tábiyiy mútajliginen parqi ulken bolip bul áwmetsiz urinistiñ ózine isenimniñ tómenlewi, keyingi urinislardiñ orinlaniw sapasina tásir etiw menen de baylanisli. Tájiriybeli sportshilarda bolsa kerisinshe shiniğıwdi qaytadan orinlaw, qáte kemshiliklerdi toltiriw menen ótedi. Eklilik qásiyeti sonday qásiyet bolip ol bulshiq etler siyaqli olda shiniğıp, qiyinshiliqlardi jeñip ótip erkte processleride rawajlanip baradi. Ayirim sportshilarda bul qiyinshiliqlar sporttan ketip qalıwlarinada sebepshi bolğan. Olarda sudyalardiñ nahaqlığı sportta hesh qashan joqari nátiyjege erise almayman degen tásir qaldırğan. Bul jerde erklilik qásiyetin tek gána sportshi shaxsiniñ psixikalıq ózgesheligine baylanisli dep bolmaydi. Hár bir pándi ózlestiriw pandi sistemalastirip úyrengende salistirmali ańsatlasadi. Mısalğa siz endi oqıp atırğan betiñiz kitaptiñ basi yamasa aqiri ekenligin bilmey oqıp atırğanligiñizdi kóz aldiñizğa keltiriñ. Solay eken sportshilarda erklilik qásiyetin rawajlandiriw qanshelli áhmiyetli bolsa erk rawajlanıw protsesslerin túsindirip bariwda sonshelli áhmiyetli. Psixologiya ruwxiyatimiz tili. Oni uyrenip barip biz óz ruwxiyatimizdi meyl hám qálewlerimizdi túsinemiz. Kishi mektep jasi balalari álipbeni úyrenip endi basqada kitaplardi oqıp bilimin asirip bargani siyaqli Psixologiyaniñ tiykarğı túsiniyelerin sportshilarda mektep jasinan baslap uyretip bariw, erklilik qásiyetin rawajlandiriw bolsa fizikalıq qásiyetlerdi rawajlandiriw siyaqli shinigiwlar alıp bariwdiñ rejesine kirgiziw zárúr. Bul arqali sportshilarda sport iskerligi protsessinde júz beretuğın emotsional krizistiñ ótiwin jeñilletiwge erisemiz.

Ádebiyatlar:

1. Селиванов В.И. С29 Воспитание воли школьника - М.: Концептуал, 2020. - 208 с. ISBN 978-5-907289-43-7

2. Иванников, В. А. Общая психология : учебник для академического бакалавриата / В. А. Иванников. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 480 с. (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03357-1.

3. Калинин В.К. Психология воли / В.К. Калинин. — Симферополь, 2011. — 208 с.

4. Ғозиев, Эргаш Умумий психология: Психология мутахассислиги учун дарслик/Э. Ғозиев ; ЎзР Олий ва махсус таълим вазирлиги, Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий ун-ти.-Т.: «Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти» нашриёти, 2010. 544 бет.

**V СЕКЦИЯ. САЛАМАТ ТУРМЫС ТӘРИЗИН ҚӘЛИПЛЕСТИРИҮ ХӘМ ДЕНЕ
ТӘРБИЯСЫ ХӘМ СПОРТ ТАРАҰЫНДА МЕДИЦИНА-БИОЛОГИЯЛЫҚ
МАШҚАЛАЛАРДЫҢ ШЕШИМИ**

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Л.Шебеко, к.м.н., доцент, В.Василевска, ст. преподаватель,
Т.Маринич, к.м.н., доцент**

*Кафедра общей и клинической медицины Полесский государственный
университет г. Пинск, Республика Беларусь*

Введение. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, совокупность принципов, направленных на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

В текущей ситуации забота о здоровье и самочувствии индивидуума уже не связана с выживанием человека, а связана с улучшением качества жизни. Наиболее существенным фактором воздействия на состояние здоровья является тот образ жизни, которого придерживается индивидуум [1, с. 368].

Стоматологическое здоровье – это совокупность эстетических, клинических, морфологических и функциональных критериев зубочелюстной системы, обеспечивающих психологическое, эмоциональное, социальное и физическое благополучие человека. Стоматологическое здоровье является одной из важнейших составляющих не только общего здоровья, но и качества жизни, поскольку какие-либо проблемы зубочелюстной системы существенно влияют на уровень жизни индивидуума [2, с. 41, 3, с. 96].

Несмотря на разработку и внедрение программ профилактики стоматологических заболеваний, заболевания органов полости рта остаются наиболее распространенными заболеваниями во всем мире. Периапикальные очаги хронической инфекции, клинически никак не проявляющиеся в покое, при интенсивных физических нагрузках оказывают существенное отрицательное воздействие на организм, особенно на сердечно-сосудистую систему. Очаг хронической стоматогенной инфекции необходимо считать абсолютным противопоказанием к занятиям спортом.

Высокая распространенность и интенсивность кариеса зубов и заболеваний пародонта среди студенческой молодежи обуславливает особую актуальность профилактики этих заболеваний, то есть предупреждение их возникновения и развития [4].

Наиболее значимыми для сохранения здоровья полости рта компонентами образа жизни, по данным Всемирной организации здравоохранения, являются грамотный и тщательный гигиенический уход за полостью рта (по данным ВОЗ 92% населения Земного шара не умеет чистить зубы), разумный рацион и режим питания,

проявление инициативы при обращении к врачу за консультацией, активное участие в профилактических мероприятиях [5, с.841].

Цель исследования. Оценка социально-гигиенического статуса в аспекте формирования культуры стоматологического здоровья студентов 1 курса факультета организации здорового образа жизни Полесского государственного университета (г. Пинск) и обоснование необходимости проведения мероприятий по сохранности стоматологического здоровья как составляющей культуры формирования здорового образа жизни.

Материалы и методы исследования. Для определения социально-гигиенического статуса студента нами была разработана анкета на основании анкеты ВОЗ для оценки стоматологического статуса взрослых [6, с.121]. Анкета содержит 43 вопроса по разделам: общие сведения, качество жизни (вредные и пищевые привычки), общее здоровье, стоматологическое здоровье, навыки по гигиене полости рта, уровень знаний по уходу за полостью рта. В исследовании приняли участие 70 студентов 1 курса, среди которых 61,4% составили юноши, 38,6 % - девушки. До поступления в университет 52,9% проживали в сельской местности.

Результаты и их обсуждение. В результате анкетирования выявлено, что 36% студентов оценивают состояние своего здоровья в целом как отличное, 50% – как хорошее и 14% – как удовлетворительное.

Свое стоматологическое здоровье как отличное оценили 24,3% анкетированных студентов, как хорошее – 61,4% и удовлетворительное – 14,3% (64% опрошенных студентов отмечают наличие запаха изо рта по утрам, 33% – беспокоит кровоточивость десен при чистке зубов, 6% – испытывают дискомфорт при приеме пищи).

С утверждением, что заболевания десен и зубов влияют на общее состояние организма, согласились 87% анкетированных.

Опрос студентов позволил выявить такие факты, как редкие профилактические посещения врача-стоматолога (21%), неудовлетворительность навыков индивидуальной гигиены (используют правильную методику чистки зубов 28% опрошенных студентов, после каждого приема пищи – 6%), что говорит о низком уровне знаний по сохранению личного стоматологического здоровья.

Оценка знаний опрошенных студентов о средствах и способах по уходу за полостью рта показала их недостаточный уровень (67% - не интересуется состав зубной пасты; используют дополнительные средства гигиены: зубную нить – 30% анкетированных, из них только 4% – ежедневно во время чистки зубов; ополаскиватель для полости рта – 47%, из них 9% – ежедневно после приема пищи; 50% опрошенных студентов редко (1-2 раза в год) меняют зубную щетку, из них 16% меняют зубную щетку, когда сотрется щетина; 27% опрошенных студентов чистят зубы нерегулярно).

Выводы:

1. Большинство студентов (87%) 1 курса факультета организации здорового образа жизни осознают связь между общим и стоматологическим здоровьем, а также влияние состояния полости рта на состояние всего организма в целом.

2. Был выявлен высокий уровень самооценки стоматологического здоровья студентами 1 курса (24,3% оценили свое стоматологическое здоровье как отличное,

61,4%-как хорошее), что требует дополнительного объективного стоматологического обследования.

3. Оценка социально-гигиенического статуса позволяет сделать вывод о недостаточно сформированной культуре стоматологического здоровья у студентов 1 курса, что обосновывает использование в учебном процессе различных образовательных форм и методов по повышению уровня знаний в области стоматологического здоровья.

Литература:

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 с.
2. Образцов, Ю.Л. Стоматологические здоровье: сущность, значение для качества жизни, критерии оценки. // Стоматология. – 2006. – №4. – с. 41–43).
3. Луцкая, И.К. Профилактическая стоматология / И.К. Луцкая, И.Г. Чухрай – М.: Мед. Лит., 2009. – 544 с.
4. Казарина, Л.Н., Пурсанова, А.Е., Гущина, О.О., Чуваркова, И.М., Элларян, Л.К. Мониторинг показателей стоматологического здоровья студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 6.;URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28388> (дата обращения: 12.04.2021).
5. Добровольская, П.Э., Ковалёва, А.С. Профилактика стоматологических заболеваний в современном обществе // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 11-6. – С. 840-847.
6. Стоматологическое обследование: основные методы / Всемирная организация здравоохранения, 2013 – 5-ое издание. – МГСМУ им. А.И. Евдакимова, 2016. – с.136.

СПОРТШЫЛАРДЫҢ ЖАРЫСЛАРҒА ТАЯРЛЫҚ ДӘҰИРИНДЕГИ АҰҚАТЛАНЫҰ ТӘРТИБИ

Р.Реймбаева, б.и.к., Р.Ерназарова, Р.Ерназаров

*Ўзбекистан мамлекетлик дене тарбия ҳам спорт университети
Нокис филиалы*

Спортшылардың аўқатланыўы мәлим бир тәртипте алып барылыўы керек. Күн даўамында рационды бөлистириў, тийкарғы спорт жүклемеси күнниң қайсы ўақтына туўры келиўине байланыслы.

Мәлим болыўынша, ҳәр қандай спорт түри менен шуғылланыўда шынығыўлар режеси үш басқышқа бөлинеди:

- таярлық (шынығыўлар),
- жарыс,
- тиклениў басқышлары.

Таярлық дәўиринде тийкарғы итибар улыўма физикалық таярлыққа қаратылған болады. Бул дәўирде орынланатуғын жүклемелер, тийкарынан, булшық ет массасының артып барыўына бағдарланады. Сол себепли усы дәўирде белокға бай тағамларды күнлик рационға көбирек киритиў, сондай-ақ, бир күнде кеминде 4-5 мәрте аўқатланыў мақсетке муўапық болады. Егер таярлық басқышында

шуғылланыудан тийкарғы мақсет шаққанлықты раўажландырыў болса, онда 3 мәртелик аўқатланыў тәртибине өтилиўи керек. Күнлик рациондағы жәми аўқат өнимлериниң 60% н углеводлар қураўына ерисиў керек.

Таярлық дәўиринде спортшылардың күнлик аўқатында тиамин рибофлавин, никотин кислота, аскорбин кислота хәм басқада витаминлер жетерли муғдарда болыўы усыныс қылынады. Бул витаминлер организмде затлар хәм энергия алмасыўының тезлесиўинде үлкен әҳмийетке ийе. Тап сондай талап, спортшылар искерлигиниң басқа дәўирлери ушын хәм тийисли.

Айтып өтилген басқышда шынығыў нәтийжесинде спортшы организмде бир қатар өзгерислер жүзеге келеди, бул өз нәўбетинде, спортшылардың аўқатланыў жағдайын белгилеўши керекли мийзан болып есапланады. Мәселен, гемоглобин яки миоглобин синтезиниң артыўы, темир элементин, глюкоза муғдарының кемейиўи болса, углеводлардың АТФ сыяқлы энергия бериўши затлардың тез синтезлениўи фосфор элементиниң аўқат пенен көбирек қабыл қылыныўын талап етеди.

Шынығыўлар процессинде күшли нерв-психологиялық жүклемге түсетуғын спорт түрлери менен шуғылланыўшылар (гимнастлар, боксшылар, қылышпазлар, шанғышылар хәм т.б) аўқатында аңсат сиңетуғын белоклар, фосфор, магний элементлери, витаминлерден В₁, В₂, РР сыяқлылар көбирек болыўы мақсетке муўапық.

Тезликти асырыўға бағдарланған шынығыўлар (қысқа аралықларға жуўырыў, узынлық хәм бәлентликке секириў, спорт ойынлары хәм т.б) болса, қабыл қылынатуғын тағамларында тез сиңетуғын эпиўайы белоклар, углеводлар хәм де фосфор көбирек болыўын талап етеди.

Көп энергия сарпланатуғын, көбирек ыссылық жоғалыўы менен байланыслы болған спорт түрлеринде (мәселен сүзиў, спорттың қысқы түрлери хәм т. б.) күнлик қабылланатуғын майлар муғдарын көбейттириў керек болады. Бирақ майлар белок хәм карбон суўларға қарағанда еки барабардан көбирек энергия ажыратады.

Спортшылардың аўқатланыў уақытын шуғылланыў тәртибине сондай масластырыў керек, тағам қабыл қылынғаннан соң шынығыўға дейин 1,5–2,0 саат уақыт өтиўи керек. Бул талап көбирек үлкен хәм узақ жүклемелер менен байланыслы спорт түрлерине тийисли (шанғы, марафон хәм басқалар). Спорттың тезлик хәм күш талап қылыўшы түрлеринде бул уақыт 3 саатдан кем болмаслығы лазым.

Жуўмақлап айтқанда, спортшылар таярлық (шынығыўлар), жарыс, тиклениў басқышларында, әсиресе қандай аўқатланыў кереклигин толық айтып болмайды. Соның ушын хәр бир организм индивидуал қәсийетке ийе болып, бир адам ушын белгиленген аўқатланыў нормалары басқалардикине туўры келмейди. Хәр қыйлы спорт түрлери менен шуғылланыўшылардың таярлық шынығыўлары, жарыслар хәм тиклениў дәўирлериндеги аўқатланыў өзгешеликлери, организмниң талапларына тән рәўиште индивидуал жағдайда шөлкемлестирилиўи мақсетке муўапық болады.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

С.Захарова, к.ю.н., доцент, кандидат в мастера спорта¹

Г.Сейжанова, магистрант, Ф.Мухиддинова, студент²

¹Уральский государственный университет физической культуры, Россия

²Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация. В данной статье рассматривается общая физическая подготовка детей от рождения до семи лет, также как правильно организовать условия физического воспитания дома, основы физической культуры в дошкольном возрасте и роль физического воспитания в развитии малышей.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, физическая подготовка, дети дошкольного возраста, физические упражнения, выносливость, закаливание, гигиенические процедуры.

Физическое воспитание для детей основой, также как и фундамент является основой здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка, чем больше забот о физическом воспитании детей, тем больших успехов они достигают в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком. Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного возраста (от рождения до семи лет) у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как у них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма. Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи.

Выносливость ребенка будет формироваться в процессе занятий физкультурой. Можно также заняться каким-либо видом спорта. Это поможет развиваться не только физически, но и оздоровить весь организм. Малыш может отдать предпочтение

спортивным играм, а может окунуться в тяжелую атлетику или плавание. У ребенка нужно вырабатывать потребность заниматься физкультурой и спортом. Лишь такой подход в физическом воспитании позволит укрепить волю малыша, развить работоспособность и сделать более совершенной его физическое состояние.

Физическое воспитание и закаливание детей существуют неразрывно друг от друга. Закаливая организм ребенка каждый день, мы делаем его более устойчивым к температурным изменениям окружающей среды. Эта процедура позволяет также быть бодрым и наполненным энергией в течение дня.

Как правильно организовать условия для физического воспитания дома. Физическое воспитание ребенка в семье должно проводиться комплексно с занятиями в детском саду. Это сделает малыша более подготовленным к труду и жизни, устойчивым к различного рода заболеваниям, более заинтересованным в занятиях физкультурой. Совместное развитие ребенка в семье и дошкольном учреждении позволит усовершенствовать его двигательные навыки.

Детский организм нуждается не только в физических упражнениях, но и в воздействии естественных сил природы. Именно поэтому их нужно использовать в комплексе. Вода очистит кожу от загрязнений, воздух снабдит кислородом и уничтожит микробов, а солнце поспособствует обогащению организма витамином D. Эти три природных компонента можно использовать и как отдельное средство закаливания.

Дети дошкольного возраста нуждаются в определенном режиме. Им необходимо правильно питаться, выходить на свежий воздух, спать днем и ночью. Другая часть оздоровительных процедур не требует строгого режима.

Чтобы ребенок спокойно спал дома, его необходимо покормить не позже чем за час до сна. Не следует кричать на ребенка или волновать его перед укладыванием в постель. Желательно принять теплую ванну. Кладите спать малыша в одно и то же время. Не делайте постель слишком теплой и мягкой. Не кладите подушку слишком высоко.

Закаливание ребенка в домашних условиях тоже нужно проводить с умом. Для начала следует проконсультироваться с педиатром о том, можно ли ребенку проводить такие процедуры. Если врач разрешит, то нужно начинать с полоскания горла прохладной водой, каждые три дня уменьшая её температуру на 1 градус. Лишь после того, как станет заметным улучшение здоровья, можно переходить к другим методам закаливания, таким как обтирание, обливание тела и ног.

Одевать ребенка дома и на прогулку нужно по погоде. Одежда не должна перегревать тело малыша и стеснять его движения. Если ребенок одет правильно, он будет испытывать небольшой холодок, находясь без движений.

Было доказано, что более комфортно дети чувствуют себя при комнатной температуре не выше 20 градусов. Это связано с тем, что терморегуляция организма ребенка при более высоких температурах не развивается. Такая ситуация, в свою очередь, приводит к распространению респираторных заболеваний.

Ребенок должен научиться самостоятельно выполнять все гигиенические процедуры без напоминания взрослых к 4–5-летнему возрасту. К этому времени он уже может ухаживать за одеждой, чистить зубы, мыть руки, правильно пользоваться вилкой и ложкой, убирать на место игрушки, застилать свою постель. Кроме того,

ребенок уже способен самостоятельно использовать туалетную бумагу и носовой платок.

И конечно же, никакое физическое воспитание не обойдется без утренней зарядки. Лучше всего использовать упражнения, сопровождая их стихами. Ребенку так проще и интереснее. Сначала произносить стихи может только взрослый. Потом, по желанию ребенка, это может делать и он сам.

Двигательные процессы раннего возраста не заканчиваются только ходьбой и бегом. Многие малыши активно лазают. Они стремятся преодолеть препятствия из подушек, коробков, ящиков, скамеек и прочего, что оказывается на их пути. Поэтому им нужно организовывать игры с подобными препятствиями. Так, можно использовать игру «Преодолей препятствие». Она заключается в раскладывании по ковру различных предметов, которые имеются дома. Это могут быть диванные подушки, стульчики и т. п. Следует предложить ребенку преодолеть эти препятствия.

Подвижная игра совместно с малышом также будет содействовать его физическому развитию. Чем лучше в семье будет создана предметно-развивающая среда, тем большей будет двигательная активность детей раннего возраста. Поэтому совет родителям: найти в квартире свободное место и организовать его под игровое пространство для детей.

В качестве примера можно привести ещё одну занимательную игру. Она называется «Собираем шарики». Для этого необходимо запастись разноцветными шарами и большой коробкой или корзиной. Возможно несколько вариантов игры. Можно рассыпать шарики и создать преграды для их сбора. Если ребенок уже различает шары, то попросить его собрать шарики какого-либо одного цвета. Таким образом, ребенок будет развиваться не только физически, но и умственно.

«Прокати шар в ворота» — ещё один вариант игры с детьми раннего возраста. Для её проведения понадобятся кубики, шар и ворота, которые можно соорудить из подручных материалов (других игрушек). Задачей малыша является прокатывание шара к цели — кубикам или кеглям, которые ставятся в ворота. Нужно сбить их.

Занимаемся с дошкольниками. Если в раннем возрасте лазанье, бег и ходьба только развивались, то в дошкольный период они начинают совершенствоваться. Дети уже могут заниматься на тренажерах и выполнять упражнения с предметами. Следует развивать их способности и организовать условия для этого.

В дошкольный период детям уже доступны упражнения по сохранению равновесия. Они могут метать легкие предметы или мячи. Дошкольники способны бросать и ловить. Поэтому с ними можно играть в игры, где активно используются именно такие действия.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста может заключаться в беге, в лазанье по тренажерам, бросании и ловле мяча с небольшого расстояния. Дошкольники могут перепрыгивать через препятствия, прыгать на одной или двух ногах. Также они способны забираться на невысокие предметы и спрыгивать с них.

Навыки метания в дошкольном возрасте формируются интенсивнее всего. Если перед ребенком стоит задача бросить мяч в цель, то он не контролирует дальность и направление броска. Ребенок просто выпускает мяч из рук. Ловля предметов тоже ещё недостаточно развита.

Чтобы дошкольник развивался физически не только в специальном учреждении, но и дома, необходимо организовать для этого подходящие условия. Следует выделить отдельную комнату для игр, застелить полы ковром, оборудовать её тренажерами и игрушками. Самый важный предмет в жизни дошкольника — это мяч. Он тренирует быстроту реакции, координацию движений и меткость.

В заключение хочется сказать: для правильного физического воспитания необходимо стимулировать потребность детей в физических упражнениях. Здесь немалую роль играет пример и отношение к физической культуре взрослого. Родители должны знать и учитывать потребности и интересы своего ребенка. Не нужно запрещать ему бегать или прыгать. Запомните, как родители будут относиться к физкультуре, такое же отношение к ней сформируется и у самого ребенка.

Литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. Физкультура и спорт, 1991. Стр. 28-83.
2. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник, В.В. Малков. — М. : КНОРУС, 2016. Стр.14-15.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. – М., Физическая культура, 2005. Стр.341-361.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого /. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.

РОЛЬ МОНИТОРИНГА ИНТЕРЕСОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В.Фоменко

Научный руководитель: Э.Викторовна, к.п.н., доцент

Московский политехнический университет, г. Москва, Россия

Аннотация. Наиболее весомый вклад в здоровый образ жизни человека принадлежит двигательной активности. Специалисты говорят о недостаточной вовлеченности в занятия физической культурой и спортом достаточно большого числа молодых людей. У студентов есть желание быть здоровыми, занимаясь «модными» и современными средствами физической культуры, которые чаще всего отсутствуют в образовательных программах учебных заведений. Проведение опросов студентов позволяет выявить перспективные направления развития физического воспитания в университете.

Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, фитнес-центр, организация процесса физического воспитания, мотивация, интерес.

Действующая в настоящий момент в РФ примерная программа по «Физической культуре» предполагает, что результатом обучения должно быть создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому стилю жизни и достижению установленного уровня психофизической подготовленности [3]. Сегодня

специалисты говорят, что реальная двигательная активность, как у юношей, так и девушек недостаточна и находится на уровне минимальной двигательной активности 3–4 часа в неделю. Главными помехами для занятий физической культурой и спортом молодые люди называют домашние дела, недостаток времени, усталость от учебы, отсутствие желания заниматься, лень и отсутствие такой привычки [1]. В то время как анализ бюджета свободного времени студентов говорит о достаточном его количестве, но при этом о неумении рационально им распорядиться, и, главное, невысокая ценность физкультурно-спортивной деятельности в структуре досуга молодежи [1]. Для достижения цели увеличения числа занимающихся физической культурой и спортом необходим постоянный мониторинг системы ценностей студентов, изучение их потребностей и мотивов при выборе различных форм и средств физической культуры [4, 6].

Основой для статьи послужил проведенный нами социологический опрос, в котором приняли участие более 150 студентов. С помощью него мы определили, занимаются студенты спортом в университете или вне его стен, какие физические активности им интересны и что мотивирует их на занятия спортом. В анкете учитывалась форма обучения студентов, чтобы можно было оценить бюджет свободного времени.

По результатам нашего опроса мы можем сделать вывод, что около 30% студентов говорят о том, что не занимаются спортом: ни во время занятий в университете, ни в свободное от учебы время. Среди работающих студентов очного отделения и студентов заочного отделения эти числа ещё больше – 40% и 45% соответственно, конечно, в числе этих студентов меньше всего тех, кто занимается в стенах университета, а доля занимающихся дополнительно среди таких студентов выше, чем у других категорий (38% и 45% соответственно). Таким образом, подтверждается мысль о том, что работающие студенты и студенты заочной формы отделения, большинство из которых также работают, рациональнее распоряжаются бюджетом своего свободного времени, выстраивают траекторию здорового стиля жизни. Неработающие студенты предпочитают занятия в фитнес-центре занятиям физического воспитания в университете, так как для них это экономически более выгодно.

При этом в большинстве вузов проблема увеличения вовлеченности студентов в физкультурную деятельность остается актуальной. Данный вопрос не решается в полном объеме из-за использования устаревших форм организации занятий по физическому воспитанию и средств физической культуры, не отвечающих запросам современной молодежи, слабо развитой физкультурно-спортивной инфраструктуры. При выборе средств физической культуры и видов спорта в таком случае определяющими являются возможности спортивной базы вуза, тогда как наибольший эффект может быть достигнут при учете отношения студентов к этим средствам.

В ходе нашего опроса мы определяли, какие активности интересны студентам в фитнес-клубах (рис. 1) и чем действительно студенты там занимаются (рис. 2). Студенты высказывали мнение, что эти же активности были бы им интересны и на занятиях по физической культуре в университете.

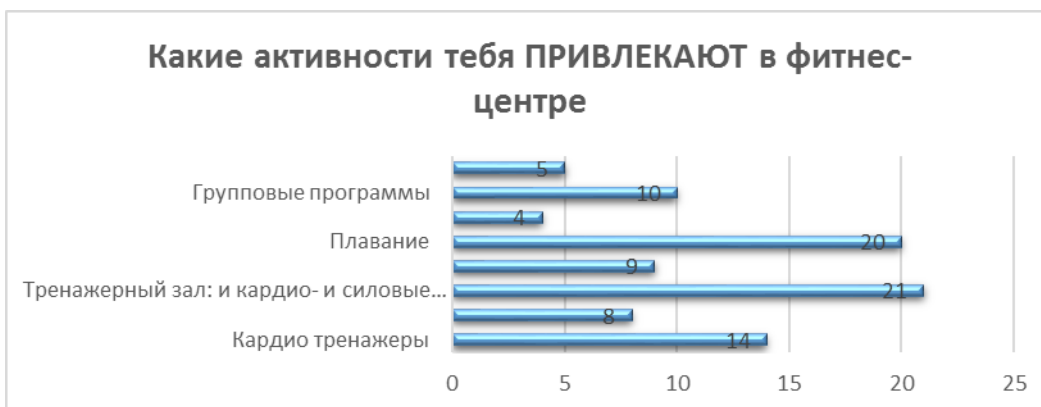


Рис.1. Заинтересованность студентов в различных видах активности в фитнес-центре



Рис.2. Реальная активность студентов в различных видах активности в фитнес-центре

Большинству студентов интересно заниматься в тренажерном зале на силовых и кардио-тренажерах. На втором месте находится плавание, на третьем – кардио-тренировки. Помимо этого, студентам интересны групповые фитнес-занятия, outdoor-фитнес и аквааэробика. При этом важно отметить тот факт, что реальная активность студентов проявляется точно так же только с меньшим количеством человек (рис.2).

К сожалению, классическая программа по физической культуре, применяемая в большинстве вузов [4], потеряла популярность в современной студенческой среде. Раньше, когда не было большого количества фитнес-центров, разнообразных тренажеров и всевозможных групповых занятий, студентам было интересно в вузе продолжать заниматься теми же видами спорта, что и в школе. В настоящее время, когда фитнес-индустрия идет вперед: разрабатываются новые подходы, методики, которые применяются на групповых занятиях или при индивидуальных тренировках с тренером, а также активно обсуждаются на просторах Интернета в тематических сообществах, студенты хотят заниматься этими новыми модными видами двигательной активности и в вузе. Это одна из причин того, почему студенты предпочитают позаниматься в фитнес-центре, а не пойти на пару физкультуры.

Вторая причина кроется в слабо развитой инфраструктуре. Немногие вузы могут похвастаться хорошо оснащенными тренажерными залами и большим количеством качественного инвентаря для занятий. Еще меньше университетов могут предложить студентам достаточное количество мест для занятий в бассейне. Хотя, как мы видим (рис.1), плавание стоит на втором месте по привлекательности

для студентов. Таким образом, учитывая популярность данного вида спорта, можно говорить о потере большого числа желающих заниматься.

Еще одной важной составляющей является мотивация студентов. Нами было установлено, что главной мотивацией на занятия спортом у студентов является поддержание здоровья и здорового образа жизни. Вторым по значимости мотиватором служит стремление к хорошей подтянутой фигуре. На третьем месте стоит улучшение эмоционального состояния, снятие стресса, расслабление. Такая расстановка мотивов говорит о более высокой привлекательности для студентов тренировок оздоровительной направленности, о желании самосовершенствоваться, о важности эмоционального фона занятий. Однако осознание значимости физкультурной деятельности в сохранении и укреплении здоровья, в повышении уровня физической подготовленности не обеспечивает должной вовлеченности в данные процессы.

Процент студентов, которые совсем не выделяют времени для спорта, достаточно высок и это является актуальной проблемой, которую должна решать кафедра физического воспитания. Для решения этой проблемы следует проводить мониторинг актуальных трендов и методик, а также учитывать интересы студентов. Перспектива развития физической культуры заключается в создании условий для самостоятельных занятий с опорой на наиболее интересные для студентов виды спорта, укрепление здоровья через личностно-ориентированную физическую культуру.

Литературы:

1. Егорычева Э.В. Тенденции развития физической культуры студентов с позиции управления качеством образования / Э.В. Егорычева, А.О. Егорычев // Теорія і практика фізичного виховання: науково-методичний журнал. – Донецьк: ДонНУ. – 2010. – № 2. – С. 237–243.

2. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учеб. Пособие. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 240 с.

3. Физическая культура. Примерная программа для высших учебных заведений. – М., 2000. – 35 с.

4. Физическая культура: Учебник / под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2012. – 424 с.

5. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: Учебное пособие / Виленский М.Я., А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.

6. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

ADAMNÍŇ ANATOMIYALÍQ ÓZGESHELİKLERI MENEN FIZIOLOGIYALÍQ IMKANİYATLARÍNÍŇ JÚZIW TEXNIKASÍNA TÁSIRI

M.B.Ramazanov

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Annotatsiya: Maqola suzish bo'yicha yosh iste'dodli sportchilarni saralash, ularning anatomik xususiyatlari va fiziologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda suzish uslubiga yo'naltirish haqida.

Аннотация: Статья посвящена отбору молодых талантливых спортсменов по плаванию, их ориентации на стиль плавания с учетом их анатомических особенностей и физиологических возможностей.

Resume: The article is devoted to the selection of young talented swimming athletes, their orientation to the swimming style, taking into account their anatomical features and physiological capabilities.

Tayanch soʻzlar: sport, tanlash, sportchi tayorligi, suzish uslubi, jismoniy mashq, natijja, rivojlanish, uslubiya.

Ключевие слова: спорт, отбор, подготовка спортсмена, стиль плавания, физические упражнения, результат, развитие, методика.

Keywords: sport, selection, athlete training, swimming style, physical exercise, result, development, methodology.

Júziw adamdın hár túrli, úlken-kishi, kúshli hám kúshsiz háreketleriniń gorizontol jaǵdayda orınlaw nátiyjesinde júzege keledi. Sonlıqtan, adam sonday háreketlerdi qálegenshe erkin, uzaq hám sáykes orınlawı kerek. Sonda ǵana ol óz háreketlerine belgili formanı bere aladı. Bunıń ushın bolsa júziwshi-sportshınıń gewde dúzilisi, bulshıq etleriniń proporcional bolıwı, buwınları óz dúzilisine qaray qálegen háreketlerge boysına alıwı kerek boladı.

Bulshıq etleri jaqsı rawajlangan, háreketi jeńil sportshılar gewde jaǵdayı hám ulıwma háreketlerdiń proporcionallıǵın ózgeripsten úlken kósher boylap erkin hám ańsat háreket qılıwı kerek. Zárúrlık payda bolsa, bul proceske úlken bulshıq et toparlarında baǵdarlawı da múmkin. Háreketlerdi úlken terbeliste, yaǵnıy háreket amplitudaların keń alıp orınlaw júziwshi-sportshılar júziw texnikasınıń tiykarǵı shártlerinen biri bolıp, bul energiyani únemlep jumsawǵa járdem beredi [3.52].

Sportshı buwınlarındaqı háreketlerdiń passivligi, erkin bola almaslıǵı júziw texnikasınıń durıs orınlawda qıyınshılıq payda etedi, shınıǵıwları orınlaw nátiyjeliligin tómenletedi, nátiyjede, qosımsha háreketlerdi orınlaw talap etiledi, bunda bolsa energiya kóp jumsaladı, bulshıq etler talıǵadı, júreкке awırılıq túsip, tez sharshaw belgileri payda boladı.

Qollardıń háreketshenligi, bir qaraǵanda, tek ǵana iyin buwınları jaǵdayına baylanıslıday kórinedi, tiykarında bolsa olardıń erkin hám muwapıq háreket qılıwı omırtqa baǵanası jaǵdayına, yaǵnıy omırtqanıń kókirek hám bel bólimleri iyiliwsheńligine de baylanıslı bolıp esaplanadı. Máselen, omırtqanıń kókirek-jelke bólimi jeterli dárejede háreketshen bolmasa, batterfley, yaǵnıy delfin usılında júziwshi-sportshı qol menen tayarlıq háreketlerin orınlap atırǵanında gewdeniń joqarı bólimin kóteriwge májbúr boladı [2.172].

Brass usılında júziwde bolsa, baltır-san, ásirese, dize buwını, baltır-pánje buwınlarınıń qálegeninshe erkin háreket ete alıwı, yaǵnıy háreketshenligi áhmiyetli. Sebebi, máselen, sol buwınlardıń birinde háreketler azǵana bolsa da sheklenip qalsa, ayaqlar menen keń esiw háreketlerin orınlawda qıyınshılıq payda bolıp qaladı.

Omırtqa baǵanasınıń moyın bóleginiń háreketshenligi, iyiliwsheńligi passiv bolsa, krol usılında júzip atırǵan sportshı dem alıw ushın talap etilgenindey, bastı qaptal tárepke burıp qalmastan, joqarıǵa kóteriwge májbúr boladı. Sportta háreket iskerligin orınlawda azǵana qosımsha háreket artıqshalıq etkenindey, suwda júzip baratırǵan adamnıń basın qosımsha ráwishte joqarıǵa kóteriwı ulıwma háreketlerdiń formasına, óz-ara

muwapıqlıǵına kesent etedi. Bul bolsa, óz nábwetinde, gewdeniń artıqsha terbeliwine, gewdeniń ulıwma jaǵdayına tásir qıladı hám nátiyjede sportshınıń júziw procesin buzıp qoyadı.

Baltır-tobıqbuwınlarında háreket tómen bolǵan jaǵdaylarda bolsa krol usılı menen kókirekte yaki shalqansha jatıp ayaqlar járdeminde júziwde sportshılar jaqsı nátiyjelerge erise almaydı, ayırım jaǵdaylarda hátte aldınǵa qaray ulıwma jılıy almaydı. Sebebi, adam bunday usılda júzgende tiykarınan ayaqlar pánjesi júziwshini aldınǵa jılıtıadı [3.37]. Sonday eken, pánjelerdiń dúzilisi hám olardıń júziw waqtındaǵı jaǵdayı úlken áhmiyetke iye bolıp esaplanadı. Solardı názerde tutıp, júziwshi sportshılarǵa júziw usıllarına qaray buwınlar háreketine ayrıqsha itibar beriwdi, shınıǵıwlar dawamında olardı tınbay shuǵıllandıırıw usınıs etiledi.

Bizge belgili, bulshıq etler bas miydiń tómenǵi oraylarınan kelgen impulslardıń mazmunına, dawamlılıǵına qaray qısqaradı yaki soziladı. Soǵan qaray, máselen, ayaq yamasa qol bir háreketke orınlaydı, mexanikalıq jumıs isleydi hám sonıń menen adam gewdesin háreketke keltiredi, aldınǵa qaray jılıtıadı.

Bárshege belgili, júziw waqtında júziwshiniń bulshıq etleri, statik shınıǵıwlarındaǵı sıyaqlı uzaq waqt qısqarıp turmaydı, al kerisinshe tezlik penen dinamikalıq jumıstı orınlaydı. Bunıń ushın bolsa bulshıq etler iyiliwshweń hám háreketshweń bolıwı lazım. Bulshıq etlerdiń jedel qısqarıp, jedel sozilıwınıń fiziologiyalıq almasıwı, iri antagonist⁸ bulshıq etlerdiń ózara kelisip háreketleniwı hám olardıń háreketine mayda bulshıq etlerdiń sáykes qosılıwı sportshınıń júziwin tezlestiredi, waqtın únemleydi. Bulshıq etler tezlik penen zor berip qısqarıwı onıń salıstırmalı tez sharshawına alıp keledi. Biraq ol qansha tez háreketlense, júreкке qan barıwı sonsha tezlesedi, bul jaǵday bizge fiziologiyada belgili.

Júziwshi ádette ózi tańlaǵan usıldı shınıǵıwlar nátiyjesinde iyeleydi hám usı kóriniste ol júziw texnikasını jetilistiredi hám ańlay baslaydı. Júziw texnikasını miyinde pútinley sáwlelendire alǵan sportshını kóp nársege erise aladı desek boladı. Sebebi sonda ulıwma háreketlerdiń mayda detalları oǵan málim boladı. Endi ol ózinde sol bilgen qıyalında sáwlelendirip turǵan háreketlerdi tiyisli bulshıq etlerdi iske salıp ámelge asırıwı, kónlikpe payda etiwı kerek. Júziwshiniń texnikası qay dárejede sapalı shıǵıwı tayarlıq waqtında energiyanı únemley biliwi hám zor kúsh talap etetuǵın esiw háreketi waqtında onnan tejimli paydalana alıwı sheshedi. Bunnan tısqarı, júzip baratırǵanda bulshıq etlerdi zorıqtırıp talıqtırıwda júziw texnikasını buzadı, erkin dem alıw imkaniyatın shegaralap qoyadı.

Sheber júziwshi-sportshılar tájiriybesi sonı kórsetedi, esiwde tikkeley qatnasatuǵın bulshıq etler toparın tayarlıq basqıshında iláji barınsha tutıw zárúr. Ásirese, orta hám uzaq aralıqlarǵa júziw jarıslarında, yaǵnıy energiyanı tejep barıw talap etilgende bunıń áhmiyeti júdá úlken.

Sonı aytıp ótiw kerek, suw suwıq bolǵanında bulshıq etlerdiń nıǵızlanıwı artadı, olardı bosastırıw bolsa málim dárejede shegaralanıp qaladı. Demek, óz-ózinen málim bolǵanıday bulshıq etlerdiń qan menen támiyinleniwı de jaqsı bolmaydı. Nátiyjede hámmesi bir bolıp, kórsetkishtiń tómenlep ketiwine alıp keledi.

Gewde dúzilisindegi muwapıqlıq júziw texnikasını iyelewge belgili dárejede áhmiyetke iye. Máselen, jaqsı rawajlanǵan, uzın qol-ayaqlı, salmaǵı ortasha júziwshi sportshılar bir qatar joqarı kórsetkishlerge iye bolıwı múmkin boladı. Kópshilik

⁸Antagonist–qarama-qarsı hárekettegi bulshıq et, mısalı, iyiliwshweń bulshıq etke salıstırǵanda ekstansor

jaǵdaylarda olar bálent boyly, qol-ayaqları uzın, salmaǵı salıstırmalı jeńil boladı. Sol sebepli de, 14—17 jaslı óspirim júziwshi sportshılar bulshıq etler rawajlanıwı aytarlıqtay dárejede joqarı bolmasada, salmaǵı jeńilligi esabınan kóplegen jaǵdaylarda joqarı kórsetkishlerge iye boladı. Sonıń ushın da, bolajaq júziwshi sportshını tańlawda dáslep onıń usı tárepleri esapqa alınadı. Usı ózgesheliklerine qaray oǵan júziw usılı tańlanadı. Biraq bunda barlıq waqıtta da durıs juwmaq shıǵarıla bermeydi. Sebebi, ásirese ol óspirim jasta bolsa, er jetkende onıń gewdesinde hár túrli ózgerisler bolıp qalıwı múmkin. Sol sebepli, óspirimler waqtı-waqtı menen antropometriyalıq tekseriwlerden ótkerilip turıladı [4.10].

Biraq sonı aytıp ótiw kerek, júziwshi sportshınıń boyı hám qol-ayaqları uzınlıǵı, gewde salmaǵınıń kishiligi onıń nátiyjeliliginiń girewi bola almaydı, al tek ǵana oǵan tiykar bolıp xızmet qılıwı múmkin. Jáhán chempionları arasında aytıp ótilgen kriteriyalardan bir qansha iri bolǵan sportshılar bar, olar pikirimizdiń dálili bola aladı. Sportta joqarı kórsetkishlerge erisiw ushın eń aldın júziwshi adam organizminiń funkcional imkaniyatı, shınıǵıw waqtında iyelegen sheberlik hám kónlikpesi, joqarı jetiliskeń hárezet usılları zárúr. Boyı salıstırmalı pás bolıp, júziw usılın jaqsı iyelegen, fizikalıq jaqsı rawajlanǵan júziwshiler bir qansha joqarı jetiskeńliklerge erisiwi múmkin (1-keste). Buǵan júziw sportı tariyxında joqarıda aytıp ótkenimizdey misallar júdá kóp.

Hár túrli júziw túrlerine qánigelesken joqarı dárejedegi júziwshiler dene konturları hám ólshemleri (1-keste)

	Erkin usıl		Shalqansha	Delfin	Brass	Kompleks júziw
	100 m	1500 m				
Dene noqatlarına shekemgi biyikliik (sm)						

1-delta kórinisli, 2-iyin, 3-iyin aldı, 4-bel, 5-janbas, 6-san, 7-dize, 8-baltır, 9-tobıq

Júziw usılına qarap gewde aǵzalarınń dúzilisi haqqında pikir júrgiziw múmkin. Mısalı erkin usılda 100 metrge júziwshiniń delta sıyaqlı súyegine shekem bolǵan biyikligi shama menen 156 sm bolǵan jaǵdayda, shalqansha júziwshiniki bolsa onnan bálent turıptı. Eń pási bolsa bul 1500 metrge júziwshiniki 130 sm di quraydı. Bunnan boy uzınlıǵın anıqlaw múmkin. Janbas-san buwına shekem bolǵan bálentlik boyınsha qıyaslaǵanda erkin usılında 100 metrge júziwshi sportshiniki 117 sm, usı usılda 1500 metrge júziwshiniki 95 sm, shalqansha júziwshiniki 117 sm, delfin usılında júziwshiniki 95 sm, brass usılında júziwshiniki 100 sm, kompleks júziwshiniki 105 sm. Bul tiykarınan ayaq uzınlıǵın ańlatadı [1.165].

Bunnan bizge málim bolǵanıday, boydın bálent bolıwı, salmaqtnıń awırlıǵı, qol-ayaqlarınıń uzın bolıwı hám bulshıq etlerdiń jaqsı rawajlanganlıǵı krolshı-sprintershilar ushın tán bolsa, kókirek qápesi, iyin keńligi, san, bel aylanası ólshemleriniń úlken bolıwı qarıwlılıq belgisi bolıp, bul-sprinterler ushın tán. Delfin usılında júziwshiler ádette orta boylı, denesi uzın, ayaqları salıstırmalı kelte, iyin, dene, qol-ayaq bulshıq etleri erte rawajlangan, buwınları háreketsheń boladı. Shalqansha usılda júziwshiler bolsa bálent, qol-ayaqları uzın, iyin, qol bulshıq etleri jaqsı qalıplesken, kókirek qápesi keń, buwınları háreketsheń. Brass usılında júziwshilerdiń kópshiligi orta boylı, awır salmaqlı, ásirese, shanaq-san bulshıq etleri, qalaberse, san hám baltır bulshıq etleri rawajlangan boladı. Bunnan kórinip turıptı, olardıń ayaqları eń kúshli-qarıwlı esaplanadı. Bel úlkenligi hám iyin buwınları háreketsheńligi salıstırmalı tómen. Biraq olardıń dize hám baltır-pánje buwınları óte háreketsheń boladı, bul imkaniyat brass usılında júdá qolaylı keledi.

Bunnan tómendegishe juwmaq etiwge boladı, júziwshi sportshınıń anatomiyalıq ózgeshelikleri menen fiziologiyalıq imkaniyatları ulıwma júziw processine, atap aytqanda sportshı tańlaǵan júziw usılına óz tásirin kórsetpey qalmaydı. Sonıń menen júziw sportına jaslardı tartıwda, olarǵa júziw usılın tańlaǵanda bul ózgesheliklerdi barqulla yadında saqlaw zárúr.

Ádebiyatlar:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание с методикой преподавания. Учебник для СПО/ 2-е изд. –М.: Издательство Юрайт, 2018. - 344 с.
2. Korbut V.M., Islamov I.S. Suzish nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma/ -T.: «Sano-standart»nashriyoti, 2017-yil, 192 bet.
3. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. М.: ТВТ Дивизион, 2019. - 344 с.
4. Ионова И. А., Барышникова Ю.А., Харитонов И.Н. Влияние анатомического строения размеров тела на технику и скорость плавания: Учебно-методическое пособие/ – Саратов: Изд-во ООО “ПринтЭкспресс” 2011. 29 с.
5. Korbut V.M., Isroilova R.G., Voljin V.I. “Suzish”. O'quv qo'llanma. Toshkent. 2017.
6. Korbut V.M., Salimgareeva R.R., Geyger A.I. Ko'krakda krol usulida suzish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar to'plami. T.-2013-y.
7. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка.
8. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. – М.: ФиС, 2001.
9. Инясевский К.А. Никитский Б.Н. Тренировка пловца. С. – П. 2000.

ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ХӘМ СПОРТТЫҢ ИНСАН САЛАМАТЛЫҒЫНДАҒЫ ОРНЫ

Р.Якупов

Нөкис қалалық 1-санлы БӨСМ аға инструктор методисти

Дене тәрбиясы - мәдениеттің инсанды физикалық тәрбиялығу, физикалық раўажланығу хәм физикалық таярлық арқалы физикалық хәмде интеллектуал тәрәптен камалға жеткеріу, оның қәбилетин хәм хәрәкет искерлигин жетилистириу, саламат турмыс тәризи көнликпелерин формаландырыу, социаллық бийимлестириу мақсетинде жәмийет тәрәпинен жаратылатуғын хәмде пайдаланылатуғын үрип-әдетлер, нормалар хәм билимлер жыйындысынан ибарат болған бөлеги.

Спорт - адамлардың белгили бир қағыйдалары бойынша шөлкемлестирилген, олардың физикалық хәм интеллектуал қәбилетин салыстырыудан ибарат болған хәўескерлик тийкарындағы хәм профессионал тийкарындағы искерлиги, сондай-ақ усы искерликге таярлық көриу хәмде бул искерлик процессинде адамлар ортасындағы жүзеге келетуғын мүнәсибетлер.

Спорт инсанның шахс сыпатында камалға келиуинде, онда күшли ерк-ықарды, жеңиске умтылығу, қыйыншылықларды жеңиу руўхын тәрбиялауда, жүрегине хәм ақыл санасына ұатанды сүйиушилик, ел-журтына садықлық усаған, пазыйлетлерди сиңдириуде үлкен әхмийетке ийе.

Елимизде дене тәрбиясы хәм спорт тарауын раўажландырыу, халықтың саламатлығын бекемлеу, спорт тарауын мәмлекетлик басқышқа көтериу бойынша бир қанша қарар хам пәрманлар шығарылып орынланыуы тәмийинленбекте.

Президент Ш.М.Мирзиёевтың 2020-жыл 30-октябрьдеги ПФ-6099-санлы «Саламат турмыс тәризин кеңнен үгит-нәсиятлау хәм ғалабалық спортты спортты буннан былай да раўажландырыу илажлары ҳаққында»ғы пәрманы қабыл етилип, пәрманда бәршемиз зыянлы әдетлерден ўаз кешип, ғалабалық спорт пенен турақлы шуғылланыу, дурыс аўқатланыу принциплерине әмел етиу, атап айтқанда, қурамында дуз, қант хәм май муғдары көп болған және қамырлы аўқат хәм кондитер, нан өнимлерин нормасынан артық пайдаланбау, бир сөз бенен айтқанда саламат турмыс тәризин күнделикли турмысымызға айландырыуымыз зәрүр екенлигин бүгинги дәўирдиң өзи талап етпекте деген сөзлери бийкарға айтылмаған.

Хәммемизге белгили, дүньяда COVID-19 коронавирус пандемиясының жүзеге келиуи дүнья мәмлекетлери қатарында Өзбекстанда да халықтың денсаулығы, физикалық саламатлығы, саламат турмыс кеширіу дәрежеси әззи екенлигин көрсетти.

Коронавирус бәлеси инсан ушын саламатлық қаншелли қәдирли, байлық екенин терең аңлауды, саламатлық қәдирине жетиуди үйретти. Бул апат адамларда жәмийетке, әтирапта жүз берип атырған ўақия хәм хәдийселерге басқаша нәзерменен қарауға, саламат күшлердиң биригиуи, ғалабалық мәдениетин жоқарылатыу қаншелли әхемийетли ўазыйпа екенин аңлатты.

Коронавирус инфекциясы ең алды менен жүрек-қан тамыр, дем алыу жоллары хәм де семизлик (артықша салмақ) пенен кеселленген адамлардың денсаулығына унамсыз тәсир көрсетпекте.

Хәммемиз буннан жуумақ шығарып, хәр күнги дене шынығыу жұмысларын орынлап, спорт пенен турақлы шуғылланып барыу организмнің сапалы жұмыс ислеуінде үлкен әхмийетке ийе.

Спорт пенен шуғылланған адамның организими күшли болып, барлық органлар системасының жұмыс ислеу қәбилети жақсыланады хәм организмде хәрекетшендик дәрежеси көп болыуынан зат алмасыу процесси тезлесип, жүрек-қан тамыр системасының жұмысы жақсыласады.

Адам организмінде тийкарғы хызмет атқаратуғын органлардың бири қан айланыу системасы болып есапланады. Қан айланыу системасына жүрек, артерия, капиллярлар, вена хәм лимфа тамырлары киреди. Жүрек хәм қан тамырлары адам организмінде қанның тоқтаусыз хәректелениуін тәмийинлейди. Жүректің тийкарғы жұмысы насос сыяқлы вена қан тамырындағы қанды сорып, артерия қан тамырларына өткерийден ибарат. Жүректің хызмети үлкен хәм киши қан айналыу шеңберінде де үлкен орын тутады. Үлкен қан айналыу шеңбери жүректің шеп қарыншадан аорта деп аталыушы үлкен артерия қан тамырынан басланып, ири, орта хәм майда артерия тамырлары арқалы денениң барлық тоқыма хәм органларын артерия қаны сыпатында кислород хәм ауқатлық затлар менен тәмийинлеп, вена қанына айналады, хәм де жоқарғы хәм төменги қууыс веналар арқалы оң жүрек алдына куйылады. Организимде жүректің атқаратуғын хызмети көп, ал жүректің хәм барлық органлардың жақсы жұмыс ислеуи спорт пенен турақлы шуғылланып, дене шынығыуларын өз уақтында орындағанымыздан, сондай-ақ журийу, жууырыу организмнің жақсы жұмыс ислеуінде яғыный барлық қан тамырлар айланысының нормал халда болыуы, семизлик, жуқпалы хәм басқада ауырыуларға шалыныудан организмди қорғап, организмде иммунитетти кушейттиредди. Сол ушын да дене шынығыуларын орынлап, спорт пенен шуғыллансақ хәр бир күн дауамында ислеумиз керек болған жұмысларымыздың нәтийжели орынланыуында унамлы тәсирин тийгизеди. Күн дауамында кеуил кейпиятымыздын көтеринки болыуын спорт пенен шуғылланыуымыздан деп есапласақ дурыс. Себеби спорт пенен шуғылланыудың тийкарында адам өзін жеңил сезип хәрекетшендиги артады хәм өз алдына қойған уазыйпаларын табыслы орынлап өз саламатлығын беккемлеп барады.

Хәқыйқатында да, хәр бир инсан өз саламатлығына итибар қаратып, дене тәрбия хәм спорт пенен турақлы шуғылланып барғаны макул, себеби уллы данышпан алым Абу Али ибн Сино өз шығармаларында дене шынығыуларының денсаулықты беккемлеуши хәм емлеуши тәжирийбедеги орны хәм роли хәққында жазады. Дене шынығыуларына тоқтаусыз, терең дем алыуға алып келиуши еркин хәрекетлер, деп тәрип берген. Егер инсан турақлы хәм өз уақтында дене шынығыулары менен шуғылланса хәм тәртипке әмел қылса, ол ем алыуға хәм дәрилерге хәм зәрүр болмайды, деп тастыйықлаған. Шынығыуларды тоқтатар екен, ол сөнеди. Дене шынығыулары булшыкетлерди, бууындарды, неривти беккем қылады. Сондай-ақ, ол шынығыуларды орынлауда жасты хәм инабатқа алыуды мәслахат берген. Уйқылау, сууық хәм ыссы сууда шынығыу сыяқлы емлеуде тоқталған. Азанғы дене шынығыуы тәнди жасартады, адамға тетиклик бағышлайды.

Солай екен ҳэр күнги дене шынығыўларын орынлап, спорт пенен шуғылланып, денсаўлығымызды бекемлеп барғанымыз мақул.

Әдебиятлар:

1. Б.Аминов, Т.Тиловов “Адам ҳәм оның денсаўлығы. Ташкент, 2003-ж.
2. “Қарақалпақстан спорты” газетасы. 2020-жыл 7-ноябрь, №19-20 (918-919).
3. “Қарақалпақстан спорты” газетасы. 2021-жыл 16-январь, №2 (927).

AHOLI SALOMATLIGINI SAQLASH VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI

O.K.Raupov, dotsent, N.I.Isoyev, katta o‘qituvchi

Samarqand davlat universiteti

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

Shu bilan birga, bugungi kunda aholining barcha qatlamini sog‘lom turmush tarzini keng tadbiq qilish aholi salomatligini yaxshilash, sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish bugungi kunning eng muxim masalalaridan biridir. Jahonda COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi dunyo mamlakatlari qatori O‘zbekistonda ham aholining sog‘lig‘i, jismonan salomatligi, sog‘lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini ko‘rsatdi. Bu esa aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan qamrab olish, mamlakatimizning barcha hududida jismoniy tarbiya va ommaviy sportning inson hamda oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma‘naviy sog‘lomlik hamda yetuklikning asosiy shartlaridan biri ekanligini faol targ‘ib etish, yoshlarga o‘z qobiliyat va iste‘dodlarini ro‘yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan sport sohasida alohida iqtidor egalarini saralab olish va maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish kabi masalalarga yanada kuchli e‘tibor qaratish kerak ekanligini ko‘rsatmoqda.

Respublikada aholi o‘rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol, «Workout» (mahallavako‘chafitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilandi. Aholining kunlik yurish va yugurishga targ‘ib qilish maqsadida «Sog‘lom turmush www.1hls.uz platformasi yaratiladi. Har bir tuman markazlarida va shaharlarda umumiy uzunligi 3-5 km ni tashkil etadigan hamda o‘zaro uzviy bog‘liq bo‘lgan piyodalar va velosiped yo‘laklari tashkil etiladi. Ular, energotejamkor (harakat sensorlari bilan jihozlangan) yoritish tizimlari va yorug‘lik qaytaruvchi, yo‘laklarning boshlanishi, oralg‘i va yakunini ko‘rsatuvchi yo‘l belgilari bilan to‘liq ta‘minlanadi. Shuningdek alohida harakatlanish imkoniyatlari yaratilishi hamda nogironligi bo‘lgan shaxslar uchun «to‘siqsiz muhit» tashkil etiladi.

Bunday yaratilayotgan sharoitlar axolida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish hamda ommaviy sportni yanada rivojlantirish maqsaddir.

2021 yil davomida bosqichma-bosqich barcha tumanlarda aholi uchun qulay boʻlgan koʻchalarda umumiy uzunligi 50 km boʻlgan piyoda va velosipedda yurish uchun «Salomatlik yoʻlaklari» tashkil etiladi. 2022 yildan boshlab bunday yoʻlaklar Nukus, Buxoro, Nurafshon, Samarqand, Termiz, Xiva, SHahrisabz va Qoʻqon shaharlarida hamda 2023 yildan boshlab respublikaning barcha yirik shaharlarida tashkil etiladi.

Jamiyatda sogʻlom turmushni keng tadbiq qilish aholi salomatligini yaxshilash, sogʻlom turmush madaniyati borasidagi koʻnikmalarini shakllantirish bugungi kunning eng muhim masalalaridan biridir. Sogʻlom turmush tarzining asosiy omillaridan biri toʻgʻri va sifatli ovqatlanish hamda ovqatlanish jarayonida gigienik talablarga qaʼtiy rioya qilish sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda atrof-muxitning sofliigi va uni muxofaza qilishga erishish lozimligini axoli ongiga singdirish muxim ahamiyatga ega.

Sogʻlom turmush tarzi va ommaviy sportni rivojlantirish bu jamiyatdagi mavjud ijtimoiy-iqtisodiy tizim uchun xos boʻlgan, organizmning moslashish qobiliyatini mustahkamlovchi, shaxs tomonidan ijtimoiy vazifalarning toʻliq bajarilishi, shuningdek, uning uzoq va faol umr koʻrishiga yordam beruvchi hayotiy faoliyat usuli va turlaridir. Mavjud manbalar mohiyatini oʻrganish jamiyatimizning ilk davrlaridayoq sogʻlom turmush tarzini qaror toptirish, mavjud turmush madaniyati darajasini belgilovchi mezonlarni yaratishga nisbatan ijtimoiy ehtiyoj mavjud boʻlganligi, shuningdek, ush bu ehtiyojni qondirish yoʻlida amaliy xarakterli olib borilganligini koʻrsatadi.

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, axoli salomatligini saqlash, imkoniyatlari cheklangan shaxslarning jismoniy reabilitatsiyasi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish hamda mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini taʼminlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatda yuksak madaniyatga ega boʻlgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sogʻlom insonni shakllantirish maqsadida, aholining jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan ustuvor yoʻnalishlarni belgilash, iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) jarayoniga innovatsion shakllar va usullarni joriy etish maqsadida jismoniy tarbiya va sport tizimini isloh qilishning 2025 yilgacha asosiy yoʻnalishlari etib quyidagilar belgilab olingan:

1. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shugʻullanayotgan aholining umumiy sonini 30 foizgacha, sport tashkilot va muassasalarida shugʻullanayotgan yoshlarning umumiy sonini 20 foizgacha oshirish;

2. Davlat sport taʼlimi muassasalarida trener va mutaxassislarining sifat tarkibi, xususan oliy maʼlumotli xodimlar sonini bosqichma-bosqich 80 foizgacha etkazish;

3. Joylarda yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya) ning samarali va shaffof toʻrt bosqichli – tashkilot-tuman (shahar)-hudud-respublika tizimini ishlab chiqish va joriy etish;

4. Oʻzbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi tizimidagi sport maktablari oʻquvchi-sportchilari oʻrtasida «Bolalar sport oʻyinlari» ni oʻtkazish orqali iqtidorli sportchilarni aniqlash va yoshlar terma jamoalariga zaxira yaratish hamda oliy taʼlim muassasalari talabalari oʻrtasida «Talabalar sport oʻyinlari» ni tashkil etish natijasida talabalarni sport bilan muntazam shugʻullanishga jalb etish;

5. Aholining keng qatlamlari, jumladan umumta'lim maktab o'quvchilari, professional va oliy ta'lim muassasalari o'quvchi va talabalari o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, ular orasida iqtidorlilarini aniqlash maqsadida «Umumta'lim maktab sporti» festivali, «Jismoniy tayyorgarligi rivojlangan muassasa» ko'rik-tanlovini bosqichma-bosqich (tuman/shahar, hudud, respublika) o'tkazish tizimini ishlab chiqish va jismoniy tayyorgarlik darajasi rivojlangan eng yaxshi umumta'lim maktabi, professional va oliy ta'lim muassasasi nominatsiyasini joriy etish.

Yurtimiz sportchilarining Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari va chempionatlari hamda xalqaro musobaqalarda yuksak natijalarga erishayotgani, dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyati yanada oshayotgani, respublikamiz hududlarida jahon andozalariga mos muhtasham sport inshootlari barpo etilayotgani, o'quvchi va talaba yoshlar o'rtasida uchbosqichdan iborat «Umidnihollari», «Barkamolavlod» va «Universiada» sport o'yinlari ommalashib borayotgani ayniqsa e'tiborlidir. Shu bilan birga, mamlakatimizning barcha hududlarida ommaviy sportning inson va oila hayotidagi muhim ahamiyati, uning jismoniy va ma'naviy sog'lomlikning asosi ekanini targ'ib-tashviq qilish, hayotga katta umid bilan kirib kelayotgan yoshlarni zararli odatlardan asrash, ularga o'z qobiliyat va iste'dodlarini ro'yobga chiqarishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish hamda maqsadli tayyorlash tizimini takomillashtirish borasida muhim va dolzarb vazifalar turganligini ko'rsatadi. Dunyoning barcha mamlakatlarida pandimiya hokum surmoqda u davrda aholi salomatligini mustahkamlashda sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya sog'lom turmush tarzining asosiy omillaridan biriga aylanmoqda. Uning asosiy maqsadi organizmni har tomonlama rivojlantirish, uni turli xil jismoniy va aqliy toliqishlardan so'ng tiklanishiga ijobiy emotsional holatni saqlab qolishga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to'g'risida"gi qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
3. Nurmatova Sh.M. "Zamonaviy sportda muammo va yechimlar" xalqaro anjumani to'plami. – Chirchiq: 2021.- 648 b.
4. Salomov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. T.: O'zDJTI nashriyoti, 2005.- 261 bet.

БИР ЁШДАН УЧ ЁШГАЧА БУЛГАН БОЛАЛАР РИВОЖЛАНИШИНИНГ АНАТОМИК-ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Р.С.Реймбаева, б.ф.н., Р.А.Ерназарова¹, М.Ю.Ибрагимов²

*¹Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
Нукус филиали*

²Қорақалпоғистон Тиббиёт институти

Бола туғилгандан бир ёшга толгунга кадар утган даврни гудаклик даври дейилади. Бола хаётидаги кейинги давр - бир ёшлигидан уч ёшга кадар булган

даврдда болада анатомик-физиологик жихатдан, жисмоний ривожланиш борасида ўзига хос хусусиятлар мавжуд булади, ота-оналар бу хусусиятлардан хабардор бўлсалар, ўз фарзандларининг алоҳида хусусиятларини чуқурроқ билиб олиш, болани ҳаракат куникмаларига изчил ва туғри ургатишга, унинг қизиқишлар доирасини кенгайтиришга ёрдам беради. Жисмоний ҳаракатлар ривожининг суръати ва изчиллиги тарбия шароити ҳамда катталарнинг таъсирига, шунингдек боланинг алоҳида хусусиятларига боғлиқдир.

Болани рухий ривожланиши рухий функциялар ва шахсиятнинг камол топиб етилиб боришдан иборат мураккаб жараёндир; бу ирсий-биологик ва ижтимоий омилларга боғлиқ бўлиб, шулар таъсирида утади. Бола рухияти ҳеч тухтамасдан, гоҳо жадал, гоҳида бирмунча суст равишда доим тараққий қилиб боради. Боланинг ҳар бир даври ўзига хос анатомик-физиологик ва рухий хусусиятлари билан белгиланади, айни вақтда болада янгидан янги эҳтиёжлар ва атрофдаги муҳитга нисбатан муайян ҳилдаги муносабатлар пайдо бўла бошлайди, натижада инсон шахсияти қарор топади. Айрим рухий функциялар босқичма-босқич такомил топиб боради. Бола тугилгандан то 1 ёшга тўлгунча асосий ҳаракат функциялари ривожланиб борса, 1 ёшдан 3 ёшгача булган даврда бирмунча мураккаб ҳаракатлар билан ҳиссий томонлари, 3 ёшдан 12 ёшгача туйғу-ҳаяжонлари, 12 ёшдан кейин фикрлаш, тафаккур фаолияти етилиб боради. Бундай давр ёки босқичларни фарқлаб, ҳар бир рухий функциянинг шаклланиши белгили бир пайтда бошланиб, маълум бир пайтда поёнига етади, деб бўлмайди. Унинг шаклланиши анча илгари, ўзидан олдинги ривожланиш даврида бошланади, шу сабабли боланинг рухий ривожланишини юқоридагидек босқичлар, даврларга ажратиш шартдир.

1-3 ёшгача бўлган болалар асосий ҳаракатларни (юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, осилиш, осилиб чиқиш, букилиш), ўрганиб борган сари уларнинг ички аъзолар функцияси такомиллаша боради. Болаларда нутик риважланиши ҳам олҳида қуринишга эга чунки бу пайта унинг ҳаракатлари барча аъзоларни ҳаракатлантиради. Шу билан бир вақтда, бу ёшда болалар ҳали жисмоний жихатдан нозик, салга таъсирланадиган бўлиб, турмуш шароитининг ўзгаришларига қийинчилик билан мослашадилар, тормозланиш ҳолатига аранг бардош берадилар.

Бу ёшдаги болаларда нафас тизимининг ўзига хос хусусиятлари мавжуд. Болаларда қон билан ҳаво уртасидаги газ алмашинуви катталарга нисбатан анча суст, чунки уларда нафас ҳаракатларнинг тезлиги катга бўлиб, ҳажми кичикдир. Бир ёшли бола жим ётганда бир дақиқада 35 марта, икки ёшда 31, уч ёшда 28 марта нафас олади. Юқори нафас йуллари бурун катаклари, томоқ, трахея ва бронхлар тор булади. Қовурғалар умуртқадан деярли туғри бурчак ҳосил қилиб горизонтал вазиятда булади, натижада упканинг вентилизациясига имкон бўлмайди: упкага борадиган ҳаво газ алмашиш руй берадиган энг майда пуфакчаларга (альвеолаларга) етиб бормади. Шу сабабли болаларни ёшлигиданоқ моддалар алмашинуви интенсивлигини рағбатлантириш учун зарур булган кислород келишини таъминлаш мақсадида туғри, текс нафас олишга ургата бармоқ керак. Агар бола оғзидан нафас олса, нафас олиш ритми бузилади. Бу тартиб бузилиши бутун организмга таъсир этади: бола тез чарчайди, овқат ҳазми издан чиқади, боши оғрийди, ақлий ва жисмоний жихатдан ривожланишда орқада қолади.

Юрак-томир тизими бирмунча ривожланиб, такомиллашиб боради, юрак вазни ортаверади. Юрак-томир тизимининг узига хос хусусиятлари қон айланишини осонлаштиради, томир уриш сони секин-аста камайиб, артериал қон босими ёшга қараб ортиб боради.

1-3 ёшгача бўлган боланинг юрак-томир тизими сезиларли ўзгаришга дуч келади; юрак кукрак қафасида пастроқ ва чапроқ томонга жойлашади, унинг шакли ўзгаради. Бир ёшда унинг юраги бир дақиқада 100-120 марта, уч ёшда 100 марта кискарадиган булади. Бу ҳам моддалар алмашинуви жараёнининг жадаллиги натижасидир. Чунки бола усган сари организмнинг озик моддаларга ва кислородга булган эҳтиёжи ортиб боради. Унинг ҳаракати ҳам ортади ва куп куч энергия сарфи кучаяди

Бола бир ёшга тулганда кунига 1-2 марта ич келиши аста-секин камаяди. Ҳазм органлари катталарниқига нисбатан купрок зурикади (болага 1 кг вазнга катта кишига қараганда 2-2,5 марта купрок овқат талаб этилади).

Сийдик, жинсий органлари ҳам ривожланиб боради, ковок катталашади, йил охирига бориб сийдик ажралиши анча камаяди. Бола ҳаётининг биринчи йилида нерв тизими жуда тез ривожланади. Йил охирига бориб мия вазни 2,5 баравар ортади. Болада сезги органлари ривожланади, боланинг ҳаракатлари борган сари мураккаблашади, ижобий ва салбий сезишлар пайдо булади, нутки ривожлана бошлайди.

Марказий нерв тизими уз фаолиятини мана шу эҳтиёжларини қондиришга мосол боради.

Периферик нервлар йил охирига келиб миелин парда билан копланди, у ўзига хос изолятор булиб хизмат килади, бола турли хил таъсуротларига беихтиёр эмас, балки мақсадга мувофиқ ҳаракат кила бошлайди. Тобора янги шартли рефлекслар пайдо булади ва ривожланади. Масалан, бола қолда ёткизиб кутарилганда сут ҳидига уни бошини буриб қуйилса, қидиришга ҳаракат килади.

Бола бир ёшга тулганда табиий тренировкалар таъсири остида мускулларда, айниқса қоматни тик ҳолатда тутиб турувчи ёзувчи мускулларда сезиларли ўзгариш юз беради, уларнинг ҳажми анча катталашади. Бола уч ёшлигида мускуллари гавда умумий вазнига нисбатан 20-22 фоизни ташкил этади. Улар қискариш кобилияти аниқ намоён була боради. Бу даврда умуртқа поғонасининг эгилма ҳолати шаклланади, у гавда қорин қисмининг босими билан мустаҳкамланади, бадан қайишқоқлиги пайдо булади. Гавданнинг тик ҳолатини сақлаб туришда деярли 300 та кичик-кичик мускуллар биргалиқда фаолият кўрсатади, шунинг учун мана шу ёшдаёқ боланинг утириш, юриш, югуриш, туриш пайтида гавдасини тўғри тутишга эътибор бериб, турли машқлар бажариш билан хушқомат бўлишини таъминламоқ лозим.

Бадантарбияни болада илк ёшлигиданок, зўрламасдан, ниҳоятда қунт билан бошлаш лозим.

Тарбия жараёнида секин-аста бадан тарбия машқларидан бирмунча мураккаб машқларга утилади, утилганларни муттасил такрорлаб ва мустаҳкамлаб борилади.

Бола тарбиясини асосан боланинг кун тартибини туғри ташкил қилиш, унинг ҳаракат қуникмаларини куриш, эшитиш сезгиларини, шунингдек нутқини

ривожлантиришга қаратиш лозим.Тугри овкатланиш рацийонга эътибор бериш лазим

Аввало кун тартиби катъий булиши, яъни бола бир вақтда ухлаб, бир вақтда ўйнаши, овкатланиши, сайр қилиши, массаж, жисмоний машқлар ва х.к. Бу болани тарбиясини енгиллаштирибгина колмай, балки уни улгайиш сари тартиб-интизомли булишга, осойишталикка ўргатади. Кун тартибига риоя килинмаса, бола ёмон ухлайди, инжик булгади палапартиш овкатлантирилганда иштахаси йуқолади, кам овқат ейди ва озиб кетади.

Бола икки ёшдан утганда унинг буйи чузилиб 10 см, уч ёшида 8 см ўсиб, бу пайтда буйи 83-84 см, вазни 14-15 кг келади. Шуни таъкидлаш лозимки, бу даврда болада хали ҳаракатларни узлаштириш аста-секин эгалланади. Аввалига бола кулларини лангар қилиб ёйиб, калаваланиб, кенг кадам ташлаб юра бошлайди, бир ярим яшар булганида тетикроқ юра бошлайди. Икки ёшга тулгандан сўнг у сакрай бошлайди, демак унда ҳаракатлар такомиллашади.

Бола уч ёшлигида бемалол мувозанатни саклаб юради, югуради. Шунингдек, унда аста-секин психик жихатдан ривожланиш хам юз беради.

Адабиётлар:

1. Қ.Содиқов. Кичик мактаб ёшидаги болалар анатомияси, физиологияси ва гигиенаси. - Т.: Билим, 2004 й.
2. Б.А. Содиқов, Л.С. Кўчкарова, Ш.Қурбонов. Болалар ва ўсмирлар физиологияси ва гигиенаси. - Т.: Узб. Мил. Энциклопедияси. Давлат таълим нашриёти. 2005.
3. С.И. Галперин. Анатомия, физиология человека. М., «Высшая школа», 1986.
4. А. С. Хрипкива, М. Антропова. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., «Просвещение», 1990.

QORAQALPOG'ISTONNING TURLI TUMANLARIDA ISTIQOMAD QILUVCHI YOSHLARNING YURAK QON TOMIR TIZIMINING FUNKTSIONAL HOLATI

D.E.Kochanov, b.f.f.d. (PhD)¹, R.M.Rzayev²

¹O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

²Qoraqalpoq davlat universiteti

Ontogenetik aspektdagi o'spirinlik - bu insonning biologik kamolotining tugashi va barcha morfofunktsional ko'rsatkichlarning aniq o'lchamlariga etish davri. Ushbu moment fiziologik tizimlarning turli bo'g'inlarining o'zaro ta'siri va organlar va tizimlarning o'zaro aloqalarining rivojlanishi bilan tavsiflanadi [1, 3].

Tahlillar shuni ko'rsatib berdiki, yosh guruhidagi (19-21 yosh) yigitlarda yashash joyiga qarab, SQB qiymatlari (sistolik qon bosimi) bo'yicha eng yuqori ko'rsatkichlar Qoraqalpog'istonning janubiy viloyatlarida yashovchilar, shuningdek, 21 yoshga to'lgan shimoliy hududlardan kelgan yigitlar. Respublikamizning turli mintaqalaridan kelgan yigitlarning diastolik qon bosimi (DQB) natijalarini taqqoslaganda, yoshi kattaroq yoshdagi (21 yosh) yigitlar respublikaning barcha uchta zonalarida eng yuqori

ko'rsatkichlarga ega ekanligi aniqlandi va 80-82 mm simob oralig'ida. Ehtimol, bu o'quv jarayonlari davomida sub'ektlarning tanasida adaptiv reaksiyalarning yuqori kuchlanishiga bog'liq.

Eng past ko'rsatkichlar Qoraqalpog'istonning shimoliy viloyatlaridan kelgan yosh yigitlar guruhida uchraydi. Qayd etilishicha, so'rovda qatnashgan erkak talabalar yurak urish tezligini va regulyator tizimlarining kuchlanishini maqbul tartibga solishgan. Markaziy boshqaruv sxemasining ishtiroki minimal ekanligi va simpatik muvozanati VATning parasempatik bog'lanishiga ozgina siljiganligi aniqlandi.

Inson tanasining avtonom asab tizimining funktsional holatini baholash uchun ortostatik testni o'tkazishda kardiointervalogrammalar (KIG) usuli qo'llaniladi. Ma'lumki, sinusli yurak tuguni tanadagi barcha tartibga solish tizimlarining ishlash ko'rsatkichidir. Shu bilan birga, kardiointervalogrammaning bunday ajralmas parametri dam olish holatidagi kuchlanish indeksi (KI) boshlang'ich vegetativ ohang (BVO) ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi [1]. BVO o'zgarishi funktsional holat o'zgarishiga organizmning ta'sirini ko'rsatadi. KI indikatorining oshishi "moslashish stressi" ni, uning pasayishi esa atrof-muhitning turli omillari ta'siriga moslashish jarayonining barqarorligini ko'rsatadi [1, 2]. Tadqiqotlar natijasida barcha tekshirilgan yigitlarda kardiointervalografiyaning ko'rib chiqilgan parametrlarining o'zgarishi, Qoraqalpog'iston Respublikasidagi hududiy yashash joyiga qarab kuzatiladi. Yigitlarning yashash hududiga qarab, ularda aniqlangan AMo ko'rsatkichlari bir-biridan farq qiladi. Shunday qilib, yashash joyining shimoliy zonasidan kelgan yigitlar orasida bu ko'rsatkich markaziy va janubiy mintaqalardagi yigitlar o'rtasidagi AMo ko'rsatkichlaridan yuqori. Bu shuni ko'rsatadiki, ularning tanalarida simpatik ohang hukmronlik qiladi va barqarorlashtiruvchi ta'sirning eng katta safarbarligi kuzatiladi.

Organizmning kompensatsion mexanizmlarining kuchlanish darajasini aks ettiruvchi vegetativ asab tizimining holatini tavsiflovchi ko'rsatkichlarni taqqoslaganda ba'zi bir muntazam farqlar ham mavjudligini ta'kidlaymiz. Shunday qilib, kuchlanish indeksi (KI) bir holatdan ikkinchisiga o'tish bilan ortadi, bizning holatimizda yolg'on holatidan tik holatga o'tish. Shunday qilib, shimoliy zonadan kelgan yigitlar orasida KI ko'rsatkichi 1866,3 ulchov birliklar Markaziy mintaqalardan kelgan yigitlarda KI 875,0 birlikka, shuningdek janubiy viloyatlarning yigitlarida KI ko'rsatkichi 2834,7 birlikka o'sdi. tik turgan holatda. Natijalar shuni ko'rsatdiki, KI o'sishi bilan variatsiya diapazoni ko'rsatkichlarida (DX) farq bor. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, yashash joyiga qarab, bu ko'rsatkich yotgan holatida janubiy viloyatlarning yigitlarida eng yuqori ko'rsatkichdir. Noxush pozitsiyada DXning eng yuqori ko'rsatkichi janubiy viloyatlarning yigitlari bo'lib, bu sub'ektlarning barcha guruhlari ko'rsatkichlaridan oshib ketdi. Bularning barchasi, bizning fikrimizcha, yurak-qon tomir tizimi ishida sezilarli stressni ko'rsatadi, bu jismoniy faoliyatning o'sishi va ularning yashash sharoitlari atrof-muhit sharoitlari ta'sirida kuchayadi [3, 4]. Shunday qilib, kardiointervalografiya usulidan sportchilar tanasining reaktivligini baholash uchun sinusli yurak urish tezligi tuzilishi ma'lumotlariga ko'ra foydalanish yosh dinamikasi va hududiy differentsiatsiyadagi ba'zi muntazam farqlarni qayd etishga imkon beradi.

Adabiyotlar:

1. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. - М. 1997. – 180 с.

2. Баевский Р.М Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. - М. 2002. – 65 с.

3. Variability сердечного ритма. Стандарты измерения, физиологической интерпретации и клинического использования. СПб.: Изд-во АОЗТ. - Ин-т кардиологической техники, 2000. - 66 с.

4. Коркушко О.В., Шатило В.Б., Шатило Т.В. и др. Анализ вегетативной регуляции сердечного ритма на различных этапах индивидуального развития человека // Физиология человека, 1991. - № 2, - С. 31-39.

ЖАНУБИЙ ОРОЛ ДЕНГИЗИНИНГ ТУРЛИ ХУДУДЛАРИДА ЯШОВЧИ ЎСМИРЛАР ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИНИНГ АНТРОПОМЕТРИК КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ТАВСИФИ

Г.Ильясова, б.ф.ф.д. (PhD)

Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларини илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш маркази Нукус филиали

Болалар ва ўсмирларнинг жадал ўсиши ва балоғатга етиши даврида ишлаш фаолияти ва инсон саломатлиги ўртасидаги муносабатлар айниқса аҳамиятлидир.

Кўпгина олимлар болалар ва ўсмирларнинг жисмоний машқ давомидаги ҳаракатини ўрганиш усулларини фаол излайдилар, бу эса турли ёш даврларида жисмоний фаолиятнинг оптимал режимини баҳолашга имкон беради. Шунга қарамай, болалик ва ўсмирлик даврида жисмоний фаолият масаласи инсон физиологияси ва гигиенасида энг долзарб муаммолардан ҳисобланади. Ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши узлуксиз жараёнлардан бири ҳисобланиб, ҳар бир ёш босқичида тана аъзоларининг бир-бирига ва ташқи муҳитга боғлиқ бўлган морфофункционал хусусиятларининг бири бўлиб қолмоқда.

Афсуски, “биологик ёш” атамаси ҳали аниқ белгиланмаган. Биологик ёш деганда унинг ривожланиш даражаси бўйича мос келадиган гуруҳнинг ўртача хронологик ёши билан белгиланадиган, жисмоний шахс эришган ҳаётининг фаолиятининг морфологик структуралари ва тегишли функционал ходисаларининг ривожланиш даражаси тушунилади.

Ўсиш ва ривожланиш жараёнларидаги индивидуал фарқлар биологик ёш ёки ривожланиш ёши каби тушунчани киритиш учун асос бўлиб хизмат қилади. Онтогенез жараёнида шахснинг ҳақиқий вояга етганлигини акс эттирувчи ёш бу паспорт ёшидан катта даражадаги биологик ёш ҳисобланади

Тадқиқотларимизда 11-14 ёшдаги 150 нафар ўсмир ёшдаги ўқувчилар қатнашди, шундан ўғил болалар - 86 нафар (57%), қизлар 64 (43%) нафарни ташкил этди. Тадқиқотларимизга жалб этилган иштирокчилар барчаси физиологик жиҳатдан соғлом бўлиб, улар ўртача ривожланиш даражасига эга, тадқиқотларимизга яшаш ҳудудларида турли спорт тўғарақларида мунтазам жисмоний тарбия билан шуғулланувчи ўсмир ёшидаги болалар жалб этилди.

Тадқиқотларимиз давомида барча текширилган ўсмир ёшидаги болаларнинг жисмоний ривожланиш динамикасининг (тана оғирлиги ва ўсиш кўрсаткичлари) таҳлили олиб борилди. Болалар бўйининг ўсиши махсус горизонтал ва вертикал бўй

ўлчагичлар, тана вазни махсус тиббий тарозилар ёрдамида ўлчанди. Асосий антропометрик маълумотларни баҳолаш тегишли ёш-жинс гуруҳидаги арифметик ўртача оғиш (δ -сигма) ни ҳисоблаш асосида параметрик (сигма) усули орқали амалга оширилди.

Ўсмирлик даврида ўғил ва қиз болаларда тана вазнининг сезиларли даражада ошиши кузатилади. Ушбу даврда (10 ёшдан 15 ёшгача) қизларнинг тана оғирлиги ўғил болаларнинг тана оғирлигидан катта, 14 ёшдан бошлаб эса ўғил болаларда тана вазнининг ўсиш суръати юқори бўлади. Ўғил болаларда энг оғир вазн ортиши 4-5 ёшдан 11-14 ёшгача кузатилади. Қиз болаларда энг оғир вазн ортиши 4-5 ёшдан 10-11 ёшгача кузатилади. Расмий статистика ва илмий тадқиқотлар маълумотлари шуни кўрсатадики, Ўзбекистон Республикасида демографик кўрсаткичлар, шу жумладан болалар популяциясининг саломатлик ҳолатида салбий кўрсаткичлар сақланиб қолмоқда.

Ҳар бир индикатор учун 50 марта ўлчов ўтказилди. Ўсиш ва тана вазнининг қийматлари минимал ва максимал ёш кўрсаткичларига эга ва бу натижаларни қайта ишлашда ҳисобга олинган.

Мўйноқ ва Қораўзак туманларида ва Нукус шаҳрида яшовчи 11 ёшида ўғил болаларнинг ўсиши $134,1 \pm 0,05$ см дан $138,6 \pm 1,3$ см ни ташкил қилади, бу ушбу кўрсаткичнинг энг паст норматив кўрсаткичига мос келади (энг юқориси 147, 135 см). 13-14 ёшда ўсиш кўрсаткичлари мос равишда $147,0 \pm 1,2$, $148,5 \pm 2,6$ ва $150,2 \pm 3,03$ см ни ташкил этади, яъни 155 дан 170 см гача бўлган бу ёшдаги норматив ўсиш кўрсаткичларидан паст.

Барча кўриб чиқилган ҳудудларда 11 ёшдаги қизларнинг ўсиш суръатлари ўртача Мўйноқ тумани учун $127,4 \pm 0,04$, Қораўзак тумани учун $131,5 \pm 0,08$ см, Нукус ҳудудида $132,6 \pm 0,06$ см ни ташкил этди. Бунда нормал қиймат 134-147 см бўлган.

13-14 ёшдаги болаларда нормал бўй узунлиги 153-166 см га тўғри келса, тегишли равишда текширилган қизлар бўйининг узунлиги: $140,2 \pm 0,07$, $144,5 \pm 1,3$ ва $145,6 \pm 0,09$ см ни ташкил этди.

Юқоридаги маълумотлардан кўриниб турибдики, Мўйноқ ва Қораўзак туманларида, шунингдек Нукус шаҳрида ўсмирларнинг ўсиш кўрсаткичлари нормал ёки нормадан паст эканлиги ниқланди.

Бу кўпроқ ўғил болаларда 14 ёшдан (4,2, 4,2 ва 2,5 фоизгача яшаш ҳудудига мос равишда) намоён бўлади. Қизларга келсак, уларнинг ўсиш жараёнлари секинлашган, айниқса Мўйноқ тумани ҳудудида яшовчиларда (5фоизга). 14 ёшга келиб, тадқиқот ўтказилган барча ҳудудларда, ўсиш суръати пасаймоқда (яшаш жойи бўйича мос равишда 8,4, 5,6 ва 4,7 фоизгача).

11 ёшдан 14 ёшгача бўлган ўғил болалар танасининг ўсиши Мўйноқ туманида 12,9 см, Қораўзак туманида 11,5 см ва Нукусда 11,6 см ни ташкил этган. Ушбу даврда ўсмир ўғил болалар учун тана ўсишининг ёшга боғлиқ нормаси 20-23 см ни ташкил этди.

Мўйноқ тумани қизларида, тана ўсиши 12,8 см, Қораўзакда 13,0 см ва Нукус шаҳрида 13,2 см ни ташкил этган. 11 дан 14 ёшгача бўлган ўсмир қизларнинг бўйининг ўсиши суръати 19 сантиметрга тенг. Ўғил болалар билан таққослаганда, бу пубертатдан олдинги даврда қизлардаги физиологик ривожланишнинг ўзига хос хусусиятлари билан боғлиқ.

Шундай қилиб, юқорида келтирилган маълумотлар Жанубий Оролбўйининг юқорида кўрсатилган ҳудудларида яшовчи ўсмирларнинг ўсиш суръатларида ортда қолганлигини аниқлашга имкон беради.

Мўйноқ, Қораўзак туманлари ва Нукус шаҳрида яшовчи ўғил ва қиз болаларнинг тана массаси кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили ўтказилди. Назорат кўрсаткичлари сифатида ўғил ва қиз болалар учун ҳар бир ёш учун қабул қилинган меъёрий кўрсаткичлардан фойдаланилди. Юқоридаги маълумотлардан кўриниб турибдики, 11 ёшга тўлган ўғил болаларнинг тана массаси кўрсаткичлари кўриб чиқилган барча ҳудудларда энг паст стандарт кўрсаткичларда: йилларга мос равишда $30,8 \pm 0,9$, $31,9 \pm 1,4$ ва $32,1 \pm 2,3$ ни ташкил этди.

Адабиётлар:

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

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

3. Зайнеев М.М., Ситдиқов Ф.Г., Зиятдинова Н.И., Зефиrow Т.Л. Реакция кардиореспираторной системы первоклассников на различные виды нагрузки в течение учебного года // Казанский медицинский журнал.- 2008.- Т.89.- № 6.- с. 830-834.

4. Литовченко, О.Г., Бушева Ж.И. Основные антропометрические и функциональные показатели детей 7-9 лет г. Сургута с различным уровнем двигательной активности // Вестник Тюменского государственного университета. – 2006. – №5. – С.93-98.

5. Мамбеткаримов Г.А. Медико-экологические проблемы и состояние здоровья детского населения в Республике Каракалпакстан // Автореф. дисс.... докт. мед.наук.- Ташкент, 2005.

6. Мамбетуллаева С.М. Современная экологическая ситуация и состояние здоровья населения Южного Приаралья // Материалы IV Международной научно-практической конференции «Прикладные аспекты геологии, геофизики и геоэкологии с использованием современных информационных технологий».- Майкоп (Россия).- 2017.- С. 47-48.

ЖҮЗИЎДИҢ ДЕНСАЎЛЫҚТЫ ТИКЛЕЎДЕГИ ӘХМИЙЕТИ

Р.Қадиримбетов, З.Сапарбаев, Қ.Жумабаев

*Өзбекстан мәмлөкетлик дене тәрбия хәм спорт университети
Нөкис филиалы*

Бүгинги күнде жүзиў балалар хәм үлкен жастағылар ушын зэрүр болған турмыслық көнликпе екенлигин хеш ким бийкарлай алмайды. Жүзиў имканияты киши жастағы балалар ушын физикалық раўажланыў қуралы хәм қәўипсизлик епили болса, үлкен жастағылар ушын бул өзиниң ўазыпаларын қәўипсиз орынлаў ушын бәрше имканиятларға ийе болыўдың кепили есапланады, мейли ол геолог болсын, әскерий яки қурыўшы, балықшы ямаса ушыўшы болсын. Жүзиў сырт ел

мәмлкетлеринде болғаны сыяқлы бизиң мәмлкетимизде де көплегено спорт түрлериниң бири болып, өзине тән тәкирарланбайтуғын физикалық шынығыўлардың өз ишине қамтыйды. Жүзиўдиң өзине тән қәсийети суў шәраятында физикалық искерлик пенен байланыслы екенлигинде. Бундай жағдайда, инсан денеси еки тәрәплеме тәсирге дус келеди, бир тәрәптен оған физикалық шынығыўлар, басқа тәрәптен суў орталығы тәсир етеди. Бул өз гезегинде суўдың төмендеги физикалық қәсийетлери яғный оның тығызлығы, жабысқақлығы, басымы, температурасы, ыссылық қуўаты менен де байлыныслы. Буннан тысқары, жүзиўде инсан денеси горизонтал жағдайда болады. Суў басымы дем алыўға кесент бередиди хәм суўға шығарылғанда оның қарсылығын жеңип өтиўимиз керек, бул болса дем алыў мускулларына түсетуғын жүктиң артыўына алып келеди. Жүзиўде дем алыўдың жаңа автоматизми ислеп шығылады, бул дем алыў циклиниң даўамлылығының пәсейиўине, дем алыў частотасы хәм минутлық көлеминиң артыўы менен характерленеди. Бул өкпе самаллатылыўын хәм өкпе көлемин кеңейтеди. Суўдың тығызлығы хәм басымынан тысқары, оның сыйымлылығы жүзиў ўақтында инсан денесине сезилерли тәсир көрсетеди. Шынығыўлар тәсиринде жүзиўшилердин мускулларының күши жақсы раўажланады.

Жүзиў ўақтында денениң горизонтал халаты жүректиң жұмысын жеңиллестиреди, мускуллардың босасыўын хәмде буўымлардың ислеўин жақсылайды. Буннан тысқары қанда өзгерислер де болады. Егер адам суўда болған ўақытта қан клеткалары болған эритроцитлер, лейкоцитлер, гемоглабинлер көбейеди. Буны биз суўда бир мәртебе болған жағдайда да гүзетиў мүмкин. Жүзиў адам өмириниң дәслепки айларынан баслап қартайған ўақытларына шекем инсан саламатлығы хәм физикалық раўажлыныўын жақсылаўдың ең нәтийжели усылларына бири есапланады. Жүзиўдиң ден-саўлықты тиклеўдеги әҳмийети хәм нәтийжелилиги хаққында өтмиштеги кеселликлерден соң әзиленип қалған, сондай-ақ физикалық жақтан нәгиран болған балалар жүзиў менен шуғылланғаннан кейин танықлы спортшыға айланғанлығын айтып өтиўге болады. Полиомийелиттен кейин жүзиўге менен шуғылланған Дон Фрейзер үш мәртебе олимпияда ойынлары жеңимпазы болған. 1971-жылда Халықаралық хәўескер жүзиўшилер федерациясы (FINA) жүзиўди кишкене жастағы балалардың ден-саўлығының әҳмийетли қосымша дереги сыпатында тән алынды хәмде бәрше мәмлкетлердиң миллий жүзиў федерацияларының медициналық комитетлерине кишкене жастағы балалар арасында жүзиў менен шуғылланыўды ғалабалық раўажландырыўды усыныс етеди.

Жүзиў жүрек-қан тамыры системасына унамлы тәсир көрсетеди. Денениң горизонтал халаты, буннан тысқары, мускуллардың ислеўи, терең диафрагма менен дем алыў хәм денениң тең салмақлық пенен байланыслы циклик хәрекетлер – булардың барлығы жүрекке қан қуйылыўына жәрдем бередиди хәм оның искерлигин анағурлым аңсатластырады.

Жүзиў нәтийжесинде систолик басым пәсейеди, қан тамырларының эластиклиги артады хәм жүрек-қан тамырлары көлеми артады. Мине усы тәризде жүрек-қан тамыр системасында унамлы өзгерислер әмелге асады. Денениң хәм ишки органлардың периферик бөлимлерине кислородлы қанды ең тез жеткизиў, бул улыўмалық метоболизмди активлестиреўге жәрдем бередиди. Жүзиўди дем алыў органларына унамлы тәсир етиў механизми дем алыў мускулларын интенсив

рәуиште таярлау, көкирек кәпесиниң физикалық аткивлигин асырыу, өкпени самаллатыу, өкпениң өмирлик қәбилети хәм қанда кислород тутыныудан ибарат. Жүзиу ўақтында өкпениң ең алыс бөлимлери дем алыуда қатнасады нәтийжеде олардағы тығылып қалыуы алып тасланады. Буннан тысқары дем алыу менен жүзиу, сүңгиу, суу астында сүңгиу гипоксияға шыдамлылықты күшейттиреди.

Жоқарыда айтып өтилгенлердиң бәршеси жүзиудиң дем алыу системасын бекемлеу хәм раўажландырыудың нәтийжели қуралы деп есаплауға болады. Жүзиу ўақытында адам гидростатик салмақсызлық халатында болады. Бул болса булшық ет-склет системасын дене салмағының басымынан азат етеди. Жүзиушилердиң буўынларында улыўмалық хәрекетшеңлик көрсеткиши басқа кәнигелескен спортшыларға қарағанда анағурлым жоқары болады. Жүзиу шынығыулары ўақытында қол хәм аяқлардың, сондай-ақ, денениң барлық мүскиллериниң уйғын халда раўажланыуына жәрдем береді. Жүзиу динамик қәсийетлерине көре хәр қыйлы жастағы хәм физикалық таярлыққа ийе адамлар ушын арналған. Турақлы рәуиште жүзиу менен шуғылланыу жоқары нерв искерлигине тәсир көрсетиудиң күшли шәрти есапланады. Суу температурасының тәсири орайлық нерв системасындағы қозғалыу хәм тормозланыу процесслериниң тең салмақлылығын сақлайды, мийди қан менен тәмийинлеуди жақсылайды. Жүзгеннен соң адам аңсат уйықлайды, жақсы ұйықлайды, дыққат хәм яды жақсыланады. Жүзиу менен байланысly болған унамлы көнликпелер инсан психикасна унамлы тәсир көрсетеди, сондай-ақ күнделик турмыста зәрүр болған унамлы эмоционал фонды қәлиплестириуге жәрдем береді.

Жуўмақлап айтқанда, жүзиу инсан денсаўлығына көп қырлы унамлы тәсир көрсетеди. Дем алыу мақсетинде жүзиу дерлик барлық жас тайпаларында бар хәмде усыныс етиледі. Жүзиу мускуллар системасын, буўынлардың хәрекетшеңлигин раўажландырады, хәрекетти муўапықластырыуды жақсылайды, нерв системасын бекемлейди, метоболизмди жақсылайды. Дем алыу хәм жүрек-қан тамыр системаларының искерлигин кеңейтеди. Жүзиу ғалабалық спорт түринен бири болып халықтың денсаўлығын бекемлеудиң тийкарғы усылларынан болып табылады.

Әдебиятлар:

1. Шмарева Е.А. Оздоровительное плавание: развивающие факторы, формирующие потенциалы и механизмы воздействия / Е.А. Шмарева // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2013. – № 1. – С. 87-94.
2. Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Южный федеральный университет. – Ростов-н/Д.: Изд-во ЮФУ, 2011.–452 с.

ФУТБОЛ ОЙНЫНЫҢ БАЛАЛАР ОРГАНИЗИМИНЕ ТӘСИРИ

И.Нажимов, П.Нажимов

Қарақалнақ мәмлекетлик университети

Футбол өз мазмуны бойынша жүдә көп элементерден турады сонлықтан тренерлер узақ ўақыт даўам еткен таярлық дәўиринде окыўшыларды хәр тәрәплеме

таярлық дәуирине өткізеді. Балалар тек ғана футбол менен шуғылланыу, тренировкалар өткізип қоймай тарбиялық процескеде қатнасады. Тәрбиялық процесс бір тәрептен тренердің педагогик ретінде жұмыс іслеуі болса, екінші тәрептен бул жұмыстың объекти болып жас футболшылар хызмет етеді. Педагогикалық кураллардың мақсетке бағдарланған тәсири хәм тәрбияшының тәсир етиуі арқасында оқыушылар әдеп икрамлылық түсиниклерди қәлиплестириуіге бағдарланған актив хызметке қатнасады. Бул ўақытта балалар өзлериниң жеке қәсийетлерин тренердің педагогикалық тәсири жәрдемінде қәлиплеседи. Сонлықтанда тәрбия методикасының тийкарларын тренердің билиуі, оларды оқыу процесси хәм оқыудан тыс ўақытлары дурыс қолланыуын өсип киятырған әуладды тәрбиялауда ата-ана хәм улыўма билим бериуши мектеп муғаллимлериниң үлкен жәрдем болып есапланады.

Тәрбиялық жұмыстың тийкарғы қағыйдалары өз ишине мыналарды қамтыйды.

-Балалардың хәр тәреплеме раўажланыуы,

-олардың жеке қәсийетлериниң жәмийет арасында қәлиплесиуі.

-Тренердің балалар сана сезимин минез қулқының қәлиплесиуіне тарбиялық тәсири.

-Тренердің жас футболшыларға жақсы қатнаста болыуы, олар арасында жолдаслық сезимлерин оятыу.

Спорт пенен системалы түрде шуғылланыу өсип баратырған организмге терең тәсир жасайды. Физикалық нағрузка жәрдемінде барлық органлар хызмети активлеседи. Балалық хәм жас өспирим ўақтында спорт пенен шуғылланыу үлкен жаста шуғылланыуға қарағанда морфологиялық хәм фуниционаллық өзгерислерге бай болады. Бунда тек ғана айрым органларды функциялары өзгерип қоймай, олардың өз ара байланысларының хызметиде өзгереді. Спорт соның ишинде футбол менен үзликсиз рәуиште шуғылланыулар өткеріу организмниң өсиуі хәм раўажланыуында, ден саўлықты беккемлеуде жүдә үлкен әхмийетке ийе. Спорт организмниң сыртқы тәсирлерге болған қарсылығын арттырады хәм соның ушында аўырыудың алдын алыудың, ден саўлықты беккемлеудің тийкарғы фактор болып есапланады. Бирақ балалардың тринеровкасында олардың жасы хәм мүмкиншиликлерине сәйкес ўазыйпаларды қойыуды умытпау керек.

Балалардың күшине сай хәм олардың таярлық дәрежесине туўра келетуғын нағрузкаларды дурыс берилиуі нәтийжесинде, олардың сүйек системасы раўажланыуы хәм өсиуі дәуириниң артыуы анықланылады. Спортшы балалар, спорт пенен шуғылланбайтуғын балаларға қарағанда көплеген көрсеткишлер арқалы ажыралып турады. Спорт тренировкалары менен үзликсиз шуғылланыулар өткеріуде нерв систимасының фуниционаллық жағдайы өзгереді.

Спортшыларды, спортшы емес балаларға салыстырғанда күш, хәрекетшеңлик хәм нерв процесслерин жақсы дәрежеде екенлиги мәлим болады. Тренировкаларда хәр қыйлы ритмдеги шынығыулардың комплексин қолланыу нерв процесслерин фуниционаллық хәрекетшеңлигин арттырады. Улыўма алғанда спорт түрлери менен шуғылланыулар адам организмине жүдә жақсы тәсир жасайды.

Футбол мектеплерине таңлап алынған спортшылар хәр қыйлы таярлықтан өтеді. Жас футболшылар алдына хәр қыйлы дәрежедеги ўазыйпалар қойылыуы, олардың орынланыуы тиккелей тренерлердің тәжирийбеси, билимине байланыслы

болады. Киши жастағы балалар менен ислесиўде техникалық таярлық бөлиминен киретуғын элементлер: топты басқарыў, узатыў, алдаў, шынығыўлары исленеди.

Бул шынығыўлар мәселен топ узатыўлар техникасы эпийайы турылып исленетуғын шынығыўларда меңгериледи, шынығыўларды орынлаўда методикалық избе изликти сақлаўға талпыныў талапқа муўапық болады. Мәселен, турып (еки адам болып) турып топти бир бирине узатыў, ҳәрекетте болып топ узатыў, топты айдап келип узатыў х.т.б.

Топ айдаў техникасын үйретиўде де избе излик сақланыўы көзде тутылады дәслеп топты орынлар турыўшы айдаў соң ҳәрекетте айдаў. Топты айдаў, топты менгерийде жақсылап ийелеп алыў ең тийкарғы элементлердиң бири болып есапланады. Себеби барлық командалық ҳәрекетлик топты жақсы айдап билиў хәм менгерий бағдарланған болады. Ойыншыларға топ айдаўды үйретиўде тренер:

- 1.Топты алып түсийде ойыншының барлық ўақытта топқа қарамаўына,
- 2.Топтың қорғаўшыдан жақсы жасырылыўына,
- 3.Егерде қорғаўшы алыс болса топты тез айдаўға,
- 4.Айдаўды тоқтатқанда тең салмақлықты сақлаўға, топты қадағалап барыўға дыққат аўдарады,
- 5.Топты айдаўда, оны қорғаўшыдан геўдеси менен жаўып билиўди,
- 6.Ойыншының топ пенен ҳәрекет ислениўин алдын ала билип қойыўының хәм басқада көплеген әмеллер хәм элементлерге тренер кеўил аўдарады.

Футболда топты айдаў усылларын ийелеп алыў футболшының техникалық таярлығының тийкарғы кураллары. Сонлықтанда бул элементке киши мектеп жасынан баслап үлкен кеўил бөледи. Республикамыздағы балалар спорт мектеплериндеги көпшилик тренерлер техника таярлықты өткерийде балаалардың уқыпшылығына баҳа берип барады. Топты айдаўды төмен дәрежеде меңгерип алған оқыўшылар топты басқарыўды меңгерип ала алмайды.

Солай етип, футболды таңлап, оның менен шуғылланыўды қәлеген бала өмиринде, футбол тренировкаларын хәм команда ағзасы болып ҳәрекет етиў үлкен ўақыя болып есапланады. Енди жас футболшыға өз ўақтың үнемлеўине туўра келеди.

ОДАМ АДАПТАЦИЯСИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ш.Авазов, профессор, Ф.Сайдаматов, Х.Аллаберганов

Тошкент давлат педагогика институту

Адаптация (мослашиш, кўникиш) – тирик организмларнинг аниқ муҳит шароитларида барқарор яшаб кетишини таъминлайдиган морфологик, физи-ологик, популяциявий ва бошқа хусусиятлари йиғиндиси. Умумий адаптация (кенг кўламдаги муҳит шароитларига мослашиш) ва хусусий адаптация (му-ҳитнинг маҳаллий ёки ўзига хос хусусиятли шароитларига мослашиш) фарқ-ланади [5].

Одам экологиясида «адаптация» ёки «мослашиш» тушунчаси биологик, тиббий ва экологик нуқтаи назардан талқин этилади:

• *биологик адаптация* – одам организмнинг муҳит шароитларига тадрижий (эволюцион) вужудга келган мослашиши бўлиб, бутун организм ёки органларнинг ташқи ва ички хусусиятлари ўзгаришида намоён бўлади. Бошқача айтганда, биологик адаптация – одам организмнинг эволюция жараёнида ташқи шароитларга морфологик, физиологик ва ҳулқий мослашиши;

• *тиббий адаптация* – саломатлик нуқтаи назаридан одам организми ёки органларининг ўзгарувчан муҳит шароитларига ҳар қандай мослашиши. Бошқача айтганда, тиббий адаптация – одам организмда функционал бузилиш ва касалликлар пайдо бўлиши, дори воситаларидан узоқ вақт ёки нотўғри фойдаланиш билан боғлиқ мослашиш;

• *экологик адаптация* – одамни куршаб турган муҳит шароитлари ўзгарганда организмнинг яхлит тирик тизим сифатида функционал барқарорлигини қўллаб-қувватловчи (таъминловчи) ёки унинг бузилишига йўл қўймадиган реакциялар (ҳимоявий акс таъсирлар) мажмуи.

Одам адаптациянинг тор маъноли қуйидаги турлари ҳам фарқланади:

• *оғриқ адаптацияси (оғриққа мослашиши)* – оғриқ ҳиссини камайтириш ёки йўқ қилишга олиб келувчи рецепторлар ва махсус марказий тузилмаларнинг шикастловчи қўзғовчилар таъсирига мослашиши;

• *таъм сезиш адаптацияси* – таъм сезиш анализаторининг маза туйғуси заифлашувига олиб келувчи мослашиши ёки қандайдир модданинг таъсиридан кейин таъм сезувчанлигининг пасайиши;

• *баландлик адаптацияси* – учуш аппаратларининг зич ёпилмаган (ҳаво кирадиган-чиқадиган) бўлмасида ва тоғ чўққисига кўтарилишда одамнинг нафас олаётган ҳаводаги кислороднинг қисман пасайган босимида яшаш шароити ва фаол ҳаракат қилишга мослашиши;

• *кўриш адаптацияси* – нур (ранг) сезгирлиги ўзгаришига олиб келувчи ёруғлик (ранг) қўзғовчиларининг ёрқинлик даражасига кўриш анализаторининг мослашиши;

• *ёруғлик адаптацияси* – кўзнинг ёруғликка сезгирлиги камайиши билан намоён бўладиган кўришнинг нур ёрқинлиги ортишига мослашиши;

• *қоронғи адаптацияси* – кўзнинг ёруғликка сезгирлиги ортиши билан намоён бўладиган кўришнинг қоронғига мослашиши;

• *асаб марказлари адаптацияси* – қандайдир қўзғовчиларнинг узлуксиз таъсирида асаб марказлари қўзғалувчанлиги пасайиши билан намоён бўладиган мослашиш;

• *преадаптация* – организмнинг яширин имкониятли адаптив (мослашувчан) аҳамиятга (қимматга) эга бўлган ўзига хос хусусияти; бирор орган эволюциясини янги йўналишга ўтказишнинг универсал механизми бўлиб, тегишли органга янги функция юклатилганидан кейин охиригиси танланиш орқали (яшаш учун кураш натижасида) такомиллашиб боради;

• *касбий адаптация (меҳнат адаптацияси)* – одамнинг касбий меҳнат қобилиятини оширишга олиб келувчи маълум бир шаклдаги меҳнат фаолиятига (меҳнат хусусиятлари ва ишлаб чиқариш шароитларига) мослашиши;

• *психик (руҳий) адаптация* – одам руҳий фаолиятининг атроф-муҳит шароитлари ва талабларига мослашиши;

• *рецепторлар адаптацияси* – рецепторларнинг доимий ҳаракатдаги (таъсир кўрсатувчи) кўзғовчиларга сезгирлиги камайиши билан намоён бўла-диган мослашиш;

• *сезгирлик адаптацияси* – анализаторнинг маълум бир кўзғовчилар узок муддат таъсир кўрсатганда сезиш жадаллиги пасайиши билан намоён бўлади-ган мослашиш ёки сезги органи (аъзоси) унга таъсир қилувчи кўзғовчиларга мослашиши оқибатида келиб чиқадиган сезгирлик ўзгариши;

• *эшитиш адаптацияси* – эшитиш анализаторининг овоз вақтида ёки ун-дан кейин эшитиш сезгирлиги пасайиши билан намоён бўладиган кучли товуш таъсирига мослашиши;

• *тактил (сезиш) адаптация* – терига тегишни сезувчи рецепторларнинг кўзғовчилар таъсирига сезгирлиги пасайиб бориши билан намоён бўладиган мослашиши;

• *ҳарорат адаптацияси* – ҳарорат сигналларини қабул қилувчи рецепторларнинг доимий ҳарорат таъсирига сезгирлиги пасайиши билан намоён бўладиган мослашиши;

• *заҳарли моддага адаптация* – организмнинг атроф-муҳитдан заҳарли модда киришига мослашиши бўлиб, бу моддага дастлабки (олдинги) реакция-нинг (жавобнинг) тўлиқ ва бутунлай йўқолишида ўз аксини топади, яъни уни замонавий тадқиқот методлари билан аниқлаш мумкин бўлмайди;

• *жисмоний адаптация* – организмнинг ўзгарувчан жисмоний юкланиш-га (оғирликка) мослашиши;

• *ранг адаптацияси* – кўзнинг ранг сезгирлиги пасайиши ва туслар фарқланишининг бузилишида намоён бўладиган кўришнинг ранг кўзғовчиларга мослашиши [2; 4; 5].

Одам организмнинг муҳитга мослашиш тузилмаси «одам – биосфера» тизимидаги ўзаро боғлиқликни таъминловчи, одам ва муҳит ўртасидаги уйғун бирлик ва унинг бузилиши ҳақидагт илмий тасаввурлар шаклланишини аниқ тушунишга имкон беради. Одам организмнинг барқарор ҳолатини сақлаб қо-лиш қобилияти узок вақт давомида жумбоқ бўлиб келган. Француз олими Клод Бернар (Claude Bernard, 1813-1878) бу масала ечимига биринчи бўлиб катта ҳисса қўшган [126]. У ҳаётни оддий кимёвий ва физик-кимёвий жараён-лар асосида тушунтириш (изохлаш) мумкин эмаслигига, организм ва муҳит ўртасида мослашишнинг турли хил шаклларида намоён бўлувчи чамбарчас боғланишлар борлигига ишонган. Атроф-муҳитдаги кескин ўзгаришларга қа-рамай, одам ҳаёти тўхтамайди. Бу ҳолат, К. Бернар фикрича, одамнинг хужай-ра ва тўқималардан иборат *ички муҳити* деярли ўзгармаслиги (доимийлиги) билан боғлиқдир [3].

Адаптация ҳодисаси биологик ҳодисаларнинг алоҳида тоифаси бўлиб, тад-рижий-тарихий тараққиёт натижасидир. Адаптация механизмларининг тақ-чиллиги биологик тизим имконияти пасайганлигидан дарак беради [1].

Адаптация механизмларида «стресс реакцияси» деб аталувчи умумий мос-лашиш аломатлари мажмуи муҳим ўрин тутади. *Стресс* – организмнинг турли хил ноқулай омилларга (очлик, ўта совуқ ёки иссиқ, юқори ёки паст босим, заҳарли моддалар, жисмоний ва руҳий жароҳатлар, вирусли касалликлар, мушакларнинг ортиқча зўриқиши ва шу кабиларга) жавоб (ҳимоя) реакцияси сифатида ўта танглик,

зўриқиш ёки кучли таъсиротлар натижасида содир бўладиган ўта ҳаяжонланиш, асабийлик ҳолатини ифодалайди.

Стрессга алоҳида эътибор Г. Салье томонидан чоп этилган ишлардан (1936) кейин пайдо бўлган. Унинг фикрича, *стресс* – организмнинг унга нисбатан кўйилган ҳар қандай талабга ноодатий, яъни ўзига хос бўлмаган физио-логик жавобидир. Стресс одам организмнинг мослашиш реакцияси сифатида атроф-муҳитнинг кундалик ҳаётга ўзгача, одатдагидан бошқача тарзда таъсир кўрсатиши остида юзага келади. Стресс реакцияси уч босқичда давом этади: хавотир(лик) босқичи организмдаги барча кучларни сафарбар қилса, барқа-рорлик босқичи узоқ муддатли адаптация механизмларининг ишга солиниши, сусайиш босқичи эса бу механизмларнинг бузилиши билан кечади. Шу сабаб-ли стресс реакциясининг оқибати турлича бўлиши мумкин: ёки дастлабки ҳолатга қайтилади, ёки муайян касалликнинг ривожланиши бошланиши мумкин.

Одам организмнинг адаптациясида иммун тизими ҳам муҳим ўрин тутди *Иммунитет* – организмнинг инфекциялар ривожланишига тўсқинлик қила-диган табиий ёки ҳаёти давомида орттирган хусусиятларига боғлиқ ҳолда юқумли касалликлардан қўрқмаслиги ёки касал юқтирмаслиги. Бошқача айтганда, *иммунитет* – организмнинг ҳимоя тизими; юқумли касалликлар, захар ва бошқа зарарли омиллардан таъсирланмаслиги, улардан ҳимояланишидир. Масалан, организмда бир умр саратон (рак) хужайраларини йўқотувчи қарши хужайралар бўлади. Иммун тизимининг пасайиши организмда шундай хавфли хужайраларнинг кўпайиб кетиши ва оқибатда турли касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлади. Агарда иммун тизими меъёрида ишлаб турса, организм ҳар қандай касалликдан ўзини ҳимоя қила олади. Аксарият ҳолларда ҳарорат ва об-ҳавонинг кескин ўзгариши, фасллар алмашинуви кабилар рўй берса, иммун тизими уларга тез мослаша олмайди. Экологик ҳолатнинг бузилиши ҳам им-мун тизимига салбий таъсир кўрсатади. Иммун тизими асаб ва эндокрин тизи-ми билан ҳамкорликда ишлайди: асаб тизими «стресс» сигналини юборса, организмда муайян гармонлар миқдори кўпайиб, улар иммун тизими хужайра-ларининг ҳосил бўлишини камайтиради ва бу тизим ишини сусайтиради. Шу сабабли доимо асабий юрадиган одамлар касалликларга кўп чалинади. Агар одам йилига 5-6 марта шамоллаш касалликлари билан оғриб турса, уни замбу-руғ касалликлари безовта қилса, лабига учуқ тошиб турса, қовуқ шамолласа, умумий ҳолсизлик узоқ вақт давом этса, буларнинг барчаси иммунитет пастлигидан дарак беради. Табиий доривор воситалар ва кимёвий дорилар ёрдамида иммунитетни кўтариш мумкин [2; 4; 5].

Туғма иммунитет (турга хос, табиий ёки ирсий) – одам организмнинг маълум бир омилларга чидамлилиги бўлиб, бу хусусият наслдан-наслга ўтади. Масалан, одам йирик шохли қора-мол ёки ит ўлати, товуқ вабосига чидамли бўлиб, уларнинг қўзғатувчилари одамга юқмайди, ўз навбатида, одамдаги захм, қизамиқ, вирусли гепатит, ОИТС қўзғатувчилари ҳайвонларда касаллик қўзғатмайди.

Орттирилган иммунитет юқумли касалликни ўтказиш натижасида ривожланади ёки тегишли зардоб ёхуд эмдори орқали сунъий равишда ҳосил қилинади. Демак, орттирилган иммунитет организм иммун тизимининг ҳаёт давомида ёт антигенлар билан таъсирлашуви ҳисобига юзага келадиган ҳимоя бўлиб, наслдан-наслга ўтмайди. Орттирилган иммунитет табиий ва сунъий бўлади.

Табиий иммунитет, ўз навбатида, яна икки турга бўлинади: фаол та-биий иммунитет – юқумли касалликка чалиниб, соғайгандан кейин юзага кела-ди; сушт табиий иммунитет – онадан боласига йўлдош ёки сут орқали ўтади. Сунъий иммунитет ҳам икки хил бўлади: фаол сунъий иммунитет – эмдори билан эмлангандан кейин ҳосил бўлади; сушт сунъий иммунитет – зардоб, қон ва плазмалар юборилгандан (олингандан) сўнг юзага келади. Орттирилган иммунитет микроблар ва улар ҳосил қилган заҳарли моддаларга қарши вужуд-га келади. Иммунитет ҳосил бўлганидан кейин организмда касаллик қўзғатув-чилар аксарият ҳолларда сақланиб қолмайди, баъзи касалликларда (сил, ич терлама, гепатит ва ш.к.) сақланиб қолса-да, лекин одамда касаллик белгилари кузатилмайди, бироқ иммунитет баъзи сабабларга кўра яна сусайса, касаллик қайталаниши мумкин.

Одам организмнинг атроф-муҳитдаги ўзгаришларга мослашиши яна бит-та муҳим омил – организмнинг катта «*чидамлилиқ заҳираси*» билан боғлиқ-дир. У. Кеннон фикрича, организм чекланган меъёр режаси ва жуда ҳам тежаб сарфлаш принципи бўйича ишлайди. Бунга кўплаб мисоллар келтириш мум-кин. Масалан, юрак ҳар қандай вазиятда қисқаришлар сонини 2 марта кўпай-тириши ёки қон босими 30-40 фоизга ошиши мумкин [2; 4; 5].

Геномика (молекуляр генетиканинг тирик организмлар геноми ва генлари-ни ўрганадиган бўлими) маълумотларига кўра, одам геномида кўплаб «жим» генлар мавжуд. Хўш, бу генлар нима учун ишламайди? Айрим тахминларга кўра, бу генлар организмга кўшимча куч зарур бўладиган стресс вазиятларда керак бўлади. Организм жигарнинг 3/4 қисми, талокнинг тўлиқ олиб ташлани-шига бемалол бардош беради. Буйрақларнинг 2/3 қисми олиб ташланиши унинг фаолияти жиддий бузилишига олиб келмайди. Буйрак усти безининг 1/10 қисми организм ҳаётини сақлаб қолишга етарли эканлиги аниқланган. Тирик организмдаги чидамлилиқ заҳирасига турли йўллар билан эришилади: организмнинг заҳира ғамлаш имконияти, модда алмашинувидаги ўзгаришлар, организмдаги бошқа тизимларнинг жалб этилиши, ҳужайра тузилмасидаги ўзгаришлар (гипертрофия – касаллик ёки зўриқиш туфайли бирор органнинг ёки тана қисмининг ортиқ катталаниб кетиши; регенерация – организмда йўқолган органнинг қайта ўсиб тикланиши) ва ш.к [5].

Эволюция жараёнида организмда энергия ва моддаларнинг «тежамли ва фойдали» сарфланиши мукаммаллашган. Атроф-муҳит омилларига организм мослашувининг асосида органлар жуфтлиги, вазифаларнинг такрорланиши, жигарнинг тозаловчи функцияси, тизимлилиқ ва ўз-ўзини тартибга солиш ка-би принциплар ётади. Бироқ ҳар қандай ҳимоявий-мослашувчан тузилма – нисбий тушунча. Кучли (фаол) омил организмга мослашиш имконияти чега-расидан юқори бўлган талабларни ҳам қўйиши мумкин.

Одамнинг мослашиш имконияти билан ташқи муҳит омилларининг таъси-ри ўртасидаги номуносивлик ташқи таъсир жадаллиги йўл қўйилиши мум-кин бўлган чегарадан ошиб кетганда *миқдорий табиатга* ёки организмда ҳимоя-мослашиш механизми бўлмаган омил унга таъсир кўрсатганда *сифа-тий табиатга* эга бўлиши мумкин. Бу номувофиқлик узоқ вақт давомида ор-гаанизм учун бошқа, ўзгача ритмда мавжуд бўлиши мумкин. Шу сабабли ҳар бир организмнинг атроф-муҳитдаги ўзгаришларга индивидуал *сезгирлиги* му-ҳим аҳамият касб этади.

Қандайдир омилнинг таъсирига организм жавоб қайтаришининг уч тури фарқланади:

- *спринтер (силтаниш)* – қисқа муддатли кучли босим таъсирига қарши тура оладиган, бироқ кучсиз, узоқ муддат таъсир кўрсатувчи кўзғовчиларга бардош бера олмайдиган организм, бошқача айтганда, муҳит шароитларига тез мослаша оладиган одам;

- *стайер (чопиш)* – кучсиз кўзғовчиларнинг узоқ муддатли таъсирига бар-дош бера оладиган ва қисқа муддатли кучли кўзғовчиларга дучор бўлганда ўта беқарор бўладиган организм, бошқача айтганда, муҳит шароитларига аста-кесин ва узоқ вақт давомида мослашувчи одам;

- *микст (мусобақа)* - жавоб қайтарилишининг аралаш тури бўлиб, ҳар ик-кала турдаги жавоб қайтарилиши бирикканлигини намоён қилувчи организм, яъни айни бир вақтда ҳам спринтер, ҳам стайер одам [2; 4].

Одам организмнинг адаптация қилиш (мослашувчанлик) хусуситларини йўқотиши ёки янги ижтимоий вазият талабларига мос келмаслик ҳолати *дезадаптация* дейилади. Одамнинг йўқолган ёки кучсиз реакцияси (таъсирлани-ши) тикланишига қаратилган, олдиндан бор бўлган ёки яшаш ва иш шароит-ларига мослашишига кўмак берувчи чора-тадбирлар мажмуи *реадаптация* дейилади. Адаптациянинг ҳар қандай тури ёки шаклидан қатъий назар одам-нинг мослашганлик (мослашишга қобиллик) мезони, бу – унинг *саломатлиги* ҳисобланади [1].

Адабиётлар:

1. Авазов Ш., Сайдаматов Ф., Аллаберганов Ҳ. «Биосфера (экофера) ва одам (жамият)» тизимида геоэкология ва геоэкологик ўлкашунослик. Моно-графия. Тошкент: “INNOVATSIYA-ZIYO”, 2019. - 373 б.
2. Агаджанян Н.А., Труханов А.И., Шендеров Б.А. Этюды об адаптации и путях сохранения здоровья. – М.: изд-во «Сирин», – 2002. – 156 с.
3. Кассиль Г.Н. Внутренняя среда организма. – М.: Наука, 1983. – 227 с.
4. Мовчан В.Н. Экология человека. – СПб.: Изд-во С.- Петерб. ун-та, 2004.– 292 с.

КӨРКЕМ ГИМНАСТИКА СПОРТЫ ҲАЯЛ-ҚИЗЛАР ДЕНСАЎЛЫҒИНИҢ ГИРЕЎИ СЫПАТЫНДА

Т.Джуманиязова, З.Сейтниязова

***Ўзбекистан мамлекетлик дене тәрбияси ҳам спорт университети
Нокис филиали***

Ҳазирги ўақытта Республикамызда дене тәрбияси ҳам спорт мамлекетлик сиясат даражесине кәтерилмекте, буны биз Президентимиз Ш.М.Мирзиёев тәрәпинен усынылып атырған бес тийкарғы басламаның екиншиси мысалында да көриўимизге болады. Ғәрезсизлик жылларында дене тәрбияси ҳам спорт тараўын раўажландырыў, сондай-ақ оның ғалабаластырыў бойынша бир қатар нызам ҳам қарарлар қабыл етилмекте. Өз гезегинде бул ҳәкимшилиқ-хуқуқый хўжетлер

эмелде орынланыуы дене тәрбиясы хэм спортқа жәнеде кең имканиятларды жаратып бермекте. Дене тәрбиясы хэм спорт тарауындағы мәмлекет сиясатының баслы бағдарлары төмендегилерден ибарат:

-Дене тәрбиясы хэм спортты раўажландырыуды мәмлекет тәрeпинен қоллап-қуўатлау;

-Хәр бир шахстың дене тәрбиясы хэм спорт пенен еркин шуғулланыуға болған ҳукукын тәмийинлеу;

-Дене тәрбиясы хэм спорт тарауындағы мәмлекет хэм жәмийет басқарыуын уйғынластырыу;

-Пукаралардың дене тәрбиясы хэм спорт тарауындағы ҳукуқларының мәмлекет кепилликлерин белгилеу;

-Спорттың барлық түрлери хэм курам бөлeклерин раўажландырыуға көмеклесу [1].

Көркем гимнастика спорт түрлери ишинде хәр тәрeплеме қызларға тән болған түри болып, олардың физикалық, физиологик тәрeптен қәлиплесиуинде үлкен әҳмийетке ийе. Бул спорт түриниң раўажланыуына мәмлекетимизде кең имканиятлар жаратып берилмекте. Буның нәтийжесин гимнастикашы қызларымыздың халықаралық майданда ерисип атырған жеңислеринен көриниуимиз мүмкин. Филиалымыздың “Көркем гимнастика” жөнилиси 1-басқыш талабасы Ибрагимова Шаҳзаданың Ташкент қаласында апрел айында болып өткен жәҳан кубогында женимпаз болғаны буған айқын мысал бола алады.

Көркем гимнастикада жоқары көрсеткиш хэм нәтийжелерге ерисиу ушын әлбетте бул спорт түри менен кишкене уақыттан баслап қатаң, турақлы шуғулланыу талап етиледи. Усыны есапқа алыу керек 5-7 жаслы қыз баллардың организми хәр тәрeплеме хэм тез пәт пенен раўажланатуғын дәуир болып табылады. Бул жаста организм хәрeкетлениу функциялары жүдә тез раўажланған болады. Сол себепли бул жастағы балаларға белсене турмыс тәрeзи тән есапланады. 5-7 жастағы балалардың сүйек дүзилиси өзине тән болып, омыртқа бууынларының ийилиушеңлиги, созылыушыңлығы хэм беккем емеслиги көркем гимнастика спорт түри менен шуғулланыу ушын айрықша әҳмийетке ийе.

Бул балаларда жүрек, дем алыу, мүскил, нерв системалары толық раўажланбаған болдаы. Дыққатты топлай алыу, ақылы мийнет қылыу қәбилети көп емес, бар-жоғы 15 минут ғана. Ойын хэм биреуге уксау реакциялары жақсы раўажланған[2]. Айне усы тәрeплердиң жақсы раўажланғанлығы себепли киши жастағы қызларды көркем гимнастика спорт түрине бағдарлау мақсетке муўапық есапланады. Соныда айрықша атап өтиу лазым, бул спорт түри пүткил мәмлекетимиз бойлап кең тарқалмаған, соның ишинде аўыллық жерлерде көркем гимнастика спорт түриниң раўажланыуында айырым машқалалар өз шешимин күтип атырғанлығы биринши машқала болса, илмий-әмелий хәмде теориялық жақтан жоқары тәжирийбе хэм билимге ийе болған қәнигелердиң жетиспеуи екнши машқала саналады.

Жоқарыда көрсетилген машқалалар өз шешимин табыуда төмендегилерди есапқа алыу мақсетке муўапық болады:

1. Мәмлекетимиздиң ең шетки алыс аймақларына шекем көркем гимнастика спорт түрин кең ен жайдырыуды жолға қойыу. Яғный буны әмелге асырыу

мақсетинде жоқары оқыў орынларынын дене тәрбиясы хэм спорт бағдарында тәлим алып атырған қәбилетли спортшы жаслар хэм профессор-оқытыўшылар биргеликте мектеплерде үгит-нәсият жумысларын алып барыўы лазым.

2. Мәкан пуқаралар жыйынлары хэм спорт мектеплери менен биргеликте спорт түрлери бойынша жоқары нәтийжелерге ерисип киятырған спортшылардың халық, әсиресе жаслар менен дөңгелек стол этирапында сәўбетлесиўлер хэм ушырасыўлар өткизиў.

3. Илимий – әмелий жақтан тастыйықланған мағлыўматлар тийкарында кең халық массасына жеткерип бериў. Бул мәселеде жаслардың белсендилигин арттырыў мақсетинде жаслар аўқамы менен биргеликте анық реже тийкарында кең көлемли жумысларды алып барыў үлкен әҳмийетке ийе.

Жуўмақлап айтқанымызда, спорт пенен кишкене ўақыттан баслап шуғылланыў инсанның тек ғана физикалық жақтан емес, бәлким руўхый хэм ақылий тәрәптен жетилисиўинде оғада үлкен әҳмийетке ийе. Көркем гимнастика спорт түри менен шуғылланыў қызлардың кишкене ўақтынан баслап физикалық сыпатларының жақсыланыўы, денсаўлығына унамлы тәсир көрсетиўи менен бир қатарда, олардың геўде дүзилисиниң туўры қәлиплесиўине өзиниң тәсирин тийгизеди. Буннан тысқары хәр тәрәплеме саламат болып қәлиплескен қызларымыз келешекте саламат әўлатдың камал табыўында жетекши орын тутады. Саламат анадан саламат перзент дүньяға келеди. Бүгинги күнде мәмлекетимизде шаңарақ саламатлығын беккемлеўге үлкен итибар берилмекте: шаңарақ саламатлығын беккемлеў, аналық хэм балалықты қорғаў, аналар хэм балалардың сыпатлы медициналық хызметтен пайдаланыўын кеңейттириў, оларға қәнигелестирилген хэм жоқары технологияларға тийкарланған медициналық жәрдем көрсетиў хәрәкетлер стратегиясында өз көринисин тапқанлығы тосыннан емес [3]. Денсаўлықты тиклеў хэм саламат болыў ушын дене тәрбиясы хэм спорт пенен турақлы шуғылланыў лазым.

Әдебиятлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тәрбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни, 4-модда. www.lex.uz

2. “Бадий гимнастикада буюмсиз бажариладиган машқларни ўргатиш услуби” А.Ештаев, Н.Хасанова, Д.Карабаева. Тошкент-2013, 10-бет.

3. Ўзбекистон Республикасини 2017-2021 йилларда ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси.

ОРГАНИЗМНИҢ ТЫНЫШ ҲАЛАТЫНДАҒЫ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ КӨРСЕТКИШЛЕРИ

Қ.Мамбетқасимова, Д.Өмирбекова

*Ўзбекстан мәмлекетлик дене тәрбиясы хэм спорт университети
Нөкис филиалы*

Спорт пенен шуғылланытуғын адам организмдеги айырым өзгешеликлер спорт пенен шуғылланыбайтуғын адам организмни менен салыстырғанда өзгешеликлер жай көзге анық көринеди. Бундай өзгешеликлерге дене дүзлиси, организмниң

функционаллық мүмкіншіліктері кьерди. Спорт пенен шұғылланыўшы адам организмнің жоқары жұмыс искерлиги, оның жақсы шыныққанлығынан дерек береді. Бул қәсийет ямаса өзгешелик спортсменнің тыныш ямаса физикалық жұмыс ислеген жағдайында, турақлы орташа аўырлықтағы жұмыс жағдайында хәм жүдә аўыр жұмыс ислеген жағдайларында да жақсы байқалады.

Физикалық тыныш жағдайдағы көрсеткішлер. Қан хәм қан айланыс системасы. Спортсменлерде шынығыў муғдары артқан сайын қанның улыўма көлеми арта баслайды. Қан қурамында эритроцитлер хәм гемоглобин муғдары артады. Нәтийжеде қанның кислородты қабыллаўшы көлеми жоқарлайды. Тренировка барысында айтарлық дәрежеде нәтийжеге ерисиў қан қурамының 1 мм^3 көлемінде 4,7 млн эритроцит хәм 14,5% гемоглобин болыўы керек. Шыныққанлықтың артыўы менен жүректің систолалық көлеми бир қанша төменлейди, бул жүректің соғыў күшинің төменлеўи менен хәм жүрек жұмысының бирқанша экономлы өтиўи менен байқалады. Жақсы шыныққан спортсменде жүректің минутлық көлемиде бир қанша төмен болады. Бул тканлардың жақсы кислород пенен тәмийнленгенлигин хәм олардың азықлық затларға болған талабының қанаатланғанлығынан дерек береді.

Спортшыларда қанның артериаллық басымы олардың жас айырмашылығына байланыслы болады. Бирақ шыныққанлықтың артыўы менен артериаллық қан басымы бир қанша көтеріледі. Спортсменлерде жарыс даўамында қанның систолалық хәм диастолалық басымлары бирқанша жоқары болады, бирақ бул жағдай физиологиялық нормадан артып кетпейди. Қанның систолалық хәм диастолалық басымы организмнің шыныққанлық жағдайына онша көп тәсир етпейди, бул илимий дереклер менен дәлилленген. Тренировка барысында қан плазмасы қурамында да айтарлық өзгеріс пайда болады, қанның буферлик системаларының күшинің артыўына байланыслы болып, ол қанның реакциясының РН қышқыл тәрепке өзгериўинен сақлайды. Бундай өзгеріслер қан қурамындағы айырым ферментлердің активлигинің артыўына байланыслы болады. Спортсменлер қаны қурамында силтилик орталық бирқанша жоқары болып, ол 70% ке тен болса, бул көрсеткіш спорт пенен шұғылланбайтуғын адамларда шама менен 50-55% ке тең болады (Солодков А.С. Сологуб Е.Б. 2005).

Дем алыс системасы. Булшық ет искерлигинің артыўы организмнің кислородқа болған талабын күшейтеди. Бул жағдайда дем алыс булшықетлернің раўажланыўы хәм окпениң тиришилик сыйымлылығының, окпениң максималъ шамаллаўшылығының әхмийети күшли болады. Жақсы шыныққан хәм жоқары категориялы спортсменлерде өкпениң тиришилик сыйымлылығы: ерлерде-5000-7000 мл; нашарларда: 3500-5000 мл. ге тең болады. Бул көрсеткіштің ең жоқарғы муғдары цикликалық хәрекетлер менен исленетуғын спорт түрлери менен шұғылланыўшы спортсменлерде байқалады.

Өкпениң максималъ шамалаўшылығы жақсы шыныққан спортсменлерде 150-250л /мин, қа тең келеди. Бул көрсеткіш өкпениң тиришилик сыйымлылығына қарағанда бирқанша өзгермели болып келеди хәм шыныққанлық қаншама күшейсе олда соншама жоқарлайды.

Организмнің шыныққанлық жағдайынын артыўы менен дем алыс саны кемейеди. Ол тыныш жағдайда минутына 8-10 ретке тен келеди, бирақ оның

тереңлиги бир қанша артады ҳәм 700-800 мл ге тең келеди. Спортсменлерде дем алыстың минутлық көлеми бирқанша турақлы көрсеткиш болады ҳәм ол 6-9 литрге тең болады.

Зат алмасыў. Организмнің шыныққанлығы булшықет массасында гликоген ҳәм креатинфосфаттың көбейиўине алып келеди. Глюкоген ҳәм креатинфосфат АТФ ның қайта синтезлениўине ҳәм миолобиннің көбейиўине жумсалып булшықетлерде окислениў процессин күшейтеди. Шыныққан организмде углевод запасы артады. Нәтийжеде гликогеннің баўырда топланыўы артады. Бул организмнің жұмыс искерлигинің артыўында үлкен әҳмийетке ийе болады. Спортсмен организмде май затларының запасы бирқанша кем болады.

Хәрәкет аппараты. Тренировка тәсиринде сүйеклерде өзгерис пайда болады. Бундай өзгерислерге сүйек тканның жуўайыўы, кесе-кесиминің артыўы, қабық қабатының қалынласыўы ҳәм басқада өзгерислер сүйек тканына механикалық жақтан беккемлилик береді.

Тренировка, әсиресе булшық ет системасына күшли тәсир етеди. Спортсменлерде булшықет массасының жақсы раўажланғанлығын сыртқы морфологиялық көринислери бойынша анықлаўға болады. Физикалық күш ҳәм статикалық кернеў жумсап жұмыс ислеўши булшық етлер динамикалық жұмыс ислеўши булшық етлерге қарағанда көбирек гипертрофияға ушырайды. Булшық еттиң гипертрофиясы оның жишшелеринің көлеминің артыўы менен пайда болады. Булшық етлерде тренировка барысында пайда болатуғын морфологиялық өзгерислер менен бирге биохимиялық өзгерислерде келип шығады (Караман В.Л. 1987). Бундай өзгерислерге саркоплазмада белоклардың көбейиўи ҳәм миофибриллада қысқарыўшы белоктың көбейиўи киреди. Скелет булшық етлеринің әҳмийетли қәсийетлеринің бири оның қысқарыў күши болып есапланады. Хәрәкет координациясы ушын булшық еттиң қысқарыўы ҳәм босасыў тезлиги үлкен әҳмийетке ийе болады.

XODIMLARNING SOG'LIGI VA JISMONIY HOLATINI YAXSHILASHDA SPORT ME'YORLARINING O'RNI

O.Ziyoyev, S.Juraev

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Annotatsiya. Maqolada turli tashkilotlar jumladan OTM xodimlarining sog'lom turmush tarzi va sport bilan muntazam shug'ullanishlarini ma'lum tartibga solish va bu borada amalga oshirilayotgan davlat siyosati doirasidagi ishlar samaradorligini oshirish borasida takliflar, asoslangan ilmiy fikrlar berilgan.

Kalit so'zlar. Sog'lom turmush tarzi, xodimlar, o'qituvchilar, tarbiya va sport.

O'zbekiston o'z mustaqilligini qo'lga kiritgan dastlabki kunlardanoq jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ishlariga katta e'tibor berib kelinmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrda “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son farmoni qabul qilindi. Unda shunday deyiladi⁹:

Jahonda COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi dunyo mamlakatlari qatori O‘zbekistonda ham aholining sog‘lig‘i, jismonan salomatligi, sog‘lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini ko‘rsatdi.

COVID-19 koronavirus infeksiyasi avvalo yurak-qon tomir va nafas olish yo‘llari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog‘lig‘iga salbiy ta‘sir ko‘rsatdi. Natijada, bugungi pandemiya oramizdan ko‘plab fuqarolarimizni bevaqt dunyodan ko‘z yumishiga sabab bo‘ldi.

Respublikada jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, mamlakatimiz sportchilari Xalqaro sport maydonlaridagi musobaqalarda munosib ishtirok etishini ta‘minlash Shu bilan birga, jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlar amaliyotga joriy etilgan. Mamlakatimizda yuksak madaniyatga ega bo‘lgan, har tomonlama yetuk hamda jismonan sog‘lom insonlarni shakllantirish maqsadida maktabgacha ta‘lim muassasalari, umumta‘lim maktablarida va oliy ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari tashkil qilingan, shuning bilan birgalikda sport sohasidagi yangiliklar, online sport mashg‘ulotlari ommaviy axborot vositalarida tinimsiz yoritib borilmoqda.

Qadim afsonalar, xalq og‘zaki ijodi va ilmiy manbalarga tayangan holda bizga ma‘lumki “Avesto” kitobi, “Alpomish”, “Go‘ro‘g‘li”, “To‘maris” kabi xalq dostonlaridagi insonlarning kurash, merganlik, ot choptirish kabi bellashuvlari jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan e‘tibor azal-azaldan xalqimiz ongiga singib ketganligini ko‘rsatib turibdi.

Mamlakatimizdagi barcha tashkilot va muassasalarda fuqarolarning o‘z sog‘ligi va jismoniy holatlarini doimiy ravishda nazorat qilib borishda oson va qiziqarli bo‘lgan sport me‘yorlarini har kvartalda tashkil qilish Respublikamizning barcha aholisi uchun foydadan holi bo‘lmaydi.

Oliy ta‘lim muassasalaridagi 2-4-bosqich talabalarida ham jismoniy tarbiya va sport me‘yorlarini yilda 2 marta topshirishni yo‘lga qo‘yish hamda muassasalarining xodimlarini yoshi, jinsi va kasbidan kelib chiqib har kvartalda sport miyorlarini topshirib turishlarini muntazam ravishda joriy qilish va bu borada maxsus reyting tizimini ishlab chiqish, reyting asosida yuqori natija qayd etgan xodimlarni rag‘batlantirib borish maqsadga muvofiqdir.

Xodimlarning sport me‘yorlarini topshirishlari uchun har kvartalda yakshanbadan tashqari bir kunni oldindan belgilab bayramona tashkil qilish lozim.

Jismoniy tarbiya va sport me‘yorlarini topshirish jarayoni sohadagi jismoniy tarbiya mutaxassislari va kasaba uyushma tashkilotlari bilan birgalikda bayramona tarzda tashkil qilinishi natijasida Sog‘lom turmush tarzi shakllanadi, fuqarolar ortiqcha vazndan xolos bo‘ladi, mehnat samaradorligi oshadi, sog‘lom fikrli, ona yurtimiz-mustaqil O‘zbekistonning yanada gullab yashnashi uchun xizmat qiluvchi yosh avlodni voyaga yetkazish, fuqarolarga yaxshi kayfiyat ulashish va qolaversa insonlarning sog‘lomligi uchun juda katta xizmat qiladi.

⁹ Lex.uz

2020-yilda boshlangan “Pandemiya” shuni ko‘rsatdiki, immuniteti yuqori bo‘lgan sport bilan muntazam shug‘ullanib kelgan va sog‘lom insonlar virusli va har-xil mavsumiy kasalliklarga chidamli ekanligi yana bir marta isbotlandi. Buyuk alloma tabobat ilmining sultoni Ibn Sinoning ta‘biri bilan aytganda, “Kasallikni davolashdan ko‘ra uning oldini olish afzaldir”.

Bugun butun dunyoda bo‘lgani kabi mamlakatimizda ham sanoat, qishloq xo‘jaligi, xizmat ko‘rsatish, ilm-fan, qo‘yingki, barcha soha va yo‘nalishlar tobora rivojlanib bormoqda. Turli jabhalarga ilg‘or texnologiyalar kirib kelmoqda. Insonni uzog‘ini yaqin qiluvchi turli xil transport vositalari (avtomobil, avtobus, poezd, va hokozolar), og‘irini yengil qiluvchi maxsus mashinalar (traktor, kultivator, kombayn va xokozolar) mavjud. Bularning barchasi insonning jismoniy faoliyatini keskin kamaytirib, harakatsizligi borgan sari oshib bormoqda.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, oz va kam harakat qilgan kishilarda qon bosimining ortishi, qand kasalligi va boshqa xastaliklar serharakat odamlarnikiga qaraganda ikki baravar ko‘pligi aniqlandi.

Serharakat odamlarda keksayganda ham kamharakat odamlarga nisbatan kasallanish ehtimoli 15 baravarga kam ekan. Shunday qilib olimlar «harakat-hayot» degan oddiy xalq naqli naqadar to‘g‘ri ekanini isbotladi.

Mustaqil davlatimizning ertangi kuni, uning gullab-yashnashi va rivojlanishi ko‘p jihatdan o‘sib kelayotgan avlodning sog‘lom bo‘lishiga bog‘liq. Bu esa o‘z navbatida Vatanimizning kelajagi — farzandlarimizning jismoniy, aqliy va ma‘naviy kamol topishi uchun qulay sharoitlar yaratishni jismoniy tarbiya va sport tadbirlari yordamida, yoshlarga jismoniy tarbiya va sport sohasida o‘rnak bo‘lish talabalarida sport buyicha amaliy ko‘nikmalar hosil qilishna taqozo etadi.

“Alpomish” va “Barchinoy” test talablarini bajarish uchun mustaqil ravishda o‘z jismoniy tayyorgarligini oshirib borishga undaydi.

Xalqimiz eng kichik yoshidanoq aqliy va jismoniy yutuqlari bilan o‘zlaridagi ilg‘orlikka intilish sifatlarini tarbiyalaydilar. Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi mashqlardan kuzatiladigan maqsad, hammadan oldinga intilish aqliy va jismoniy tezkorligini, mehnatsevarligini va boshqa qadrini ulug‘lovchi jihatlarini oshirishda sog‘lom musobaqa muhitini tayyorlashdan iborat. Oilada shunday muhit mavjud bo‘lsa, bu yerda baxtiyorlik, osoyishtalik hukmron bo‘ladi.

Oson va qiziqarli bo‘lgan sport me‘yorlarini har kvartalda tashkil qilish va Oliy ta‘lim muassasalaridagi 2-4-bosqich talabalarida ham jismoniy tarbiya va sport me‘yorlarini yilda 2 marta yo‘lga qo‘yish mamlakatimiz fuqarolari va yoshlari uchun foydadan holi bo‘lmaydi. Ma‘lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish odam organizmini har tomonlama jismonan rivojlanishi va mustahkamlanishi, fiziologik funksiyalarning takomillashtirishi va sog‘lomlashtirishga olib keladi. Shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda uyushtirilgan jismoniy tarbiya va sport tadbirlari yuqori samara beradi.

Adabiyotlar:

1. Sh.M.Mirziyoyev. “Erkin va farovon, demokratik O‘zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz”. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag‘ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutq. Toshkent. O‘zbekiston. 2017.-56 b.

2. Sh.M.Mirziyoyev. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz / – Toshkent. O‘zbekiston, 2017. 592 b.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PF-5368-sonli Qarori, 05.03.2018.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli Qarori 03.06.2018.
5. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” qonuni. (yangi tahriri). Toshkent, 2015-yil 4-sentyabr, O‘RQ-394-son.
6. F.A.Kerimov. «Sport kurashi nazariyasi va usuliyati» Toshkent, 2001.
7. K.D.Yarashev. «Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish». Toshkent, 2002.

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORT UNIVERSITETLERINDE ADAM ANATOMIYASI HÁM FIZIYOLOGIYASÍ PÁNIN OQÍTÍWDÍN PEDAGOGIKALÍQ ÁHMIYETI

R.Kadirov¹, Z.Ábdireymova²

¹Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filiali

²Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

Búgingi kúnde dúnya júzlik masshtabta basli másele sıpatında adam densawlıgı birinshi orında turadı. İnsan uzaq jasawı, salamat turmıs tárizin qáliplestiriw ushın durıs awqatlanıw hám sport penen turaqlı shuǵıllanıw dene shınıqtırıw ilimpazlar tárepinen usınıs etilgen. Sonlıqtan sport olimpiadaları, jáhán birinshilikleri turaqlı ótkerip kelinbekte. Ózbekstan Respublikasında da sportqa bolǵan itibar joqarı dárejede. Bunıń dálili sıpatında Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020-jıl 30-oktyabr kúngi "Salamat turmıs tárizin keń en jaydırıw hám ǵalabalıq sporttı elede rawajlandırıw is-ilajları haqqında"ǵı 6099-sanlı pármanın kórsetiwge boladı.

Pármanda, hár bir shańaraq, máhálle hám rayonlar(qala)da, mektepke shekemgi, ulıwma orta orta arnawlı, professional hám joqarı oqıw orınlarında hámde basqa shólkemlerde dene tárbiya hám ǵalabalıq sport penen shuǵıllanıwǵa shárt shárayatlar jaratıw;

- Salamat turmıs tárizin keń en jaydırıw hám ǵalabalıq sporttı elede rawajlandırıw maqsetinde miynet jámaátlerinde iskerlik etip atırǵan qánigelerge «Sport en jaydırıwshısı» qosımsha wazıypasın júklew hám onıń bazalıq lawazım is haqqına 20 % muǵdarda ústeme belgilewdi jolǵa qoyıw;

- Jumıs waqtınan keyin tańlaǵan kúnlerde (háptede keminde bir márte) basshı hám barlıq qánigelerdiń dene tárbiya hám sport shınıǵıwları (júgiriw, stritbol, futbol, badminton, voleybol, basketbol, stol tenis, júziw hám basqalar) menen shuǵıllanıw, hár shembi saat 14:00 den keyin qánigeler hám olardıń shańaraq aǵzaları arasında júgiriw, stritbol, futbol, badminton, voleybol, basketbol, stol tenis, júziw hám basqa sport túrleri boyınsha jarıslar shólkemlestiriw kórsetilgen [1].

Bunnan basqa házirgi kúnde sport mektepleri joqarı oqıw orınlarında dene mádeniyatı fakultetleri, Ózbekstan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti hám onıń filialları usı tarawǵa qánigeler tayarlaw maqsetinde shólkemlestirilgen.

Sport penen turaqlı shuǵıllanıw hám dene shınıqtırıw ushın dáslep adam óziniń dúzilisin morfologiyalıq hám anatomiyalıq jaqtan tereń meńgerip alıwı, organizmdegi organlar fiziologiyasın biliwi kerek. Sonlıqtan Dene tárbiya hám sport universitetlerinde adam anatomiyası hám fiziologiyası pánin oqıtıw jolǵa qoyılǵan.

Adam anatomiyası – adam organiziminiń rawajlanıwı, forma hám dúzilisin úyrenedi. Sistemikalıq anatomiya adam organizimin dúzilmelerge bólip (súyek, muskul, awqat sińiriw hám basqalar) úyreneni ushın turaqlı anatomiya dep ataladı.

Fiziologiya – tiri organizmniń funkciyaların, onda júz beretuǵın proceslerdi úyrenedi. Fiziologiya kletka, toqıma, organ, organlar sisteması iskerligin organizmge tán bolǵan barlıq quramalı hám áhmiyetli proceslerdiń tiykarǵı mexanizmlerin, olardıń funktsional baylanıslılıǵın, ishki hám sırtqı ortalıq jaǵdayına baylanısqan halda keń mánide úyrenedi [2].

Fiziologiya ulıwma hám jeke bólimlerge bólinedi. Ulıwma fiziologiya barlıq tiri organizmlerge tiyisli tiykarǵı ómir processlerin, janlı materianı sırtqı ortalıq tásirine reaksiyalarınıń ulıwma nızamlılıqların úyrenedi.

Adam fiziologiyası kursınıń arnawlı bólimi fizikalıq shınıǵıwlar fiziologiyası – fizikalıq jumıs hám sport iskerligi tásirinde organizm funkciyalarınıń ózgerisi hám olardıń basqarıw mexanizmleri nátiyjeliliginiń asırıw is-ilajların belgilewshi pán esaplanadı.

Adam anatomiyası hám fiziologiyası pánin oqıtıwdan tiykarǵı maqset – studentlerge adam organiziminiń dúzilisi hám funkciyaları, organlardı ontogenezdawamında studentler organlar sisteması olardıń dúzilisi, fiziologiyası hám kesellikleri haqqında bilimge iye boladı.

Pániniń wazıypası studentlerge adam organiziminiń dúzilisi hám nızamlılıqların, sırtqı ortalıqtıń adam organizimine tásirini eksperimental pán sapasında úyreniwden ibarat.

Fizikalıq shınıǵıwlar fiziologiyası – ámeliy oqıw páni hám ilimiy-ámeliy pán. Bul pán barlıq joqarı hám orta dene mádeniyatı bilimlendiriw orınlarında, pedagogika institutlarında dene tárbiya fakultetlerinde, hám ayırım universitetler, dene tárbiya hám sport universitetlerinde hám medicina institutlarında úyreniledi. Bul pándi oqıtıwda ilimiy-izertlew institutları, laboratoriyalar hám kafedralarda ótkerilgen ilimiy-izertlew jumıslarınan alıńǵan materiallardan paydalanıladı.

Fizikalıq júklemelerdiń adamǵa tásirini bir pütün organizmniń juwap reaksiyasına qaray bahalanadı. Buniń ushın oraylıq nerv sisteması, gormonal sistema, júrek-qan tamır, dem alıw sisteması, analizatorlar, zat almasıw hám basqa funktsional sistemalar tárepinen kórsetilgen juwap reaksiyaları esapqa alınadı. Sonı ayırıqsha aytıw kerek, fizikalıq júklemeler tásirinde organizm funkciyalarınıń ózgeriw dárejesi adamniń individual qásiyetlerine hám shınıǵıw dárejesine baylanıslı esaplanadı. Fiziologiyalıq kóz qarastan, dene shınıqtırıwda fizikalıq júklemelerdiń tákrarlanıwı hám artıp barıwı, organizmniń organ hám funktsional sistemaları imkanıyatların quramalastırıp baradı. Sonlıqtan, fizikalıq shınıǵıw adaptaciyalanıw mexanizmlerin jedellestirip, fiziologiyalıq zapaslardı iske qosıw esabınan, adam organiziminiń kúshli fizikalıq júklemeler tásirine biyimlesiwiniń ańsatlastıradı hám tezlestiredi [3].

Adam anatomiyası hám fiziologiyası studentlerge túrlli shárayatda balalar hám jas óspirimler organizimin salamatlastırıw, Ózbekstan keleshegi bolǵan salamat áwlattı tárbiyalaw jolında óz bilimlerin asırıw imkanıyatın beredi hám bul alǵan bilimlerin jetik

qánige sıpatında tálim – tárbiya processin salamatlastırıw jolların islep shıǵıwǵa baǵdarlaydı.

Studentlerdiń Adam anatomiyası hám fiziologiyası páníin ózlestiriwi ushın oqıtıwdıń jańa hám zamanagoy metodlarınan paydalanıw, jańa informaciyalıq pedagogikalıq texnologiyalardı engiziw úlken áhmiyetke iye. Pándi ózlestiriwde sabaqlıq, oqıw hám metodikalıq qollanbalar, lekciya tekstleri, tarqatpa materiallar, elektron materiallar, virtual stendler hám maketlerinen paydalanıladı. Lekciya, ámeliy hám ámeliy sabaqlarǵa sáykes pedagogikalıq texnologiyalardan paydalanıladı.

Juwmaqlap aytqanda, adam anatomiyası hám fiziologiyası pánin oqıtıw salamat turmıs tárizin keń en jaydırıwda tiykarǵı orındı iyeleydi. Sebebi insan óziniń dene dúzilisin hám onıń atqaratuǵın funkciyaların bilmey turıp, óz denesin shınıqtıra almawı sózsiz. Demek adam oraniziminde bolıwshı barlıq processlerdi (fiziologiyalıq jaqtan) dene tárbiya hám sport universitetlerinde student jaslarǵa ilmiy-izertlew jumıslarına baylanıslı tereń úyretiw, usı taraw boyınsha pedagoglar tayarlawǵa pedagogikalıq tiykar boladı.

Ádebiyatlar:

1. www.lex.uz.
2. A.Ǵ. Ahmedov, G.X. Ziyamutdinova. “Anatomiya, fiziologiya va patologiya”. T., 2016.
3. Sh.S.Xushmuratov, E.X.Xalilov, A.E.Zaynabiddinov. “Jismoniy mashqlar fiziologiyasi”. Andijon-2019.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТИНИ СОВМАТИК САЛОМАТЛИГИ ТАЪЛИМИ ВА ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СТАТУСИ КЎРСАТКИЧЛАРИ

Х.Болтабоев, доцент

Наманган давлат университети

Жамиятимиздаги туб янгиланишларнинг мотивларидан келиб чиқиб ўрта, катта мактаб (14-16 ёш) ёшидаги ўқувчилар билан ўтказилган социологик сўровларимиз натижаларининг хулосалари жисмоний машқлар билан шуғулланиш орқали саломатликни асраш, авайлаш, керак бўлса мустаҳкамлаш учун шароит ва муҳитни шаклландирилган мамлакатимиз Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг ҳалқимиз турмуш тарзига оммавий соғломлаштириш спортини сингдириш бўйича олиб бораётган сиёсатининг натижасидир.

Айниқса, ўрта ва катта мактаб ёшидагилар жисмоний машқлар билан организмнинг аъзоларини функционал имкониятларинигина ривожлантирмай, унинг ташқи кўриниши, қадди-қомати, танасининг симметрияси, вазни ва бошқа жисмоний ривожланганлик кўрсаткичлари, яъни “совматик саломатлиги” кўрсаткичларини яхшилаш, назоратга олиш ва лозим бўлса уларни ривожланишини бошқаришни такомиллаштириш ёшларимизни жисмоний камолоти учун хизмат қилади.

Жамиятимиз аъзоси, шахснинг камолоти муаммоси давлатимиз сиёсатида устивор, лекин унинг жисмоний камолоти масаласини ҳал қилиш фақат соҳа мутасаддиларининг вазифасига айланиб қолмоқда. Аслида инсон жисми камолоти жамият аъзосининг, давлат

аҳамиятига молик муҳим масала. “Ҳозирги замон иш билармонлари бошқарув жараёнининг бўш вақант жойига номзодлар танлашда овозлар тенг келиб қолса, совматик саломатлиги кўрсаткичлари: виқорли салобатли-ташқи кўриниш соҳибларига, хушбичим қадди-қомати келишган ҳамкасбларига афзаллик бериш урфга айланган. Бундайлар ҳар нарсага доимо шай, ишчанлиги юқори, жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланадилар, айтарли касал бўлмайдиганлар ҳисобланиб, иш жойига яхши фойда келтирадиган бўладилар” - деб ёзади профессор А.А.Бишаев (2013).

Анкета саволлари орқали экспериментал синфларимизнинг ўқувчиларига “қайси касб соҳибини қадди-қоматини ёқтирасиз?”, “қайси касб соҳибининг иш кийими (“уни” формаси) чиройли, ўзига ярашади?”, “кийим бошини ярашишига сабаби нима деб ўйлайсиз?”, “қариндош уруғларингиз ичида муддатидан аввал қаришни бошлаганлар борми?”, “жисмоний қариш билан биологик қариш қандай фарқланади?”, “фаол ҳаракатланиш организмга нима беради?”, “типодинамия”, “типокенизия” деганда нимани тушунасиз? ва бошқа қатор 50 дан ортиқ “совматик саломатлик” кўрсаткичларига оид саволлар билан мурожат қилдик.

Сўровда иштирок этган ўрта ва катта мактаб ёшидагилар (360 дан ортиқ) респондентларимизнинг 81,3% ўзларининг ташқи кўринишларига бефарқ эмасликларини (улардан-33% ўсмирлар, 61,2% қизлар) такидлаб муносабат билдирдилар.

“Сиз ёқтирган устивор касбларни белгиланг” деб қўйган анкетадаги саволимизга 50% дан ортиқ респондентлар” коммерсия, банк, санъат, ҳарбийлар, учувчилар, стюардессалик ва бошқа касбларини ёқтиришларини такидладилар. Қайд қилинган касб эгаларини ташқи кўриниши, кийим бошлари ўзига ярашишган, ҳавас қилишга арзигулик даражада эканлигини сабаб қилдилар.

“Уларнинг кийим-бошни ярашишини сабаби нимада деб ўйлайсиз?” -деб қўйган саволимизга 53,4 % ўсмир ўғил болалар ва қизлар “бу касб соҳиблари жисмининг маданиятига бефарқ эмаслар”- деб жавоб бердилар. “Эътибор берганмисиз, Сиз ҳавас қилган касб эгалари турмуш тарзида жисмоний машқларнинг қайси тури билан шуғулланади?”- деб қўйган саволимизга 33% дан ортиқ респондентларимиз улар юриш, югуриш, гимнастика, турли спорт ўйинлари билан, 11,3 % сўровда иштирок этганлар улар фитнес клублардаги машғулотларга қатнашса керак, шунга кўра чиройли қадди қоматнинг соҳибига айланган деб жавоб бердилар. Респондентларимиз билан суҳбатлар давомида бундай фикрларга келишларига сабабни суриштирсак улар: матбуот, телевидения, интернет маълумотларига асосланиб келганликларини билдирдилар.

Юқоридагилардан келиб чиқиб, ҳозирги кун умумий таълим мактаби ўқувчиларда соғлом турмуш тарзи жисми маданиятининг асосий кўрсаткичларидан бири-совматик саломатликга оид бошланғич назарий билим ва амалий малакалар жисмоний тарбия фан дастурига киритилмаган бўлсада, уларни бу билимларга оид бошланғич маълумотлари шакллана бошланган деган хулосага олиб келди. Лекин, экспериментал гуруҳларидаги респондентларимиз экспериментгача “Танамнинг ташқи кўринишини яхшилаш учун назарий билимларим етарли”- деб такидлаганлари фақат 7 % ни ташкил этган эди холос.

Суҳбатларимиз ва анкета саволларига биз ўрганаётган мактаб ёшидагиларнинг 27,2% бўйининг норасолиги(узун ёки калталиги)дан; 2,1% елкасининг буртиб туришидан;11,3% кўкрак қафасини тенг қурлариникидан кичиклигидан; 7,1% оёқларини кийиқлигидан; 3,2 % сон ва икрасимон мушакларини меъёрли ривожланмаганлигидан; 32% вазнини етарли эмаслигидан; 21% вазнини ортиқлиги ва бошқа совматик

саломатлиги кўрсаткичларидаги камчиликларини коррекциялашда жисмоний машқлар билан мақсадли шуғулланишнинг назарий билимларига, бошқачасига айтганда соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти таълими ва тарбиясига муҳтожликларини билдирдилар.

Сўровда иштирок этганларнинг 71,4 % ўзининг “жисмоний статуси”ни, 83,1% “совматик саломатлиги”нинг мазмунига нималар киришини, уларнинг ўқувчи соғлом турмуш тарзига алоқадорлиги ҳақида маълумотларга эга эмасликларини билдирдилар.

Асосий сабаби қайд қилинган соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятининг етакчи атамаларини амалда фойдаланилаётганлигига ярим асрга яқин вақт ўтган бўлишига қарамай, илмий, назарий, махсус, оммабоп адабиётлар сифатини талаб даражасида эмаслиги, мавжудларининг ҳам тақчиллиги, мазмуни асосан ҳаракат техникасига оид ўқув материалига урғу берилаётганлиги, айниқса, жисмоний маданият, спорт назарияси атамаларини ишлатиш, фойдаланишдаги турли туманлик (мамлакатимиз ҳалқининг шеваларидан келиб чиқилиши) уларнинг сифатига салбий таъсир қилаётганлигини такидлашимиз лозим.

Тажриба гуруҳининг 91 % дан ортиқ ўқувчилари ҳозирги кун жисмоний тарбия мактаб дастури ўқув материални ўзлаштириш жараёнида бошқа умумий таълим фанларига ўхшаб ўқувчи ёши ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиниб назарий билимлар бериш назарда тутмаётганлигини эътироф этдилар. 47 % дан ортиқ сўровда иштирок этганлар мактаблардаги ўқув синфлари сонини кўплиги мактабдаги ягона спорт залида бир вақтни ўзида камида 2-3 та синф шуғулланаётганлини, дарсдан сўнгги машғулотлар учун ўқиш 2 сменада олиб борилаётганлиги сабабли соғломлаштириш машғулотларига имкониятни йўқлигини такидладилар.

Айниқса, жисмоний тарбия дарсида фақат жисмоний машқларни бажариш техникасини ўрганиш билан бандмиз (83,2%). Ўрганаётган қатор машқларимиздан, ҳаракатлардан кундалик турмушда қандай фойдаланиш мумкинлигига оид билимлар мотиви кучли эмаслиги, ёхуд “жисмоний маданият таълим, тарбияси ва жисмимиз маданиятини мамлакатимизда ўтказилаётган қиталараро спорт тадбирларининг очилиш ва ёпилиш маросимларидан дабдабали бўлсада, дабдабалар номигагина ташкиллана - ётгандек” деб фикр билдирганлар (61%) дан ҳам кўпчиликини ташкил этди.

Сабаби мактаб жисмоний тарбия фани дастурида биз сўраган билимларни “жисмоний машқни куннинг қайси вақтида бажариш фойда беради” деб сўраганлар 31,3% ни, ҳар бир машқни неча мартаба такрорлаш лозим деб сўраганлар 71% ни ташкил этди. Машғулотлар учун ўзининг индивидуал жисмоний юкламасини танлашни билмасдикларини 53% респондентларимиз, “унга сарфланадиган қувват ҳажми”ни қанча бўлиши кераклиги ҳақидаги ва бошқа қатор назарий билимларни қайси синфлардаги қайси фанда ўқишимиз керак деган бошқа қатор машқларни организмга таъсирига оид, умрининг мактабдан кийинги даврида керак бўладиган саволларга жавобларни жисмоний тарбия фани дастурга киритилмаганлиги 41% дан ортиқ сўровда иштирок этганлар эътироф этдилар.

Муаммога оид махсус адабиётлар тахлили орқали, академиклар К.Купер (1989), М.Я.Виленский, А.И. Зайцев (2001), Н.М.Амосов (1991), Д.А.Фарбер (1990), М.С.Абрамов (1990), ва профессорлар Ф.Насриддинов (1998), Ш.Ханкеев, А.Абдуллаев (2005) ва бошқаларнинг соғломлаштиришга оид тадқиқотларининг якуний натижалари орқали хушбичим, келишган, қадди-қомат унинг ривожланганлигининг

симметрияси, стандартларига оид назарий билимларга эга бўлиш мактаб ёшидалик давридан бошланиши зарурлигини асослашган.

Ўқувчини соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти, жисмини гармониясига оид билимларнинг зараурияти ҳам шунда.

Шунинг учун ҳам совматик саломатлик ва ўқувчи организмнинг стандартларини кўрсаткичлари, уларни ривожлантириш, тарбиялаш, ўзининг жисмоний ривожланганлик даражасини умрининг белгиланган ёши давомида ўзгаришини назорат қилиш билимларини ўқувчиларга жисмоний машқлар билан шуғулланиш машғулотларини қандай шаклидан қатъий назар ўқитилиши муҳим.

Мактабда юқори синфда уч йил соғломлаштириш спортнинг аниқ тури билан шуғулланиш кейинчалик ўқувчи умрининг мактабдан сўнги даврида ўқувчилигида шуғулланган спорт тури билан мустақил ҳаёти давомида шуғулланиш учун одатни шакллантириган бўлар эди.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сонли Фармони. 30.10.2020 й.

2. Ханкельдиев Ш.Х, Абдуллаев А. Ва бошқалар. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти. Ўқув кўл. “Фарғона”, 2010.-228 б.

3. Бишаева А.А.Профессионального-оздоровительная физическая культура студента :учебное пособие/А.А.Бишаева.-М.:КНОРУС,2013.-304 с.- (Бакалавриат).

4. Шилова Р.С.Трансформация самосохранительного поведения // Социологич. исследования -1999-№5 с-14 .

5. Фахриддинов Ф.”Камолот ва маънавият сабоқлари”. Тошкент, - 1998. 221 б.

6. Искандаров Т.И .,Исхаков В.И.”Здоровый образ жизни:восточный традиции и современность”.-Т.:Медицина, 1989.-120 с.

БИР ЁШГАЧА БЎЛГАН БОЛАДА ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ

Р.Реймбаева, б.ф.н., С.Кенесбаев, Г.Жаксимова

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали

Бола нормал ўсиш ва ривожланиш, ой сари кучга тўлиши, чидамли ва бақувват булиши учун ота-оналар ушбу кулланмада тавсия қилинган бадан тарбия машқлари мажмуаси ва массаж усуллари бажарниш билан чекланиб қолмасдан, балки бола ҳаётининг биринчи йили давомида унинг ҳар томонлама эркин, уйғун ривожланишини кузатиб бориши керак. Болалар ҳаммаси ҳам бир вақтнинг узида у ёки бу малакаларини эгаллаб ололмаслиги мумкин. Болалар билан доимий ва мунтазам шуғулланиш ҳаракат малакалари ва куникмаларини анча эртарок эгаллаб олишларига ва организмни иммунитетини оширишга имкон беради.

Демак, ота-оналар у ёки бу хилдаги ҳаракатларнинг болада қачон пайдо булишини билиб куйганлари лозим.

Бола скелетининг куп қисми тоғай тўқимадан иборат бўлиб, майин ва эгилувчан булади. 1 ёшгача болаларни оягида тик туриш мумкун эмас чунки хамма оғирлик бел умирткага купрок тушади. Бу ёшдаги болалар серхаракат булиб, бу эса скелетнинг зуриқишига олиб келади. Бола ривожланар экан, ўз тенгқурларидан бирмунча орқада қолиши ёки, аксинча, узиб кетиши мумкин. Арзимас бўлган бундай узғаришдан ота-оналар хавотирланмасалар ҳам булади. Бундай болалар билан дастлаб патронаж хамшира ёки педиатр назоратида, сунгра мустакил равишда хар куни бадан тарбия машқлари ўтказиб туриш зарур. 9 ойликдан бир ёшгача булган болаларнинг мустакил фаолияти ота-оналарнинг бу ишни қанчалик ташкил қилишларига боғлиқ булишини хам унутмаслик керак.

Хар-хил бадантарбия машқлари учун воситаси булиши керак, улар боланинг хонада харакат қилишини осонлаштириши ва унда турлича янги таъсуротларни пайдо қилиши мумкин. Булар учун баланд булмаган столчалар, суюнчиқли баланд аравачалар, стуллар бўлиши мумкин. Бола хонасининг турли томонига ранги очик уйинчоқларни қуйиб ққуйиш ҳам маълум, чунки улар бола диққатини узоқдан жалб қилади.

Бола уйинчоқлар билан машғул булар экан, ўзининг ривожланиши учун харакатлар бажаради. Бола ёшига етгач, уйинлар уйнаганда баъзан харакатларнинг маълум натижаларига эришади.

Бола бир ёшлигида пиалада чой ича олиши, уни мустакил ушлаб олиши, нонни четини ейиши, ювинтирганда, ечинтирганда, кийинтирганда фаол харакат қилиши (қўлини узатиш, бошини буриши) керак. У узи мустакил юради, баландлиги 15-20 см келадиган зинапоядан чиқади, уйинчоқ ва коптокларни якинроқ масофага улоқтиради 7-10 тача сузни (ада, опа ва бошқалар) аниқ айта бошлайди.

Бола бир ярим яшарлигида ўзи мустакил шошилмасдан қошиқда овқат ейиш, катталарнинг гапини тушиниши, тувагини сурашни билиши лозим. Бола қўйидаги харакатларнинг уддасидан чиқади: бола юраётганда йуналишини тезлаштиришга ўргатинг, унда бола чайқалиб юради, йулкагача таёкчани босмай, устидан хатлаб утишни, зинапоядан биттама-битта олдинга интилиб чиқишга, йулкага тахта ташлаб устидан тушмасдан юришга, коптокни қулига тутказиб уни ерга уришга, уни тутишга интилишга харакат қилдиринг, коптокни тепишга, коптокни думалатиб юришга ўргатинг ва ҳоказо.

Бола икки ёшлигида хамма овқатни узи мустакил ейиши, дастурхон атрофидаги ўз ўрнини топиб ўтиришга ёрдам беринг, мустакил стулга ўтиришга унданг, стулни суриб қулай қилиб ўтиришини ўргатинг, стулда жойдан кўзғалиш, катталар ёрдамида қўлни артиш, кийиниб, ечинишни, нарсаларини ўз ўрнига тартиб билан қўйишга ўргатинг.

Бола бу ёшида нотекис бўлган жойда бемалол бурилиб юриши, аёкча: кичик арик устидан хатлаб ўтиши лозим, ўта олмаган вақтда болага ёрдам бериш керак, турган нарсаларни айланиб утишни билиши, тухтаб қолган ҳолатда айланиб ўтишга ёрдам бериш, зинапоядан чиқиб тушади, чиқиб тушишга қийналган ҳолатларда ёрдам бериш, болани олдига ўтиб кучоқ очиб тез чопишга ундаш лозим. Катталар ёрдамида узига гимнастик скамейка ёки баландроқ узунчоқ ходалар устидан қўркмай, уйинчоқ копток ушлаб юра олади. Бола сакрашга тахлид қилади, тикка нарвондан чиқа олмаса, катталар қўмагида ва бунда доимо хушёр булиш лозим. Бола

коптокни икки қўллаб ташлашни яхши уддалаши лозим, бажара олмаган тақдирда катталар ёрдамида бирнеча марта бажаришлари, икки ёшлигида эса коптокни ўнг ёки чап қўли билан яқинроқ масофага иргита олишни уддалай олиши керак.

Бола икки ёшлигида ўз истагини осонроқ сўзлар билан ифодалай бошлайди. Бола уч ёшлигида барча ҳаракат турларини ўзлаштиради: бемалол юради, югуради, таёкча устидан мустақил хатлаб ўтади, бир оёқ билан ирғишлаб юра олади, коптокни бамалол улоқтира олади, коптокни илиб олади. Шундай қилиб, 3 ёшдаги болада кўпгина кўникмалар ва бошқа болаларга нисбатан маълум ўзаро алоқалар юзага келади. Улар анча мустақил бўлиб, чиниқиб қолишади.

Ота-оналар барча ҳаракат ва нутқ имкониятлардан фойдаланиб, болаларни кун тартибига ўргатишлари зарур, бу кун тартибида уйинларга, бадантарбия машқларига, бола организмни чиниқтирадиган элементларга кўпроқ ўрин беришлари керак.

3 ёшга қадар бўлган болани астойдил тарбиялаб ва ўргатиб бормоқ керак. Бу ёшдаги болани тарбиясига эътибор бериш жуда зарур. Болани ўз вақтида ва ҳар томонлама ривожланиши учун унинг физиологик эҳтиёжларини (овқатланиш, уйқуси, очиқ ҳавода сайр қилиши, қуёш ва сув муолажалари, жисмоний машқлар, ҳаракатли ўйинлар ва бошқалар) тўғри ташкил қилиши лозим. Бунинг учун жисмоний машқлар, ўйин ва сайрларини уюштириш, болада қувноқ кайфият яратиш учун унинг ақлий қобилиятларини ривожлантириш, унинг билим доирасини кенгайтириб ошириб бориш лозим. Шу таризда болада кўникма ва малака ҳосил булади.

Адабиётлар:

1. Қ.Содиқов. Кичик мактаб ёшидаги болалар анатомияси, физиологияси ва гигиенаси. -Т.: Билим, 2004 й.
2. Б.А. Содиқов, Л.С. Кўчкарлова, Ш.Қурбонов. Болалар ва ўсмирлар физиологияси ва гигиенаси. - Т.: Узб. Мил. Энциклопедияси. Давлат таълим нашриёти. 2005.
3. С.И. Галперин. Анатомия, физиология человека. М., «Высшая школа», 1986.
4. А. С. Хрипкова, М. Антропова. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., «Просвещение», 1990.

ОРГАНИЗМНИНГ АДАПТАЦИОН ИМКОНИАТЛАРИНИ БАҲОЛАШНИ УМУМИЙ ТАМОЙИЛЛАРИ

С.С Машарипова

Нукус давлат педагогика институти

Организмнинг адаптацион имкониятлари, унинг фундаментал хусусиятларини бири сифатида ифодаланади. Аввалам бор, адаптацион имкониятлар – организм ва муҳит ўртасидаги мувозанатни қўллаб туришга сарфланадиган функционал захиралар ҳазинаси эканлигини белгилаб олиш керак.

Функционал захиралар ҳазинаси–бу, сарфланиши доимий равишдаги тўлдирилиши билан бирга ўтадиган информацион, энергетик ва метаболик

ресурслардир. Функционал заҳираларнинг сарфланиши организмнинг асосий тизимларини функция қилишининг зарурий даражасини қўллаб туриш мақсадида содир бўлади. Организмнинг асосий тизимлари, ўз навбатида, унинг ички муҳитини доимийлигини сақлашда, гомеостазни таъминлашда етакчи вазифани бажаради. Организм, адекват бўлмаган шароитларда алоҳида тизимларининг функция қилиши даражасини ўзгартириши йўли билан адаптация қилишга мажбур бўлиб, бу функционал заҳираларни сарфлашни талаб қилади.

Бошқарув механизмларининг фаолияти туфайли ички муҳитни ташқи шароитларга мос равишдаги қайта қурилиши содир бўлади. Бунда, гомеостатик эгри чизикларнинг чизикли бўлмаган характери туфайли, ташқи шароитларнинг чегараланган соҳаларигина мавжуд бўлиб, унда гомеостазнинг сақланиши имконияти пайдо бўлади. Организмни ташқи муҳитнинг ноадекват омиллари таъсирга адаптацияси функционал заҳираларни сафарбар қилиш ва сарфлаш йўли билан содир бўлади. Ушбу заҳираларни сафарбар қилиш жараёни адаптация назариясини умумий қабул қилинган тасаввурларида тезкор ва узоқ муддатли босқичларни ажратиш билан баён қилиниши мумкин. Тезкор адаптация пайтида, мавжуд бўлган адаптацион механизмлар сафарбар қилинади ва уларнинг қувватига боғлиқ ҳолда маълум бир заҳиралар қўлланилади. Организмнинг тренировка қилганлиги ва тайёргарлиги даражасига боғлиқ ҳолда, ушбу босқичларнинг қуввати у ёки бу омилларнинг таъсири остида организмни ташқи муҳит билан тенглашиши учун, асосий муҳим тизимларнинг гомеостазини сақлаш учун етарли ёки етарли бўлмаслиги мумкин. Масалан, спортчи, спорт билан шуғулланмайдиган одамга нисбатан жисмоний юкларга анча тезроқ ва тўлароқ адаптация қилади. Бу, спортчида адаптация механизмларининг қуввати юқори эканлиги туфайли содир бўлади. Унинг юрагини уриши пульснинг бир хилдаги частотаси пайтида, қон айланишининг дақиқалик хажмини анча юқори бўлишини таъминлашга қобилиятли, яъни анча юқори энергетик ва метаболик ресурсларга эга бўлади.

Шу билан бирга, спортчи юрагининг бир хилдаги дақиқалик хажми бошқарув тизимининг камроқ кучланиши пайтида, кўпроқ миқдордаги кислородни етказиб бериш ва утилизация қилишни таъминлайди, яъни анча юқори информацион ресурслар билан ҳам тавсифланади. Тезкор адаптациядан узоқ муддатли адаптацияга ўтиш организмнинг функционал заҳираларини ва хусусан, адаптация учун масъул бўлган тизимларнинг анча даражадаги ортишини белгилайди. Функционал заҳираларнинг етарли бўлиши, мазкур омилнинг таъсирга бевосита реакция қилувчи, организмнинг функция қилишини зарурий даражасини таъминлаш асосида ётади. Масалан, жисмоний юклар, гипоксия, ҳарорат омилларининг таъсири остида кардиореспиратор тизимнинг заҳирадаги адаптацион имкониятлари энг муҳим вазифага эга бўлади. Нафас ва қон айланишининг дақиқалик хажми, қон оқимининг тезлиги, артериал босимнинг зарурий даражалари мос равишдаги функционал заҳиранинг мавжудлиги ҳолатидагина таъминланади.

Агарда, зарурий информацион, энергетик ва метаболик ресурслар бўлмаса, унда, организмнинг функционал етишмовчилиги юзага келади, у, патологик ҳолатлар ва касалликларда намоён бўлади.

Функционал заҳиранинг тезкор ва узоқ муддатли босқичларида сафарбар қилинадиган оператив ва стратегик заҳираларини сафарбар қилиниши ва

сарфланишида, функционал захирани баҳолаш нуқтаи назаридан қон айланиши тизимининг реакцияларини ўрганиш энг кўргазмали ва типик мисолларни юзага келтиради.

Биринчидан, қон айланиши тизимининг функция қилиш даражасини (дақиқалик ва зарба хажмлари, пульс частотаси, артериал босимни) ўлчаш барчага яхши маълум ва оддийдир.

Иккинчидан, сезувчи рецептор мосламалар – баро- ва хеморецепторлар томирларнинг энг хилма хил нуқталарида ва юракнинг ўзида қон айланишининг ҳар хил параметрларини назорат қилади ва марказий асаб тизимига доимий равишда содир бўлаётган ўзгаришлар тўғрисида ахборот беради. Бу, бошқарувнинг ўта мукамал механизмларини фаолияти натижасида ташқи муҳитнинг узлуксиз ўзгариб турувчи шароитларига юрак ва томирлар мослашишининг эгилувчанлигини таъминлайди. Ўз навбатида, қон айланиши тизимининг бошқарув механизмлари ҳолатини баҳолашнинг содда усуллари мавжуд бўлиб, уларнинг бири – юрак ритмининг математик таҳлил қилиш ҳисобланади.

Учинчидан, юрак-томир тизимининг функционал захиралари яхши маълум ва уларни ҳам ўлчаш ва баҳолаш мумкин. Уларнинг таркибига бошқарув механизмлари, ўпка вентиляциясининг, қон оқими тезлигининг, кислород истеъмолининг ортиши, юракнинг гиперфункцияси, тўқималарда метаболик жараёнларни оптималлашуви ва бошқалар киради. Қон айланиши тизимининг функционал захираларини ички ва ташқи турларга ажратиш мумкин.

Адабиётлар:

1. Каримов И.А. Юксак маънавият–енгилмас куч. Тошкент: Маънавият, 2008.
2. Саломов Р.С. Жисмоний маданият назарияси. – Тошкент, 2014.

СТУДЕНТ-ЖАСЛАРДЫҢ ОРГАНИЗМИНДЕ ФИЗИКАЛЫҚ РАЎАЖЛАНЫЎДЫҢ УЛЫЎМА ҚӘСИЙЕТЛЕРИНИҢ АЙЫРЫМ ӨЗГЕШЕЛИКЛЕРИ

А.Сабуров

Қарақалпақ мамлекетлик университети магистранты

Дене тәрбиясын және оның түрли ҳәрекет формалары менен шуғылланыў балалық дәўиринен баслап, тап жасы жүдә үлкейип қалған адамларға да усыныс етиў мүмкин. Бирақ орынланатуғын ҳәрекетлер адам организмдеги орган хәм системалардың жас қәсийетлерине қарама-қарсы болмаўы керек. Адамдың жасына қарай раўажланыў динамикасы оның туўылған күнинен баслап, тап қартаяман дегенге шекем айрықша өзгерислерге ушырайды. Орган хәм системалар искерлигиниң раўажланыўланыўы шама менен 35 жасқа шекем даўам етеди, соннан кейин болса ақырғы ноқатқа көтерилген турмыс иймек сызығы бир қанша ўақыт сол қәлипте сақланып, аз-аздан төменге тәрәп түсе баслайды. Клетка хәм тоқымалардың өзгерис процесси даўамланады, бирақ енди ол терис қарай даўам етеди, яғный клеткалар тиклениў қәбилетин жоғалтып, олардың структурасы бузлады, искерлиги төменлеп баслайды, барлық органлардың функциялары қысқарып қалады. Жасқа

тийисли өзгеріс процесслери бир тегіс өзгермейді, буны спорт пенен шуғылланыўда хәм хәрекет нормаларын белгилеўде есапқа алыў зәрүр [1,2].

Адам өз раўажланыўда алты жас дәўирин басып өтеди:

1) туўылғаннан тап 9 айлық боламан дегенге шекем, балалық дәўир - 9 айлықтан 7 жасқа шекем: өспиримлик дәўир -7 жастан 14 жасқа дейинги дәўирлер киреди;

2) өспиримлик дәўири - 15 тен 20 жасқа шекем;

3) орта жас дәўири - 21 ден 50 жасқа шекем;

4) жетиклик дәўир - 50 ден 60 жасқа шекем;

5) кекселик дәўири – 60-70 жас аралығында;

6) жоқары жас дәўири - 70 жастан жоқары дәўирлери киреди.

Өзгеріслерди билиў физикалық шынығыўларды саналы түрде орынлаўға, оларды толық жетилистириў хәм хәрекетлерди нормаластырыўға жәрдем береді. Өспиримлик дәўиринде нерв процесслери жоқары тезлик пенен раўажаланса, бас мий қабықларының хәрекетшеңлиги жоқары хәм болып, қозғалыў процесслери тормозланыў процессинен жоқары турады. Қозғалыў (хәрекетлениў) хәм тормозланыў процесслериниң өз-ара байланыслылығы жоқары нерв искерлигиниң тийкарын курайды. Жастың өсиўи қозғалыў хәм тормозланыў процесслери күшиниң төменлеўине себеп болады. Сол себепли де жетиклик, кекселик хәм жоқары жас дәўирлеринде физикалық хәм интеллектуал мийнеттен кейин узағырақ дем алыў талап етиледі, физикалық шынығыўларды орынлағанда болса соны нәзерде естен шығармаў керек, яғный көп күш талап ететуғын тезлик менен орынланатуғын шынығыўлардың хәммеси де организмди шаршатып, оған унамсыз тәсир көрсетўи мүмкин. Егер базы бир адамларға шыпакер тексеріўинен кейин бир хәрекетлерди шеклеў талап етилсе, екинши бир адамларға, физикалық таярлығын есапқа алып, физикалық шынығыўларды орынлаў рухсат етиледі. Физикалық шынығыўларды жасларға усыныс етиў ушын индивидуал, жеке тәртипте хәрекетлер избе-излигин дүзиў талап етиледі, себеби нерв системасының раўажланыўы хәм жетилисиўи түрли адамларда түрлише өтеди [3]. Арқа мийдиң раўажланыўы балада еки жастан басланады, мий қабығы асты хәм мий қабығын хәрекетлендириўши түйнеклердин раўажланыўы 8-10 жасларда, қабықлықтағы хәрекет жүйелериниң раўажланыўы 17-18 жасларда нерв жүйелери толық раўажланып болады.

14-18 жасларда жасында жетиклик дәўиринде ишки секреция безлери искерлигинде жүз беретугын өзгеріслер бас мий қабықлоғидын фнктсиясыға көбирек тәсир етеди. Олардың тәсиринде хәрекетлениў процесслери күшейип, өспиримниң турмысында басқа өзгеріслер жүз бере баслайды. Өзгеріс хәм тормозланыў процесслери арасындағы тең салмақлылықтың төменлеўи нәтийжесинде оларда жоқары қозғалыўшылық, өзін тута алмаслық, турақсызлық пайда болады. 14-18 жасларында өзгеріс процесслериниң көп хәм күшейиўи себепли тез атқарылатуғын физикалық шынығыўлар, мысалы, қысқа аралыққа жуўырыўлар, хәрекетли ойынлар, түрли спорт ойынлары менен шуғылланыў усыныс етиледі. Көплеген бақлаўлардың көрсетиўинше, үзликсиз тренировка даўамында, физикалық шынығыўларды орынлаў, бүйрек үсти беги функциясының узақ ўақытқа сақланып қалыўына, сергеклик күш-қуўат хәм мийнет қәбилетиниң сақланып қалыўына мүмкиншилик береді [2,3]. Адамның жасы үлкейиўи менен сүйек хәм

булшық етлердің раўажланыў динамикасы да өзгереді. Сүйеклер тоқымалары 20-25 жасларда пүткиллей қәлиплесип болады. Сүйектиң қурамына органикалық элементлар хәм де аорганик бирикпелер-калций хәм фосфор дузлары киреди. Аорганик бирикпелер сүйеклерди қатты етеди, органикалық элементлер болса, эластик хәм майысқақ етеди. Жас дәўиринде адамның сүйеклеринде органикалық элементлер кексе жастағы адамлардың сүйекларине салыстырғанда көбирек болады, сол себепли кексе жастағы адамлардың сүйеклери морт хәм сынғыш болып қалады. Сүйектиң адам салмағына көрсететуғын қарсылығы өлшенип көрилгенде, бул қарсылықтың орта жастағы адамларда ең көп болып, кексе жастағы адамлардың азырақ, киши жастағы балаларда болса дым аз екенлиги белгили болды.

Әдебиятлар:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт. 1998. -375 с.
2. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учебное пособие. - М.: Владос-Пресс, 2003. - 50 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. 5-е изд. Москва: Советский спорт, 2010. -340 с.

JISMONIY MASHG'ULOTLARNING GIGIENIK QOIDASI

А.Т.Ниязов, professor, N.K.Klishbaev, A.A.Niyazova, talaba

Nukus davlat pedagogika instituti

Jismoniy mashg'ulot sanitariya-gigiena talablariga rioya qilingan holda o'tkazilishi kerak. Bu talablar quyidagilar: mashg'ulotlar joyining gigienik jihatdan mos b'olishi, tegishli jihozlar, inventar, maxsus ustbosh va oyoq kiyimining mavjudligi. Jismoniy mashg'ulotlar havo haroratiga qarab ochiq havoda - stadionda, maktab sport maydonchasida, mahalla maydonchasida, qishloq joylarda, o'rmonda o'tkaziladi. Iflos, chang maydonchalarda va axlatxonalarga yaqin joylarda mashg'ulot o'tkazish mumkin emas. Shuningdek, jismoniy mashg'ulotlar olib boriladigan binolarda ham ushbu talablar q'oyiladi: tozalik, toza havo, normal temperatura. O'quvchilarning sport formalarini kiyib olishlari uchun alohida xonalar ajratiladi va u erda o'qituvchi yoki mashg'ulot rahbari muayyan tartib o'rnatadi.

Gigienik talablar jihozlar va inventarlarga xam taalluqli. Ular birinchi navbatda shu'gullanuvchilarning yoshiga hajmi va vazni jihatdan mos tushishi kerak (changilar, changi tayoqchalari, toldirma to'plar, gimnastika tayoqchalari va boshqalar). Har bir o'quvchining jismoniy mashg'ulotlar uchun maxsus ustbosh va oyoq kiyimiga ega b'olishi ham gigienik talab hisoblanadi. Bu kiyimlardan faqat mashg'ulotlarda foydalaniladi. Jismoniy mashg'ulotlardan keyingi suv muolajasi salomatlik uchun katta ahamiyatga ega. Bularni uy sharoitida to'la bajarish mumkin va maktabda ham uyushtirilgan jismoniy mashq mashg'ulotlaridan song amalga oshirsa b'oladi.

Qomatni to'g'ri tutish haqida. Qomadni to'g'ri tutish deganda gavdaning odatdagi holati tushuniladi. Qomatni to'g'ri totish quyidagilar bilan xarakterlanadi: gavda va

boshning tógrí turishi; kókrak qafasining kerilgan bólishi; baravar turgan elkalarining orqaga tashlanganligi; umurtqaning normal, tabiiy egilganligi; oyoqlarning tosson va tizza bóqimlarida tóla rostlanishi; bir xil balandlikda turgan kuraklarning kókrakka yaqinlashib kelishi.

Qomatning buzilishiga har xil kasalliklar, ayniqsa, uzoq davom etuvchi, bemorni tóshakka tanqib qóyadigan kasalliklar sabab bóladí. Ammo boshqa sabablar ham kishining qomatini buzishi mumkin: gavdani notógrí tótish odati, noqulay ish sharoiti (past yoki baland parta, stol, past yoki baland órindiqlar xira yoritilganlik), maktab sumkalarini yoki portfelini bir qólda olib yurish (buni elkaga osiladigan sumka bilan oson tuzatish mumkin). Qomatning buzilishi kópincha toliqlash va boldir hamda tovon muskullarining kuchsizlanishi natijasida róy beruvchi yassi tovonlilik bilan boqlíq. Yassi tovonlilik tos va umurtqaning holatiga salbiy ta`sir kórsatadi va bu qomatning buzilishiga olib boradi, umumiy jismoniy rivojlanishni tóxtatib qóyadi.

Qomatning quyidagi buzilish holatlari kuzatiladi: orqaning notógrí shakli, umurtqaning qiyshayishi; kókrak qafasi va qorinning notógrí shakli; qanotsimon bel; har xil balandlikdagi bellar; osilib qolgan va surilgan elka. Qomatning barcha buzilishlari nafaqat gavdaning tashqi formasini buzadi, balki organizmning tógrí ishlashiga ham xalaqit beradi.

Qomatning sal buzilishlari jismoniy tarbiya bilan muntazam shuqullanish orqali bartaraf qilinadi. Qomat ancha buzilganda uzoq vaqt davomida tuzatuvchi mashqlar bilan shuqullanish zarur. Qomatning shakli jiddiy ózgarganda gavda tuzilishi maxsus tadqiq qilinadi va kópincha davolanish uchun maxsus kasalxonalariga yuboriladi. Bu muhim ishda óqituvchiga vrach yordam beradi. U meditsina tekshiruvini ótkazish paytida bolalar qaddi-qomatining holatini yaxshilaydi, kerakli holatlarda profilaktik va tuzatuvchi mashqlar tavsiya etadi. Óqituvchi vrach tavsiyasiga binoan bunday óquvchiga alohida munosabatda bóladí: me`yorni kamaytiradi yoki kópaytiradi, mashqlar formasini ózgartirib, qóshimcha vazifalar beradi.

Óquvchilarni qomatni tutishga órgatish lozim, ular uning ahamiyatini tushunishlari va óqituvchilarga bu ishda aktiv yordamlashmoqlari kerak. Óquvchining aktivligi óziga e`tibor berishida, maktabda va kóchada órtoqlarini kuzatib borishida ifodalanadi. Ot-onalar uyda zarur sharoitlarni yaratib va bolalari orasida tarbiyaviy ishlar olib borib, katta yordam kórsatishlari mumkin.

Qomatni to`g`ri shakllantirish maktabning I-III sinflaridagi jismoniy tarbiyada konkret vazifalardan biri hisoblanadi, shuning uchun jismoniy tarbiya programmasiga qomatni shakllantirishga doir maxsus mashqlar kiritiladi. Ular ertalabki gigienik gimnastika kompleksiga, darslargacha bólgan gimnastikaga, jismoniy tarbiya minutlariga, dars tayyorlash paytidagi jismoniy tarbiya pauzalariga, shuningdek, jismoniy tarbiya darslariga kiritiladi.

To`g`ri nafas olish haqida. Kishining tógrí, chuqur nafas olishi - bu burun orqali nafas olishidir. Bunda sovuqlar havo isiydi, changlardan tozalanadi, bundan tashqari, quruqlar havo burunda namlanadi, burunning shilliq pardasidan ajraladigan suyuqlar havoda mavjud mikroblarni óldiradi. Shunday qilib, havo chuqur nafas olish yóliga chang va mikroblardan toza, isigan va nam holda kiradi. Sovuqlar havoda, changi tayyorgarligi paytida ogiz orqali nafas olish tufayli nafas yóllari sovishi va bu angina, yuqori nafas yólining katari kabi

kasalliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Bundan tashqari, o'giz orqali nafas olish juda yuzaki bo'lib, organizm kislorodni kam oladi.

Sog'liqni saqlash va mustahkamlash uchun to'gri nafas olishga - burun orqali chuqur, bir tekis, ritmik nafas olishga sabot bilan odatlantirish zarur. To'gri nafas olishga quyidagi maxsus nafas olish mashqlari o'rgatadi:

- otirgan yoki turgan holda to'liq chuqur nafas olish va nafas chiqarish;

- qol panjalari ensaga qoyilgan, tirsaklar oldinga yonaltirilgan-ana shunday holatda sekin va chuqur nafas olish (burun orqali, albatta); ayni paytda tirsaklarni yonga surib sekin chuqur nafas chiqarish (burun orqali); tirsaklar dastlabki holatga keltiriladi;

- otirgan yoki turgan holatda elkalarni sekin kotarish - nafas olish, elkalarni tushirish - nafas chiqarish;

- sanab yurish: ikki qadam sanab - nafas olish, ikki qadam tashlab - nafas chiqarish, ikki qadam tashlab-nafas olish, uch qadam tashlab - nafas olish, uch qadam tashlab -nafas chiqarish; uch qadam tashlab - nafas olish, to'rt qadam tashlab - nafas chiqarish.

Nafas olish mashqlari ertalabki gigienik gimnastika, jismoniy tarbiya daqiqalari, jismoniy tarbiya pauzalari kompleksiga majburiy ravishda kiritiladi, jismoniy tarbiya darslaridagi mashqlar kompleksiga maxsus joriy etiladi. Odatdagi sharoitda xam to'gri nafas olishni unutmaslik kerak. Qomatning nafas olishga bevosita ta'sirini hech qachon unutmaslik kerak. O'tirgan paytda, turgan yoki yurganda qomatni to'gri tutish to'gri nafas olishga yordam beradi. To'gri nafas olishni o'rganish uchun sayr paytida, uydan maktabga va maktabdan uyga borishda bir necha bor nafas olish mashqlarini bajarish juda foydali. To'gri chuqur nafas olish qon aylanishini yaxshilaydi, yurak va markaziy nerv sistemasining ishiga ijobiy ta'sir etadi.

Adabiyotlar:

1. Abdumalikov R. Abdullaev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'naviyat masalalari. T.: 1995.14 b.

SPORT TAYARLIQ PROCESINDE QIZLARDI TAYARLAWDIN FIZIOLOGIYALIQ AHMIYETLILIGI

D.Nurishov, p.i.f.d. (PhD), R.Kudekov, A.Primbetov

Nokis mamleketlik pedagogika instituti

Sport penen shugillaniv procesinde adamlardin fiziologiyaliq ayirmashilqlari (differenciya) turmistaqi kundelikli jagdayi bolip esaplanadi. Hatteki fizikalik jaqtan jaqsi rawajlangan hayal-qizlar er balalarga, er adamlarga qaraganda fiziologiyaliq axmiyetliliklerine baylanisli shiniqiw usillari ozgeshe boladi.

Sport ameliyatında hayallar ham erler arasindagi shugillaniv usuli sabaqtin aniq ayirmashiligi burinnan bar. Bul ayirmashilqlar hayal-qizlar organizminiin social-psixologiyaliq faktlarinin ham anatomo-fiziologiyaliq ahmiyetlilikleriniin ozgeshelikleri menen baylanisli. Bul axmiyetliliklerdi esapqa aliv jagdayi pedagogikalik tasir jasaw mazmuniniin aniqlanivi natiyesinde, bolajaq ananiin joqari darejede den-sawligimin kusheyiwin tamiyinleydi. Ameliyat jumisinda ustaz (trener) qiz-balalardin hamme fiziologiyaliq ahmiyetliliqin biliwi tiyis. Hatteki baslangish shugillaniv toparina qiz-

balalardı saylap alıwda ózine tán ózgeshelikleri bar. Mısal ushın, er balalar sportqa kúshli, shaqqan, shıdamlı, jigerli bolıwı ushın kelse, qız balalarda bul jaǵdaylarǵa qosımsha óziniń sırtqı kórinisine qarawı qosıladı. Sonıń ushın da sport mektebine qabıllanıwında kóp qızlar sport penen shuǵıllanıw olardıń sırtqı kórinisiniń, ayaq, qol, bulshıq etleriniń shennen tıs rawajlanıp ketpesligi hám qızlardıń organizmine tásiiri haqqında maǵlıwmatlarǵa biykarǵa qızıqsınbaydı.

Shuǵıllanıwlardıń baslanǵısh processlerinen baslap ulıwma tayarlıq shınıǵıwlarınıń orınlanıwında juwırıw babında bir túrdegi (monotomlı) hám ortasha tezlik dárejesinde orınlanıwında bul háreketlerdiń qızlarǵa paydalı tárepleri haqqında túsindiriliwi hám yadına salıp barılıwı kerek. Sebebi, jambas bulshıq etleriniń, qarınıń, ulıwma deneniń jaqsı rawajlangan bulshıq etleri tuwıw processlerin jeńil ótkeredi hám tuwǵannan keyinde óziniń dáslepki qálpin (formasın) jaqsı saqlap qala aladı. Bul jerde tuwıw processlerinen keyinde sportqa qaytıp kelip jaqsı nátiyjelerdi kórsetken sportshı qızlar haqqında mısallar keltiriw orınlı boladı. Qızlar menen islesiwdiń jáne bir qıyınshılıq jeri - bul tayarlıq shuǵıllanıw processindegi awız-eki qatnas. Olar ustazdıń hár-bir sózin qabıllaǵısh boladı. Sonıń ushın olarǵa berilgen eskertiwlerge hám tejewlerge bolǵan qızlardıń sezgirliğin baqlap barıwı kerek. Qızlarda ásirese, shuǵıllanıwǵa tazadan kelgen qızlarda jarıs jaǵdayında jaǵımsız ózgerisler júz beredi. Olar joqarı emmocionallıq qozıwǵa hám kúshli sezgirlikke iye bolıp, jaqsı nátiyjelerge erisiwge kesent beriwi múmkin.

Ulıwma alǵanda, qızlar tártiplirek hám isker boladı, sabaq processinde jıynaqlılıqtı joqarı kóterińki emocionallıqtı kórsete aladı. Biraq olardıń isenimshilligin esapqa alıp, jumıs babında artıqsha xoshametlewden, maqtawdan awlaq bolıw kerek. Er balalarǵa qaraǵanda qızlardıń nerv sistemasınıń iskerligi organizmniń hár túrli biologiyalıq xızmetleri menen tıǵız baylanıslı. Biologiyalıq aspekt, hayal-qızlar organizminiń hám onıń jasına baylanıslı ózgerisleriniń anatomiyalıq hám fiziologiyalıq áhmiyetlilikleriniń tiykarın quraydı.

Tábiyat hayal-qızlardı analıq xızmetine baylanıslı ózine tán qásiyetleri menen ajıraldırıp turadı, olardıń denesiniń qáliplesiwi, ózine jarasa organlardıń hám sistema iskerlikleriniń ómir dawamındaǵı hár túrliligi menen táriplenedi. Hayal-qızlardıń dene dúzilisi hám sırtqı sın-sımbatı olardaǵı tiykarǵı hayal-qızlarǵa tán bolǵan sulıwlıqtı kórsetedi. Hayal-qızlardıń ómirindegi jasına baylanıslı dáwir morfologiyalıq hám funkcionallıq áhmiyetlilikleri menen xarakterlenedi.

Qozǵalı is-háreketke qáweterliliği bayqaladı: mısalǵa, kúshli ım qaǵıw, háreketlerdi bir tegislikte, teń salmaqlıqtı uslap turıw uqıplılıǵı buzıladı. Qızlardıń minez qulqı tez ózgeredi, uyalshaqlıq payda boladı, bir waqıtları kerisinshe jekirinip sóylew, átirapındaǵılar menen qatnasta orınsız ótkir múnásiyette bolıw. Qızıǵıwshılıq tez-tez ózgeredi, sharshawdıń tez payda bolıwında óziniń kúshin orınsız joqarı bahalaw hám ózin saqlap biliw refleksleri jeńil qáliplesedi.

Jınısıy rawajlanıw dáwiriniń usı sebeplerine baylanıslı taza shınıǵıwlarǵa úyretiw júdá orınsız boladı. Hayal-qızlardaǵı biologiyalıq cikldiń sozılıwı jeke boladı hám ol ginetikalıq faktorlarǵa, jasaw sharayatına, fizikalıq awırmanshılıqqa psixologiyalıq jaǵdayına hám basqada jaǵdaylarǵa baylanıslı boladı.

15 jastan 20 jas aralıǵında hayal-qızlar organizmniń iskerlik dinamikasınıń tiykarında jasınıń ósiwine baylanıslı páseyiw (regreslik) ózgerisleri payda boladı. Qozǵalı is-háreketiniń máwsimli dinamikasınıń anıq aktivligi 4 jastan 20 jasqa shekem, bul kún

jaqtisiniń uzaqlıǵına baylanıslı, sebebi, bul fakt qandaǵı jınıs bezleriniń koncentraciyasına tásir etedi. Jas óspirim qızlarda kúshitiń maksimal (eń joqarı) kórsetkishlerine 15-16 jaslarında erisedi, al er balalarda 18-20 jasında.

Hayal - qızlar iskerliginiń tábiyy rawajlanıwındaǵı baslı sapalı áhmiyetlilik - bul tómen hám joqarı intensivliktegi jumıslarǵa shıdamlılıq hám aktiv iykemlilik bolıp tabıladı. Ósip rawajlanıp baratırǵan jas óspirim qızlar organizminde hárekette bolǵan biologiyalıq mútájliktiń tórt dáwiri anıq kórinedi:

1. 4 jastan 7 jasqa shekemgi aralıq tez pát penen ósiw dáwiri (akceperaciyalıq dáwiri).

2. 8 jas mekteptegi páseyiw dáwiri.

3. 9-13 jas biologiyalıq eń jaqsı sharayatlardıń qosındısı biologiyalıq (optimum).

4. 14-20 jas qozǵalı is-háreketine mútájlik dáwiri (háreketiń jetispewshiligi).

Joqarıda atı atalǵan dáwirler oqıw tayarlıq sabaǵına mánili tásirin tiygiziwi múmkin. Ádette, hayal-qızlarǵa tán bolǵan qásiyet waqıt boyınsha durıs bólistirilgen ritmge talpınıw. Olarda jas waqıttan baslap tómenge intensivlikke hám iymek háreketlerge biyimlesken boladı. Hayal-qızlardıń áhmiyetli dárejede jeńil sozılıwına baylanıslı joqarı háreket amplitudalarına iye boladı. Qızlardıń joqarı dárejedeǵı iykemliliǵı sport tabısındaǵı múmkinshilik faktori bolıp, ózine dıqqat penen qarawdı talap etedi. Hayal-qızlar iskerlik ózgesheligin úyrenip shuǵıllanıw processin esapqa alıw bul bárshe usıllardı usı ózgesheliklerdi boysındırıw degen gáp emes, al solarǵa súyene otırıp hár tárepleme fizikalıq rawajlanıwdıń joqarǵı nátiyjelerine hám hayal-qızlardıń sport sheberlik mamanlıǵın kúsheytiwge erisiwi bolıp esaplanadı. Hayal-qızlardıń oqıw tayarlıq processleriniń mazmunı hám qurılısı tiykarǵı usılı hám qaǵıydaları menen anıqlastırılıwı kerek:

- tiykarǵı fizikalıq tárbiya - minez-qulıq hám ruwhıy jigerlik sapaları menen birgelikli bolıwı;

- hayal-qızlar sportshılarında ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlıq shártli túrde tezlik ishki kúshlerin kúsheytiwde basımırq bekkem tıp tiykar bolıwı kerek;

- awırmanlıqlardı múmkinshiligi barınsha izbe-izlikte baǵıtı hám qıyınshılıǵı boyınsha qatań túrde saqlap joqarı shegaralarǵa jetkiziwden ibarat;

- hayal-qızlar kontingentiniń oqıw tayarlıq qurılısında “shuǵıllanıwdın ortasha ciklin” tiykarǵı dep atasaq orınlı boladı.

- hayal-qızlar sportshıları organizmleriniń qıyın jarıs hám shınıǵıw iskerligine beyimlesiwi birinshi kerek bolǵan biologiyalıq, analıq xızmeti menen baylanıslı.

- hayal-qızlar organizmi iskerliginiń rawajlanıwınıń áhmiyetliliǵına qarap fizikalıq sapalardan únemli paydalanıwına baylanıslı.

Ádebiyatlar:

1. Salomov R.S. Sport mashǵulotining nazariy asoslari. T. 2007.
2. Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. T. 2002.
3. Goncharova O.V. Ėsh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. 2005.
4. Axmatov M.S. Uzluksiz talim tizimida ommaviy sport-soǵlomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. T. 2005.
5. Xonkeldiev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. T. 2005.

FIZIKALÍQ SHÍNÍGÍWLAR TÁSIRINDE ADAM ORGANIZIMINDE FIZIOLOGIYALÍQ PROCESSLERDÍN JEDELLESİWI

R.Kadirov¹, Z.Ábdireymova²

¹*Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali*

²*Qaraqalpaq mámleketlik universiteti*

Insan – bul barlıq tiri janzatlardıń eń joqarığı shıńı. Ullı oyshıl Ch.Darvin óziniń evolyuciyalıq teoriyasında insanıdı «Jaratılıstıń sońı» dep belgileydi. Usı evolyuciyalıq rawajlanıw barısında insan, miynet etip hám aqlıy hám fizikalıq jaqtan rawajlangan. Insan ómirinde organizmge tiykarǵı tásir etiwshi faktor háreket bolıp tabıladı. Sonlıqtan Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020-jıl 30-oktyabr kúngi "Salamat turmıs tárizin keń en jaydırıw hám ǵalabalıq sporttı elede rawajlandırıw is-ilajları haqqında"ǵı 6099-sanlı pármanı xalqtıń salamatlıǵın elede bekkemlewge tikkeley xızmet etiwı sózsiz. Bunnan basqa, Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń 2020-jıl 11-noyabrdegi «2020-2023-jıllarda Qaraqalpaqstan Respublikasınıń kompleks social-ekonomikalıq rawajlandırıwdıw is-ilajları haqqında»ǵı PQ-4889-sanlı [1] qararında 39 sport obiektin qurıw, rekonstruksiya qılıw, qosımsha 83 mın xalıq hám jaslardıń sport penen turaqlı shuǵıllanıwı ushın shárayatlar jaratıw, sol tiykarda jaslar ortasında dene tárbiya hám sporttı en jaydırıw óz tastıyǵın tapqan.

Fizikalıq shınıǵıw islew adam organizimine unamlı tásir kórsetip, onıń salamatlıǵın hár tárepten bekkemlewge xızmet qıladı.

Fizikalıq shınıǵıw – bul tábiyiy hám arnawlı tańlap alınǵan háreket bolıp, dawalawshı dene tárbiyada hám fizikalıq tárbiyada qollanıladı.

Fizikalıq shınıǵıw adam organiziminde fiziologiyalıq processlerdiń jedellesiwi menen insanıń buzılǵan funkciyalarınıń qayta tikleniwın támiyinleydi. Sonıń ushın fizikalıq shınıǵıwlar keselliklerdiń profilaktikası, al emlew gimnastikası terapiaynı qayta tiklew metodı dep esaplawǵa boladı.

Fizikalıq shınıǵıwlar táseri bulshıq ettiń fiziologiyalıq qásiyeti menen tıǵız baylanıslı. Hár bir kese jolaq bulshıq et kóp sanlı talshıqtan ibarat. Bulshıq et talshıǵı bulshıq ettiń óziniń qozǵalıwına hám oǵan tiyisli nervler qozǵatıwshısına juwap qaytarıw qásiyetine iye.

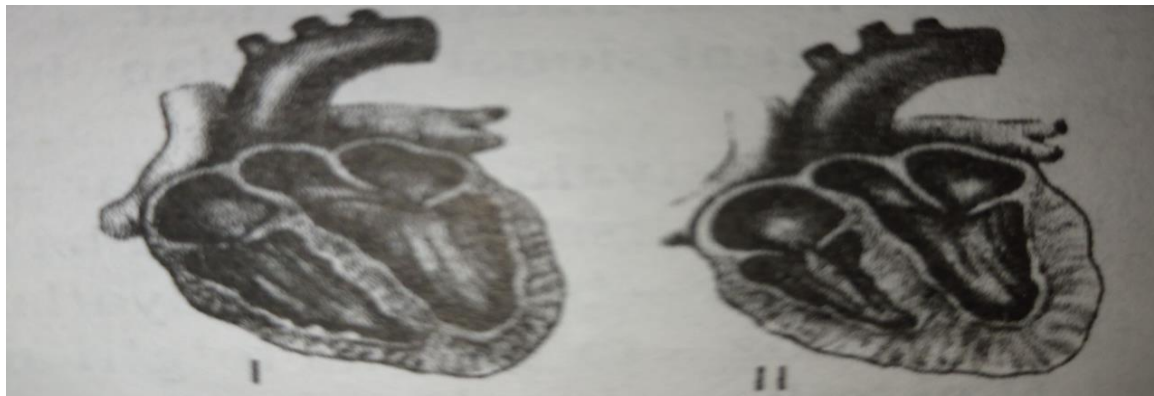
Bulshıq et toqıması boylap qozıw tarqaladı buǵan – ótkeriwsheńlik delinedi. Bulshıq et talshıǵı qozǵaǵanda óziniń uzınlıǵın ózgeriw qásiyetine iye. Buǵan qısqarıwshańlıq delinedi. Jeke bulshıq et talshıǵınıń qısqarıwı eki fazada ótedi: 1-qısqarıw – energiya jumsaladı hám 2-bosasıw – energiya tiklenedi.

Jumıs hám fizikalıq shınıǵıw islengen waqtında bulshıq et talshıqlarında kislorod qatnasında (aeroblıq zat almasıw) yáki kislorodsız (anaeroblıq zat almasıw) quramalı bioximiyalıq processler ótedi.

Fizikalıq shınıǵıwlar adamnıń sklet-bulshıq etlerine tásir etip olardı bekkemleydi, bulshıq etler elastikasın, qısqarıwın tezlestiredi. [2]

Eger bulshıq etler háreketlenbese – olardıń azıqlanıwı tómenleydi, kólem hám kúsh tómenlesip, elastikalıq hám qatayıw páseyedi hám tómenleydi. Háreketniń azayıwı (gipodinamiya) passiv ómir turmısı hár qıylı potologiyalıq ózgesheliklerge alıp keledi.

Dem alıw bulshıq etler háreketi menen tıgız baylanısta boladı. Hár qıylı fizikalıq shınıǵıwlardı orınlaǵanda dem alıw hám ópkeni ventilaciyalawǵa, Sonın menen birge júrek sistolası hám diastolasına da tikkeley tásir kórsetedi.



1-sport penen turaqlı shuǵıllanǵan adam júregi

2-sport penen turaqlı shuǵıllanbaǵan adam júregi

Júrek ritimli tárizde qısqarıp turadı hám qandı júrek bólmeshelerinen qarınshalarına qarınshalardan qan tamırlarǵa jetip barıwın támiyinleydi. [3] Qan quramında qannıń formalı elementleri (eritrocitler) kóp boladı. Eritrocitler qanda tiykarınan kislorod tasıw funkciyasın atqaradı.

Fizikalıq shınıǵıwlar tásirinde organiziminde fiziologiyalıq processlerdiń jedellesiwi gúzetiledi. Jedellesiw barısında kletkalarda bolıp ótiwshi assimlyaciya hám dissimilyaciya processine kislorod kóp mug'darda talap etiledi hám fizikalıq shınıǵıw orınlawshı tez-tez dem ala baslaydı. Júrek bulshıq etleri qısqarıwı hám bosasıwı nátiyjesinde bulshıq etler rawajlanadı hám bólmesheler h'm qarınshalar keńeyedi.

Juwmaqlap aytqanda fizikalıq shınıǵıw islew júrek qan tamır, dem alıw, bulshıq etlerdiń jaqsı rawajlanıwı hám basqada adam organiziminde fiziologiyalıq processlerdiń jedellesiwine hám adamnıń salamat bolıp qalıplesiwinde ámiyetli orın tutadı.

Ádebiyatlar:

1. Rajamurodov Z.T., Rajabov A.J. «Odam va hayvonlar fiziologiyasi» Toshkent 2010 y.

2. Б.Ж.Мамбетов «Инсан организмине физикалық шынығыўлардың тәсиринде физиологиялық процесслердиң активлесиўи». «Жисмоний маданият ва спортни ривожлантиришининг долзарб масалалари». Нукус, 2016 й.

3. Lex.uz

МАЗМУНЫ

I СЕКЦИЯ. ЗАМАНАГӨЙ ШАРАЯТТА ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ХӘМ СПОРТТЫ РАЎАЖЛАНДЫРЫЎ: ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ТӘЖИРИЙБЕ ХӘМ ТЕНДЕНЦИЯЛАР

Б.Ж.Мамбетов. Заманагөй шараятта дене тәрбиясы хәм спортты раўажландырыўдың хуқықый тийкарлары.....	3
Х.Х.Болтабоев, З.Н.Хатамов. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений на занятиях физической культуры.....	5
А.Частоедова, В.Ефимова. Кроссфит как средство физической подготовки гребцов	8
Р.Е.Жандилдина, Қ.Б.Қонысбаев. Условия внедрения робототехники в ДОУ	11
С.Н.Сатбаев. Актуальные проблемы обучения вольной борьбе в специализированных школах-интернатах Каракалпакстана подростков 10-13 лет со слуховыми нарушениями (глухонемых)	14
В.В.Шмидт, М.В.Сафонова. Методика совершенствования прыжков структурной группы «той тач» прогрессирующей сложности в чир спорте.....	17
К.В.Сабалдаш. Оценка кинематических характеристик перелетов «шапошниковой» на разновысоких брусьях.....	19
Н.А.Цухлов, Е.А.Герасимов. Особенности формирования юнифайд-команды по флорболу в специальном Олимпийском движении.....	21
Ю.М.Мутиугуллина. Сравнительный анализ показателей гемодинамики у гимнасток с разным вегетативным статусом при выполнении физических упражнений.....	24
Т.А.Аметов. Qoraqalpog'iston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportning taraqqiyoti (2017-2019-yillar misolida).....	26
N.I.Isoyev, A.A.Qurbonov. O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini va ommaviy sportni hayotga keng tadbiiq etish masalalari.....	28
А.У.Елмуратова. Спорт психологиясының раўажланыў тарийхы.....	31
S.Juraev, O.Ziyojev. Professional sport faoliyatida yuqori natijalarga erishishning ikki muhim omili.....	33
З.Н.Хатамов, Х.Х.Болтабоев. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданият таълими жараёнида совматик саломатлик ва уни назоратида инновациялар	35
Б.Утемуратов, Г.Ерназарова. Трансформация информационных технологии в сферу физической культуры и спорта.....	40
И.М.Мамбетназаров. Академик эшкак эшишда катта экипажни шакллантириш: хорижий мамлакатларнинг замонавий тажрибаси.....	44
Б.Тлеуов, Г.Зийнатдинова, М.Тастайбекова. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонунининг жисмоний маданият ва спортни ривожлантиришдаги аҳамияти.....	47
М.Утегенов. Болалар ва ўсмирларнинг ёшига мувофиқ тавсия	

этиладиган спорт турлари.....	49
У.Т.Кубейсинова. О влиянии баскетбола на организм человека.....	51
F.X.Allamberganova, A.A.Niyazova. Jismoniy tarbiya tizimida milliy kurashning tutgan o'rnini.....	55
M.T.Atashov. Maktab o'quvchilari orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda targ'ibot qilish masalalari.....	58
K.K.Balmuratov. Sog'lom turmush tarizini rivojlantirish texnologiyalari: zamonaviy taraqqiyot tendentsiyalari.....	60
A.Алланазарова. Ёшларнинг спорт турларига бўлган қизиқишини ўрганиш зарурияти – давр талаби сифатида	63
Баязитова Ж.Ш. Роль подвижных игр в дошкольных учреждениях.....	65
A.Акбаров, A.Джурабоев. Илмий тадқиқот материаллари билан ишлашда замонавий ахборот технологияларидан фойдаланиш.....	67
U.X.Ortiqov, D.R.Xoldarov. Engil atletika va uni o'qitishdagi innovatsiyalar va ilg'or xorijiy tajribalar.....	70
M.B.Utegенов, C.Ж.Оразымбетов. История распространения проблемы допинга в спорте	76
Г.Утепбергенова. Физикалық таярлық хәм оның хаял-қызлар спортындағы әҳмиyeti	79
B.B.Ma'murov, F.K.Ubenov. Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun sport o'yinlarining ahamiyati	81
M.Толегенов. Engil atletika sporti tarixi va rivojlaniishi.....	84
M.Kazaev. From the history of the uzbek national wrestling "Kurash".....	87
A.A.Xojametov. Хотин-қизлар спорти асосида ўқувчи-ёшларни жисмоний ва эстетик ривожлантириш	89
H.Абдуллаев. Мактаб ўқувчиларида жисмоний тарбия машғулотларида жисмоний сифатларни меъёрлаш	92
A.Niyazov, I.Nasratdinova. Juwıwıwdıń tiykarǵı texnikası.....	95
P.Ж.Ибрагимова. Чет элда спорт психологиясининг ривожланиш тарихи таҳлили.....	97
Ф.Машарипов, Ў.Абдуллаева. Болалар ва ўсмирлар билан ўтказиладиган энгил атлетика машғулотларининг хусусиятлари.....	100
R.Djoldasov, Z.Sadullaeva, M.Abdimuratov. Dene tárbiyasınıń izertlew usılları.....	103
S.Seydaliyev, I.Qidirbaev. Akademiklar eshkak eshish sportining paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi	106
Қ.Мамбетқасымова. Жеңил атлетика спорты тарийхынан.....	109
A.Изекеев. Дене тәрбиясы хәм спорт – турмыслық зәрүрлик.....	110
A.Абдижамилев. Хәрекетли ойындардың киши жастағы балалар тәрбиясындағы орны.....	112

II СЕКЦИЯ. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ХӘМ СПОРТ ТАРАҰЫ БОЙЫНША ЖЕТИК ҚӘНИГЕЛЕРДИ ТАЯРЛАҰДЫҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ БАҒДАРЛАРЫ

Ф.Р.Юзликаев. Концептуальные основы системного обеспечения стратегии развития образования.....	114
---	-----

М.З.Айтымбетов. Тарбия жараёнини самарали ташкил этишга доир илмий ёндошувлар	118
К.Д. Хавич, О.В. Воробей. Актуальность физического воспитания студентов специальной медицинской группы и основные проблемы при проведении занятий.....	120
Н.С.Малышева, А.А.Плешаков. Особенности технико-тактической подготовки футболистов в высшем учебном заведении.....	124
Mike Graber, Sh.Toshturdiev, A.Buriev, F.Mukhiddinova. Stages of training in weightlifting (for young athlete's)	128
К.Ф.Баязитов. Построение поэтапной многолетней подготовки тяжелоатлетов.....	132
Х.Х.Болтабоев. Хорижий мамлакатлар жисмоний маданият таълимида соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти	134
Е.Кузнецова, Н.Коляда. Система физического воспитания студентов в образовательном пространстве университета.....	137
Қ.Кеңесбаев. Спорт журналистикасы: тийкарығы түсиниклер хэм тараўға кадрлар таярлаў мәселеси.....	140
С.Ибрахимов. Повышение мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом.....	142
A.Shilmanov. Kurashchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati.....	145
F.J.Qosimov. Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni innovatsion texnologiyalar asosida tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish yo'llari.....	148
Б.Алламбергенова. Инглиз тилини ўргатишда ва ўқитишда инновацион технологиялар	151
Д.Д.Артыкбаева. Методы, приемы и условия успешного обучения студентов гимнастическим упражнениям	152
U.Q.Qosimov, F.Kulbulov. Ta'lim tizimida pedagogik kasbiy-kompetentligini takomillashtirishda malaka oshirish tizimining ahamiyati va vazifalari.....	155
F.Kulbulov. Jismoniy tarbiya darslarida o'qitish sifatini oshirishda o'quvchilarning kompetentsiyaviy yondashuvga asoslangan zamonaviy usul va vositalari	157
Н.П.Абдимуратова. Педагогическое основы воспитанию будущих педагогов	160
А.Аллаханов. Билимлендириў мекемелеринде дене тәрбиясының мақсети хэм ўазыйпаларының айырым өзгешеликleri	163
Б.Избасқанов. Узликсиз таълимни инновацион ривожлантириш.....	165
К.Ф.Баязитов. Основные направления этапов многолетней тяжелоатлетической подготовки.....	167
Р.Абдухаиров. Система непрерывного трудового и физического развития культуры учителей технологии.....	169
P.Urazimbetov. Representation of principles and methods physical education in universities	172
Ж.Шамуратов. Мактаб таълимида жисмоний тарбия	

фани: муаммолар ва вазифалар	176
Б.К.Алламбергенова. Андрагогика: принципы практического обучения для взрослых.....	177
S.T.Esemuratov, Q.Xudaybergenov. Ulwma bilim beriwshi mekteplerde futbol sabağın shólkemlestiriw hám ótkeriw.....	180
О.Қ.Жаксымуратов. 2-14 ёшдаги шуғулланувчиларга дастлабки ғовлар оша югуриш техникаси элементларини ўргатиш самарадорлиги.....	182
R.P.Kaljanov, A.B.Joldasbayeva. Improving the organization of physical education in schools	186
M.Atashov. Bo'lajak sport murabbiylarining kasbiy salohiyati.....	187
I.P.Kalmuratov. Maktab dasturida sport o'ynlarining o'rni.....	191
N.P.Niyazimbetov. Dene tárbiyası hám sport táliminde informaciya texnologiyalarınan paydalanıw imkaniyatları.....	194
I.M.Jalolov. Oliy o'quv yurtlari umumiy kurslarida o'quv fanlaridan dars berish va talabalarni o'qitish texnologiyasi.....	195
Д.Раимов. Значение физической культуры в современной системе образования.....	197
Б.Ибатова. Билимлендириў тараўында оқытыў технологиясы хэм инновация түсинигиниң қолланылыўы.....	198
С.Б.Ибрагимова. Жисмоний тарбия ва спортда ispring suite 9 дастури имкониятларидан фойдаланиб таълим ресурсларини яратиш.....	201
П.Адилчаев. Спортивно-технической подготовка юных боксеров на этапе начальной спортивной специализации	204
Р.Бекмуратов. Студентлер искерлигин балалар спортын раўажландырыўға бағдарлаў.....	206

III СЕКЦИЯ. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ҲЭМ СПОРТ ТАРАЎЫН

РАЎАЖЛАНДЫРЫЎДЫҢ СОЦИАЛ-ЭКОНОМИКАЛЫҚ ТИЙКАРЛАРЫ

К.Д.Разохов. Мутафаккирлар жисмоний тарбиянинг ахамияти ҳақида.....	209
П.С.Абдимуратов, Ж.П.Абдимуратов. Баркамол авлодни тарбиялаш-олий фазилат.....	211
Ю.Пурханов. Қорақалпоғистонда мустақиллик йилларида узлуксиз таълим тизимининг ривожланиш шарт-шароитлари	214
А.А.Ниязова. Олимпизм ғоялари-оила саломатлигининг асосий мезонлари сифатида.....	217
М.Юлдашева, Р.Матчанова. Дене тәрбиясы хэм спорт пенен шуғылланыўшылардың руўхый жетилисиўин қәлиплестириў мәселелери	218
R.Sohibnazarov, A.Samandarov. Kurash mashg'ulotlari jarayonida o'quvchi-yoshlarning ma'naviy va jismoniy barkamolligini tarbiyalash.....	220
I.Narziqulov, F.Qosimov. Jismoniy tarbiya darslarida talaba-yoshlarni jismoniy va ma'naviy-intellektual salomatligini oshirish muammolari.....	223
Д.Қурбонова, Ф.Шомуратова, З.Шомуратова. Кичик ёшдаги болаларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришда оила ва атроф муҳитнинг роли	226

G.Berdibaeva. Qilishpazlıq tariyxıy qádiriyať sıpatında.....	229
C.Оразымбетов. Жисмоний тарбияни ривожлантиришда қадриятларнинг ўрни	232
P.Атажанов. Мактаб ёшидаги болалар ҳаракатли ўйинларининг аҳамияти.....	233
Ж.Ч.Амиркулов. Миллий ўйинларда бола тарбияси	237
H.Абдиразақова. Muğallimniń ruwxıy dúnyasınıń áдеp-ikramlıq tárbiyasındağı ornı.....	240
SH.Maqulov, E.Jo'raev. Milliy sport turini rivojlantirish, buyuk ajdodlarımız bosib o'tgan yo'l va milliy sportimiz tamadduniga qo'shgan ulkan hissasi haqidagi fikr-mulohazalar.	243
P.Әлеўова. XIX әсир ақыры XX әсир басындағы Қарақалпақ шайыр-ағартыўшыларының сиясий-хуқықый көз-қарасларының жүзеге келиўиндеги тарийхый шәраятлар.....	246
A.T.Ниязов, A.A.Толыбаева. Обоснование педагогических условий развития менеджмента в профессиональном боксе.....	251
A.T.Niyazov, A.X.Ibrayimov, J.Sh.Otegenov. Sportshiniń morallıq belgilerin hám shaxs sıpatların tárbiyalaw.....	254
Э.Досымбетова. Саламат әўладты тәрбиялаўда халық аўызеки дәрәтпелериниң орны.....	257
T.Djumaniyazova. Тóreshiniń tárbiyalıq iskerligi.....	259
M.H.Юлдашева. Өзбекстанда волейбол спортының раўажланыў тарийхынан.....	261

IV СЕКЦИЯ. ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ХӘМ СПОРТ ТАРАҰЫН ҒАЛАБАЛЫҚ РАҰАЖЛАНДЫРЫҰДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ХӘМ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТИЙКАРЛАРЫ

T.T.Utebaev, D.T.Erejevov. Milliy h́reketli oýnlardıń dene tárbiyası sabađında tutqan ornı	264
B.Қ.Еримбетов. Малакали курашчиларнинг машғулот ва мусобақа фаолиятини педагогик назорат қилишни қўллаш самарадорлигини тажрибада асослаш.....	267
Ө.Әлеўов, Г.Еркибаева. Қарақалпақ халқының психологиялық өзине тәнликлери	270
P.E.Жандилдина, Д.Қ.Омарова. Закономерности здоровьесберегающая педагогическая деятельности.....	278
M.З.Айтымбетов, Б.А.Казаков. Дене тәрбиясы хәм спорт билимлендириўинде педагогикалық процесс мазмуны.....	283
A.O.Батманова. Средства формирование артистизма женских пар в спортивной акробатике на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	286
M.B.Сафонова, В.В.Шмидт. Методика совершенствования техники движений рук с помпонами в дисциплине чир-фристайл у девочек 14-16 летна этапе совершенствования спортивного мастерства.....	288
Я.С.Шабалина, Т.Н.Дерипаско. Педагогические принципы построения	

тренировочного процесса у студентов специализации мини-футбол.....	291
А.Авезбаев. Спортчиларнинг қисқа муддатли хотирасини ўрганиш.....	296
Т.Арзымбетов, Д.Самандарова. Спортчилар мулоқотчанлик қобилиятини ривожланиши ютуқларга эришиш воситаси сифатида.....	297
Р.Қадириббетов. Балалар ҳам жас өспиримлер спорт мектебинде қылышпазшылардың таярлығын басқарыўда тренерлик қәбилети.....	300
Н.Усманов. Спорт фаолиятида спортчи шахсида намоён бўладиган ҳис-туйғулар	304
D.E.Nurishov, N.A.Paluaniyazova. Basketbolshılardı psixologiyalıq jaqтан tayarlawdın qısqasha xarakteristikası	306
У.А.Муллажонов. Ёши улғайган кишилар билан гимнастик машғулотлар ўтказиш.....	310
Ф.И.Хайдаров. Бўлғуси спорт психологлар касбий-коммуникатив компетентлигини ривожлантиришнинг психологик хусусиятлари.....	313
Н.Т.Акимов. «Дене тәрбиясы оқытыўшысының педагогикалық шеберлиги» түсиниги тезаурусы.....	320
Т.Т.Утебаев, А.О.Атаханов. Yengil atletika darslarini rejalashtirish.....	323
Ш.А.Алланазарова, Х.Шамуратов. Теоретические и практические основы организации дидактических ситуаций, побуждающих учащихся к дискуссии	325
Д.Латипова, М.Турғанбоева, М.Менглимуратова. Ҳаракатли ўйинлар орқали 5-6-синф ўқувчиларидаги жисмоний фаолликни ошириш усуллари.....	327
В.Темирбекнов. Salamat turmis tárizin qáliplestiriwde shańaraqtaǵı psixologiyalıq ortalıqtıń áhmiyeti.....	329
А.Р.Усманов. Мусобақа олди хавотирлик ва унинг спортчи шахсига таъсири	331
А.Елмуратова, Г.Бабажанова. Талабалар ойлаўының психологиялық профили	336
А.Алланазарова. Жас палўанлардың физикалық таярлығын жетилистириўдиң айырым өзгешеликлери	338
М.В.Рамазанов. Sportsha júziwge úyretiwde deneniń gidrodinamikalıq qásiyetleri hám onıń júziw tezligine tásiри	340
Z.Sadullaeva, M.Abdimuratov, U.Usenov. Kóp jıllıq sport procesin qáliplestiriw hám sportshılardı tayarlawdın usılları.....	343
G.Berdibaeva. Didaktikalıq materiallar tiykarında dene mádeniyatın rawajlandırıw.....	346
I.Ro'zmatov. Bosqon uloqtiruvchi sportchilar mashg'ulotlarini o'ziga xos ahamiyati	348
А.Примбетов. Ёш полвонларниг тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришда портловчи ҳаракат қобилиятнинг аҳамияти.....	352
Р.Атажанов. Дене тәрбиясы ҳам спорт тараўы оқытыўшысының педагогикалық мәденияты.....	354
З.Орақбаев. Муғаллимниң оқыўшылар менен тәрбиялық қарым-қатнас жасаўдағы өзине тәнликлери	356

N.T.Akimov, U.A.Adilbekov. Gimnastika shunigiwlarni uyretiwde terminologiyani ahmiyeti.....	358
A.Primbetov, P.Pranaddinov. Coordination of free-style wrestlers tapers and technical and tactical development increasing the efficiency of action technology.....	361
A.Niyazov, Sh.Embergenov, N.Saburova. Har turli sprinterlik araliqqa juwiriw texnikasini ozgeshelikleri.....	364
P.Adilchaev. Bokschilarning murabbiy bilan individual darslarida qollanadigan usullari va harakatlar tarkibi.....	367
A.J.Utebergenova, F.A.Saparbaev. Badminton oynini oynaliw qagtydalar.....	370
A.T.Niyazov, M.M.Davletiyarov, D.S.Matkarimov. Gandbol o'yinida darvozabon o'yinchisining texnikasi va taktikasi.....	373
J.T.Bekmuratov, M.Karibaev. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilar faoliyatini tashkil qilish metodlari va yuklamasini boshqarish metodikasi.....	375
N.Berdaxova. O'zbek milliy kurashining vazifalari va uslublari ga oid metodik ko'rsatmalar.....	377
A.T.Niyazov, J.T.Niyazimbetov, S.Nawbetullaeva. Jas sportshilardi tarbiyalawda trenerlarni pedagogik-psixologik xizmeti.....	380
R.M.Ibrayimov, A.D.Bekbergenova. Basketbolshilardi fizikalik ham arawli fizikalik tayarlaw.....	382
A.T.Niyazov, J.F.Koptileuov, L.Qadirbergenova. Yuqori malakali futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi.....	384
B.Dj.Ismaylov, T.D.Bekbergenov. Futbol o'yinida maydan o'yinshilarni tayarligida qollanilatuqin qurallar.....	386
B.B.Ma'murov, A.Oralbaev, F.O'razboeva. Kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligining xususiyatlari.....	389
D.Nurishov, F.Raximova, G.Po'latova, N.Jumabaeva. Futbol o'yinida diqqat va xotiraning o'rnini haqida.....	391
B.Tleuov, A.Bekbergenova. Basketbol o'yinida galabalik ham fizikalik tarbiya jumislari.....	392
A.Q.Utebergenov, X.U.Najimova, K.B.Bayjanova. Erkin gures boyinsha oqitish-trenerlarni kasplik-pedagogikalik iskerligi.....	395
B.A.Tlewov, R.M.Ibrayimov. Basketbol o'yinida gruppaliq taktikalik hareketlerge tayarlaw.....	397
A.T.Niyazov, O.Yu.Niyazova, A.A.Niyazova. Gandbol o'yinida gandbolchilarning himoya o'yini texnikasi.....	400
A.Q.Utebergenov, A.X.Norboev, M.I.Eshimbetova. Bolalar psixofiziologik rivojlanishining yosh xususiyatlari.....	401
P.Shilmanov, K.Yusupov, T.Xojabaev, N.Jumabaeva. Jas ospirim balalarga hareketli o'yinlarni uyretiw usullarini klassifikatsiyasi.....	403
Sh.Norqulov. Maktab o'quvchilarning sport o'yinlari texnikasini o'zlashtirish ko'rsatkichlari (5-sinflar misolida).....	406
M.Rahimov, A.Yo'ldashev. Shug'ullanuvchi sportchilar (o'quvchi, bolalar) shaxsining psixologik muammolari.....	407

D.S.Kambarov. Turli o'yin ampluadagi yosh gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish.....	410
Б.Қ.Еримбетов. Малакали курашчилар мусобақа ва машғулот жараёнини педагогик назорат тизимини тузишнинг методик асослари.....	412
Q.Kenjebaev, J.Mambetsoliyev. Balalardı fizikalıq tárbiyalawda xalıq hám milliy oýnılardan paydalanıwdıń pedagogikalıq imkaniyatları.....	415
V.Tabınbaev, T.Naubetullaev, N.Uralbaeva. Qubla aral aymaǵındaǵı mektep oqıwshılarınıń fizikalıq tayarlıq dárejesin úreniw.....	417
T.Arzybekov, P.Reymova, Инновациялық технологияларды қоллаў билимлендириў нәтийжелилигиниң тийкары	418
A.Avezbaev, I.Turсынбеков. Баскетбол: биз билген хэм билмеген тактикалары.....	420
T.Arzımbetov, A.Begjanova. Sport faoliyatida motiv va motivatsiyaning tutgan o'rnı.....	422
T.Naubetullaev, V.Tabınbaev, R.Erejevov. Qubla aral aymaǵındaǵı mektep oqıwshılarınıń fizikalıq rawajlanıw kórsetkishlerin bahalaw.....	425
R.Koshaliyev. Erkin kurashchilarning maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarliklarini takomillashtirish.	426
H.Berдахова, A.Alxamov. Баслаўыш классларда гүрес шынығыўында күшти раўажландырыў усыллары.....	429
G.Jiemuratova, I.Qutlmuratov. Kishi mektep jasındaǵı balalarda erklilik qásiyetin rawajlandırıwdıń ahmiyeti.....	431

V СЕКЦИЯ. САЛАМАТ ТУРМЫС ТӘРИЗИН ҚӘЛИПЛЕСТИРИҮ ХӘМ ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ ХӘМ СПОРТ ТАРАҰЫНДА МЕДИЦИНА-БИОЛОГИЯЛЫҚ МАШҚАЛАЛАРДЫҢ ШЕШИМИ

L.Shebeko, V.Vasilevskaya, T.Marinich. Формирование культуры стоматологического здоровья студенческой молодежи как составляющая здорового образа жизни.....	434
P.Reymbaeva, P.Ernazarova, P.Ernazarov. Спортшылардың жарысларға таярлық дәўиринде аўқатланыў тәртиби	436
S.Zaxarova, G.Seyjanova, F.Muxiddinova. Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами оздоровительной физической культуры.....	438
V.Fomenko. Роль мониторинга интересов к занятиям физической культурой и спортом в формировании здорового образа жизни студентов	441
M.V.Ramazanov. Adamnıń anatomiyalıq ózgeshelikleri menen fiziologiyalıq imkaniyatlarınıń júziw texnikasına tásiri	444
P.Yakupov. Дене тәрбия хэм спорттың инсан саламатлығындағы тутқан орны	449
O.K.Raurov, N.I.Isoyev. Axoli salomatligini saqlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish chora-tadbirlari.....	451
P.Reymbaeva, P.Ernazarova, M.Ibragimov. Бир ёшдан уч ёшгача бўлган болалар ривожланишининг анатомик-физиологик хусусиятлари.....	453

D.E.Kochanov, R.M.Rzayev. Qoraqalpog'istonning turli tumanlarida istiqomad qiluvchi yoshlarning yurak qon tomir tizimining funktsional holati.....	456
Г.К.Ильясова. Жанубий Орол денгизининг турли хуудларида яшовчи ўсмирлар жисмоний ривожланишининг антропометрик кўрсаткичларининг тавсифи	458
Р.Қадирибетов, З.Сапарбаев, Қ.Жумабаев. Жўзиўдин денсаўлықты тиклеўдеги әҳмийети	460
И.Нажимов, П.Нажимов. Футбол ойынының балалар организимине тәсири	462
Ш.Авазов, Ф.Сайдаматов, Х.Аллаберганов Одам адаптациясининг ўзига хос хусусиятлари.....	464
Т.Джуманиязова, З.Сейтниязова. Көркем гимнастика спорты-ҳаял-қызлар денсаўлығының гиреўи сыпатында.....	469
Қ.Мамбетқасымова, Д.Өмирбекова. Организмнің тыныш ҳалатындағы физиологиялық көрсеткишлери	471
О.Т. Ziyoyev, S.S.Juraev. Ходимларнинг sog'ligi va jismoniy holatini yaxshilashda sport me'yorlarining o'rni	473
R.Kadirov, Z.Ábdireymova. Dene tárbiya hám sport universitetlerinde adam anatomiyası hám fiziologiyası ránin oqıtıwdın pedagogikalıq áhmiyeti	476
Х.Х.Болтабоев. Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданиятини совматик саломатлиги таълими ва ўқувчиларнинг жисмоний статуси кўрсаткичлари.....	478
Р.Реймбаева, С.Кенжебаев, Г.Жаксимова. Бир ёшгача бўлган болада ҳаракат малакаларини ривожлантириш услубияти.....	481
С.СМашарипова. Организмнинг адаптацион имкониятларини баҳолашни умумий тамойиллари.....	483
А.Сабуров. Студент-жаслардың организминде физикалық раўажланыўдың улыўма қәсийетлерининг айырым өзгешеликлери.....	485
А.Т.Niyazov, N.K.Klishbaev, A.A.Niyazova. Jismoniy mashg`ulotlarning gigienik qoidasi.....	487
D.E.Nurishov, R.Kudekov, A.A.Primbetov. Sport tayarlıq processinde qızlardı tayarlawdın fiziologiyalıq áhmiyetliliği	489
R.Kadirov, Z.Ábdireymova. Fizikalıq shiniǵıwlar tásirinde adam organiziminde fiziologiyalıq processlerdın jedellesiwı	492

**“ЗАМАНАГӨЙ ШАРАЯТТА ДЕНЕ ТӘРБИЯ ХӘМ СПОРТТЫ
ҒАЛАБАЛЫҚ РАЎАЖЛАНДЫРЫҰДЫҢ ИННОВАЦИОН БАҒДАРЛАРЫ”**
халықаралық илимий-әмелий конференция материаллары топламы
27-28-май 2021-жыл

**“ЗАМОНАВИЙ ШАРОИТДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ВА СПОРТНИ ОММАВИЙ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ИННОВАЦИОН
ЙЎНАЛИШЛАРИ”**
Халқаро илимий-амалий анжуман материаллари тўплами
27-28 май 2021 йил

Сборник материалов Международной научно-практической конференции
**«ИННОВАЦИОННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ МАССОВОГО РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ»**
27-28-май 2021 год

ЖУЎАПЛИ РЕДАКТОР:

М.З.Айтымбетов, педагогика илимлари философия доктори

Топламда басылып шыққан мақала ҳам тезислардин мазмуны, оларда келтирилген мағлыўматлардың дурыслығына авторлар жуўапкер.

«Miraziz Nukus» JShJ baspaxanasında basıldı
Ózbekstan Respublikası baspasóz hám xabar agentliginiń
2018 jil 16 maydağı № 11 3059 licenziyası.
Kólemi 63 baspa tabaq. Qaǵaz kólemi 60x84^{1/8}